

HULA-HOOP-REIFEN MIT GEWICHT WEIGHTED HULA HOOP CERCEAU HULA HOOP AVEC POIDS



(DE) (AT) (CH)

HULA-HOOP-REIFEN MIT GEWICHT

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

CERCEAU HULA HOOP AVEC POIDS

Notice d'utilisation

(PL)

OBŁĘCZ HULA-HOOP Z OBCIĄŻNIKIEM

Instrukcja użytkowania

(SK)

OBRUČ HULA HOOP SO ZÁVAŽÍM

Návod na používanie

(DK)

HULAHOPRINGE MED VÆGT

Brugervejledning

(HU)

NEHEZÍTETT HULAHOPPKARIKA

Használati útmutató

(GB) (IE)

WEIGHTED HULA HOOP

Instructions for use

(NL) (BE)

HOELAHOEPE HOEPELS MET GEWICHT

Gebruiksaanwijzing

(CZ)

OBRUČ HULA HOOP SE ZÁVAŽÍM

Návod k použití

(ES)

HULA HOOP CON PESA

Instrucciones de uso

(IT)

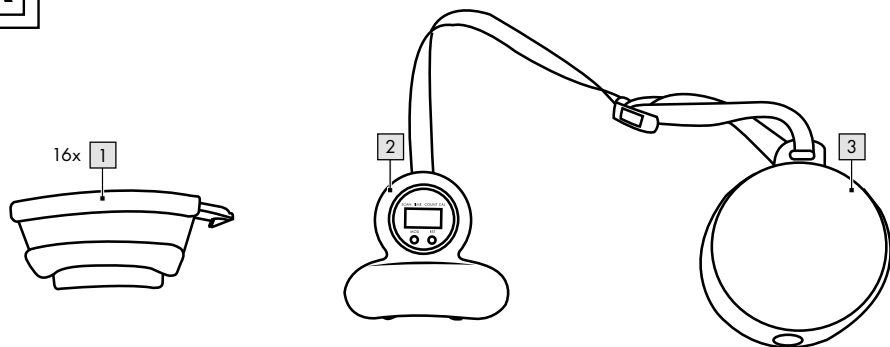
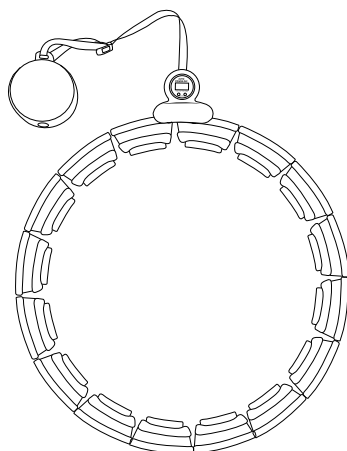
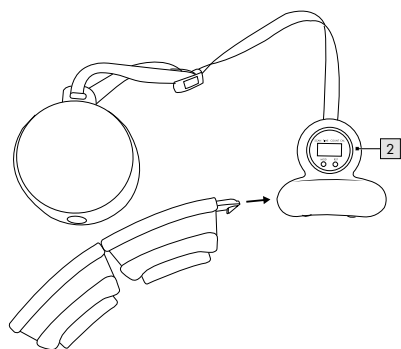
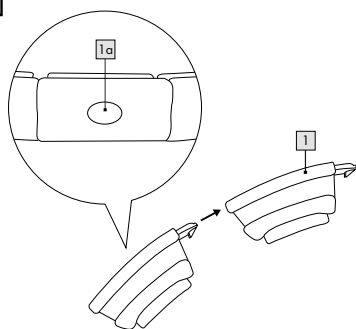
HULA HOOP CON PESO

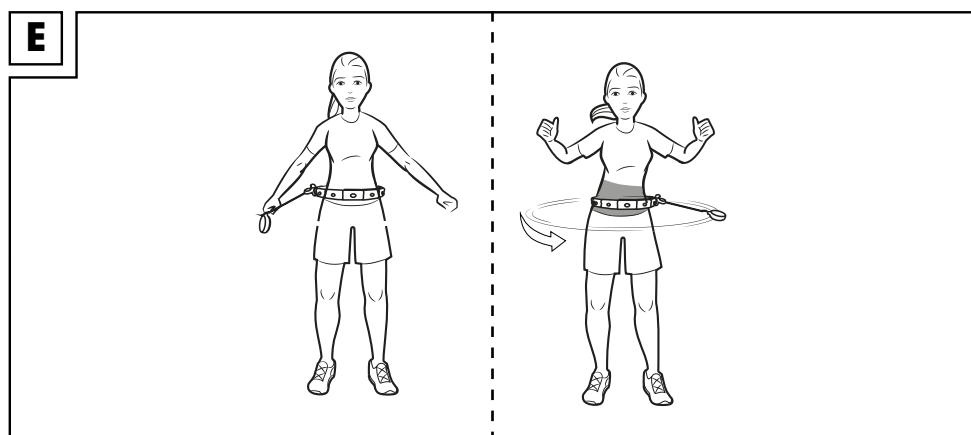
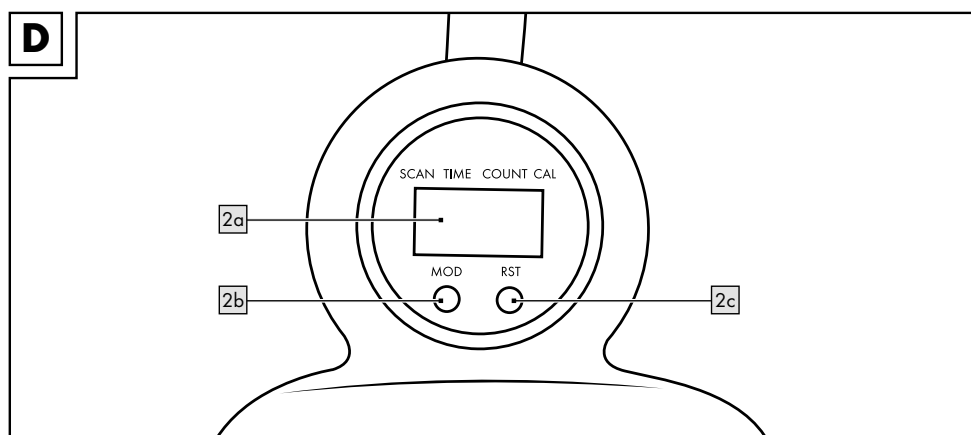
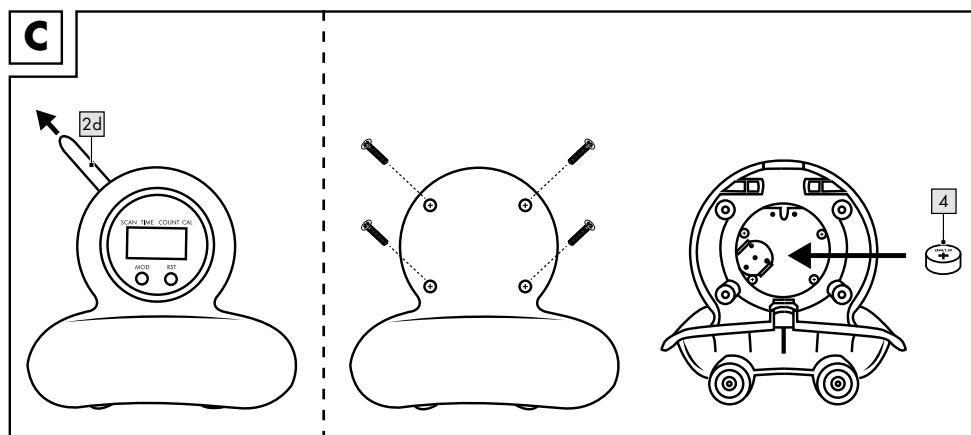
Istruzioni d'uso



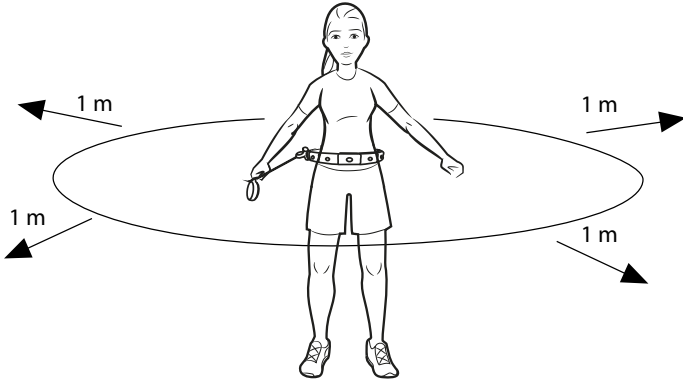
IAN 488353_2404

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

A**B**



F



DE AT CH

Lieferumfang.....	8
Technische Daten.....	8
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	8
Sicherheitshinweise	8
Lebensgefahr!	8
Verletzungsgefahr für Kinder!	8
Verletzungsgefahr!.....	9
Verletzungsgefahr im Training!	9
Gefahren durch Verschleiß!	9
Batterien einsetzen/auswechseln.....	10
Montage.....	10
Demontage.....	11
Grundstellung.....	11
Verwendung.....	11
Symbolerklärung Zählerwagen.....	11
Allgemeine Trainingshinweise	11
Aufwärmen	12
Übungsvorschlag	12
Dehnen	12
Lagerung, Reinigung	13
Hinweise zur Entsorgung.....	13
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	14

FR BE

Étendue de la livraison.....	21
Caractéristiques techniques.....	21
Utilisation conforme à sa destination.....	21
Consignes de sécurité.....	21
Danger de mort !	21
Risque de blessure pour les enfants !	21
Risque de blessure !.....	22
Risque de blessure lors de l'entraînement !.....	22
Dangers causés par l'usure !.....	22
Insertion/changement des piles.....	23
Montage.....	23
Démontage.....	24
Position de base.....	24
Utilisation.....	24
Explication des symboles du chariot compteur.....	24
Conseils d'entraînement généraux.....	24
Échauffement	25
Proposition d'exercice.....	25
Stockage, nettoyage	26
Mise au rebut.....	26
Indications concernant la garantie et le service après-vente.....	27

GB IE

Package contents.....	15
Technical data.....	15
Intended use.....	15
Safety information	15
Life-threatening hazard!	15
Risk of injury to children!	15
Risk of injury!	15
Risk of injury during exercise!	16
Dangers due to wear and tear!	16
Inserting/replacing batteries	17
Assembly	17
Disassembly.....	17
Basic position	17
Use.....	17
Explanation of counter trolley symbols	18
General exercise instructions.....	18
Warming up	18
Exercise suggestion	18
Storage, cleaning	19
Disposal.....	19
Notes on the guarantee and service handling.....	20

NL BE

Leveringsomvang	29
Technische gegevens.....	29
Beoogd gebruik.....	29
Veiligheidstips	29
Levensgevaar!	29
Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!	29
Kans op lichamelijk letsel!	30
Kans op lichamelijk letsel tijdens de training!.....	30
Gevaren als gevolg van slijtage!.....	30
Batterijen plaatsen/wisselen.....	31
Montage.....	31
Demontage.....	32
Uitgangspositie	32
Gebruik.....	32
Verklaring symbolen tellerwagen.....	32
Algemene trainingsinstructies	32
Warming-up	33
Voorbeeldoefening.....	33
Opslag, reiniging.....	34
Afvalverwerking.....	34
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling.....	34

PL

Zakres dostawy.....	36
Dane techniczne.....	36
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem.....	36
Wskazówki bezpieczeństwa	36
Zagrożenie życia!	36
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!	36
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!...37	
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń podczas treningu!.....	37
Zagrożenia spowodowane zużyciem!	37
Wkładanie/wymiana baterii.....	38
Montaż.....	38
Demontaż.....	39
Pozycja podstawowa	39
Użytkowanie	39
Wyjaśnienie symboli licznika.....	39
Ogólne wskazówki dotyczące treningu.....	39
Rozgrzewka	39
Propozycja ćwiczenia.....	40
Przechowywanie, czyszczenie.....	41
Uwagi odnośnie recyklingu	41
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej.....	42

SK

Rozsah dodávky.....	49
Technické údaje	49
Určené použitie	49
Bezpečnostné pokyny	49
Nebezpečenstvo ohrozenia života!	49
Nebezpečenstvo poranenia dieťaťa!	49
Nebezpečenstvo poranenia!.....	50
Nebezpečenstvo poranenia pri tréningu!....	50
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!.....	50
Vloženie/výmena batérií	51
Montáž.....	51
Demontáž.....	51
Základná poloha	51
Použitie	52
Vysvetlenie symbolov počítadla	52
Všeobecné pokyny na tréning.....	52
Zahriatie	52
Príklad cviku	53
Skladovanie, čistenie.....	53
Pokyny k likvidácii.....	54
Pokyny k záruke a priebehu servisu.....	54

CZ

Obsah balení.....	43
Technické údaje	43
Použití dle určení.....	43
Bezpečnostní pokyny	43
Nebezpečí ohrožení života!	43
Nebezpečí poranění dětí!.....	43
Nebezpečí poranění!	43
Nebezpečí poranění při cvičení!.....	44
Nebezpečí v důsledku opotřebení!.....	44
Vložení/výměna baterií	45
Montáž.....	45
Demontáž.....	45
Základní pozice.....	45
Použití.....	45
Vysvětlení symbolu metrického vozíku	46
Obecné pokyny pro cvičení	46
Zahřátí	46
Doporučené cvičení	46
Uskladnění, čištění.....	47
Pokyny k likvidaci.....	47
Pokyny k záruce a průběhu služby	48

ES

Alcance de suministro	55
Datos técnicos.....	55
Uso previsto.....	55
Indicaciones de seguridad	55
¡Peligro de muerte!	55
¡Peligro de lesiones para niños!	55
¡Peligro de lesiones!.....	56
¡Peligro de lesiones al entrenar!	56
¡Peligro por desgaste!.....	56
Colocación/cambio de las pilas	57
Montaje.....	57
Desmontaje	57
Posición inicial.....	58
Utilización	58
Explicación de símbolos en el carro contador.....	58
Indicaciones generales de entrenamiento	58
Calentamiento	58
Propuesta de ejercicio.....	59
Almacenamiento, limpieza	60
Indicaciones para la eliminación	60
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	60

(DK)

Leveringsomfang.....	61
Tekniske data.....	61
Bestemmelsesmæssig brug.....	61
Sikkerhedsanvisninger.....	61
Livsfare!.....	61
Fare for kvæstelser for børn!.....	61
Fare for kvæstelser!.....	61
Fare for kvæstelser ved træning!.....	62
Farer på grund af slitage!.....	62
Isætning/udskiftning af batterier.....	63
Montering.....	63
Afmontering.....	63
Grundstilling.....	63
Brug.....	63
Symbolforklaring tællerenhed.....	64
Generelle træningsanvisninger.....	64
Opvarming.....	64
Forslag til øvelse.....	64
Opbevaring, rengøring.....	65
Henvvisninger vedr. bortscaffelse.....	65
Oplysninger om garanti og servicehåndtering.....	66

(HU)

Csomag tartalma.....	74
Műszaki adatok.....	74
Rendeltetésszerű használat.....	74
Biztonsági utasítások.....	74
Életveszély!.....	74
Gyermekek számára balesetveszélyes!.....	74
Balesetveszély!.....	75
Balesetveszély az edzés során!.....	75
Elhasználódásból adódó veszélyek!.....	75
Elemek behelyezése/cseréje.....	76
Összeszerelés.....	76
Leszerelés.....	76
Alapállás.....	77
Használat.....	77
Számológépes jelmagyarázat.....	77
Általános tanácsok az edzéshez.....	77
Bemelegítés.....	77
Javasolt gyakorlat.....	78
Tárolás, tisztítás.....	78
Tudnivalók a hulladékkezelésről.....	79
A garanciával és a szerviz leboncolásával kapcsolatos útmutató.....	79

(IT)

Contenuto della fornitura.....	67
Dati tecnici.....	67
Uso conforme alla destinazione.....	67
Indicazioni di sicurezza.....	67
Pericolo di morte!.....	67
Pericolo di lesioni per i bambini!.....	67
Pericolo di lesioni!.....	68
Pericolo di lesioni durante l'allenamento!.....	68
Rischi dovuti all'usura.....	68
Inserimento/sostituzione delle pile.....	69
Montaggio.....	69
Smontaggio.....	69
Impostazioni di base.....	69
Uso.....	70
Significato delle icone del contatore.....	70
Istruzioni generali di allenamento.....	70
Riscaldamento.....	70
Esempio di esercizio.....	71
Conservazione, pulizia.....	71
Smaltimento.....	72
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza.....	72

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang (Abb. A)

- 16 x Steckelement (1)
- 1 x Zählerwagen (2)
- 1 x Ballgewicht (3)
- 1 x Batterie (1,5V $\equiv$ LR44) (4)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Umfang außen: ca. 135 cm

Umfang innen: ca. 110 cm

Ringumfang variabel einstellbar, Taillenumfang: ca. 60-105 cm

Gewicht: ca. 1,18 kg

Energieversorgung Batterie:

1 x 1,5V $\equiv$ LR44

Batteriehersteller LR44:

Camelion Battery Co., Ltd.

Unit 705, Cyber Times Tower A, Tian'an Cyber Park, Shenzhen, China.

13631601498

salescn2@camelionbattery.com

$\equiv$ Symbol für Gleichspannung



Hiertmit erklärt Delta-Sport Handelskontor GmbH, dass dieser Artikel mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen übereinstimmt.

Trainingsgerät nach Klasse A (DIN 32935).



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2024

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsgerät entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Insbesondere werden die Muskeln der Körpermitte trainiert. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke nicht geeignet.



Sportgerät ab 14 Jahren

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.
- ACHTUNG! Enthält verschluckbare Kleinbatterien! Erstickungsgefahr!
- WARNUNG: Dieser Artikel enthält eine Münz-/Knopf-Batterie. Eine Münz-/Knopf-Batterie kann bei Verschlucken schwere innere chemische Verbrennungen oder den Tod verursachen.



Verletzungsgefahr für Kinder!

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

Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden!
- 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.
- Wickeln Sie den Artikel niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Trainieren Sie nicht in der Nähe von wertvollen Gegenständen.

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. 1 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. F).
- 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!

- Kontrollieren Sie den Artikel vor jeder Verwendung auf Weissbruchstellen. Weist der Artikel solche auf, verwenden Sie den Artikel nicht weiter und entsorgen Sie ihn fachgerecht.
- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Sollten Sie Risse am Artikel erkennen, benutzen Sie den Artikel nicht mehr.



Warnhinweise Batterien!

- Entfernen Sie die Batterien, wenn diese verbraucht sind oder der Artikel längere Zeit nicht verwendet wird.

- Benutzen Sie keine verschiedenen Batterie-Typen, -Marken, keine neuen und gebrauchten Batterien miteinander oder solche mit unterschiedlicher Kapazität, da diese auslaufen und somit Schäden verursachen können.
- Beachten Sie die Polarität (+/-) beim Einlegen.
- Tauschen Sie alle Batterien gleichzeitig aus und entsorgen Sie die alten Batterien vorschriftsmäßig.
- Warnung! Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinandergenommen, nicht ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Bewahren Sie Batterien immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien! Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Reinigen Sie bei Bedarf und vor dem Einlegen die Batterie- und Gerätekontakte.
- Setzen Sie die Batterien keinen extremen Bedingungen aus (z. B. Heizkörper oder direkte Sonneneinstrahlung). Es besteht ansonsten erhöhte Auslaufgefahr.
- Achtung. Gebrauchte Batterien umgehend entsorgen. Neue und gebrauchte Batterien von Kindern fernhalten. Bei Verdacht auf Verschlucken oder Eindringen von Batterien in den Körper sofort medizinische Hilfe hinzuziehen.

Gefahr!

- Gehen Sie mit einer beschädigten oder auslaufenden Batterie äußerst vorsichtig um und entsorgen Sie diese umgehend vorschriftsmäßig. Tragen Sie dabei Handschuhe.
- Wenn Sie mit Batteriesäure in Berührung kommen, waschen Sie die betreffende Stelle mit Wasser und Seife.
Gelangt Batteriesäure in Ihr Auge, spülen Sie es mit Wasser aus und begeben Sie sich umgehend in ärztliche Behandlung!
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.

Batterien einsetzen/ auswechseln (Abb. C)

ACHTUNG! Beachten Sie folgende Anweisungen, um mechanische und elektrische Beschädigungen zu vermeiden.

Entfernen Sie vor der ersten Verwendung des Artikels den Schutzstreifen (2d).

Zum Einsetzen und Auswechseln der Batterie (4) gehen Sie vor wie in Abb. C gezeigt.

Hinweis: Sie benötigen einen geeigneten Schraubendreher (nicht im Lieferumfang enthalten).

Hinweis: Achten Sie auf die Plus-/Minus-Pole der Batterien und auf das korrekte Einsetzen. Die Batterien müssen sich komplett in der Batteriehalterung befinden.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass das Batteriefach fest verschraubt ist.

Montage (Abb. B)

1. Legen Sie die Steckelemente (1) zu einem Kreis.
2. Verbinden Sie die Steckelemente, indem Sie jeweils den Druckknopf (1a) gedrückt halten.
Achten Sie darauf, dass sie hörbar einrasten.

Hinweis: Das Steckelement mit einem kontrastfarbenen Knopf sollte immer mit angeschlossen sein, da er einen Sensor zum Zählen der Runden enthält.

3. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis Sie einen Reifen in Ihrer Größe haben.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass der Hula-Hoop-Reifen passgenau, aber nicht zu eng um die Taille liegt und dass alle Steckelemente fest zusammensitzen und sich nicht öffnen.

4. Schieben Sie den Zählerwagen (2) auf die Steckelemente.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass das Display zum Ablesen der Werte nach oben zeigt.

5. Legen Sie den Hula-Hoop-Reifen um die Taille und schließen Sie die beiden letzten Steckelemente zusammen.

Hinweis: Zum Schließen des Reifens müssen mindestens 11 Steckelemente zusammengesteckt werden.

6. Stellen Sie mit dem Schieber die Länge des Bandes am Ballgewicht (3) ein.

Hinweis: Durch Verstellen der Länge des Bandes ist der Schwierigkeitsgrad des Trainings individuell einstellbar.

7. Drücken Sie den Druckknopf (1a) des Steckelements, wenn Sie den Hula-Hoop-Reifen wieder öffnen möchten.

Demontage

Um den Artikel auseinanderzubauen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

Grundstellung

Dieser Artikel dient dem Cardio- und dem Ganzkörpertraining. Insbesondere werden die Muskeln der Körpermitte, also Bauch-, Taillen-, Rücken- sowie Beckenbodenmuskulatur trainiert.

Hinweis: Die besondere Konstruktion des Artikels sorgt beim Training zusätzlich für einen Massageeffekt.

Verwendung

Drücken Sie die MOD-Taste (2b) oder die RST-Taste (2c), um die Zähleranzeige (2a) zu aktivieren.

Hinweis: Der Artikel wechselt automatisch in den Standby-Modus, wenn er länger als 4 Minuten nicht verwendet wird. Das Drücken einer Taste oder das Fahren des Zählerwagens über den kontrastfarbenen Knopf reaktivieren die Zähleranzeige. Im Display wird der aktuelle Modus angezeigt.

- Drücken Sie die MOD-Taste mehrfach, um durch die verschiedenen Funktionen zu scrollen.
- Drücken Sie die RST-Taste, um die gespeicherten Werte aufzurufen oder halten Sie die RST-Taste für ca. 2 Sekunden gedrückt, um die gespeicherten Werte zurückzusetzen.

Symbolerklärung Zählerwagen (Abb. D)

MOD	Modusschalter
RST	Reset-Taste (einmal drücken, Anzeige wird zurückgesetzt)
SCAN	Scan-Anzeige (Funktionen zusammengeschaltet)
TIME	Trainingsdauer-Zeitähler
COUNT	Rundenzähler
CAL	Kalorienzähler

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.

- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Stretching 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 Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie den Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in die eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie die Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie die Schultern in Richtung Ohren und lassen Sie sie wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd 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.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln Sie diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschlag

Im Folgenden wird Ihnen eine Übung dargestellt.

Parallelstellung (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Taille, Rücken und Beckenboden

Ablauf

1. Stellen Sie die Beine schulterbreit auf. Die Fußspitzen zeigen nach vorn und leicht nach außen, die Knie sind leicht gebeugt.
2. Öffnen Sie den Artikel, legen Sie ihn auf Taillenhöhe an und schließen Sie die Steckelemente (1) wieder.
3. Spannen Sie Rumpf, Bauchmuskeln und Beckenboden an. Halten Sie die Schulterblätter nach hinten/unten.
4. Nehmen Sie das Ballgewicht (3) in die Hand und werfen Sie es leicht zur Seite, sodass der Ball um den Körper rotiert.
5. Bewegen Sie die Hüfte kreisförmig, um die Geschwindigkeit des Balls zu erhöhen und ihn weiter um die Taille rotieren zu lassen.

Hinweis: Durch Verstellen der Seillänge kann der Widerstand des Ballgewichts verändert werden.

Hinweis: Schwingen Sie das Ballgewicht nach rechts oder nach links, um herauszufinden, welche Seite Ihnen leichter fällt. Halten Sie Ihre Arme nach oben, um den Artikel nicht zu berühren. Beugen Sie dafür Ihre Ellenbogen.

6. Führen Sie die Übung für 10- bis 15-Minuten alle 2-3 Tage für Anfänger und 30- bis 60-Minuten alle 2 Tage für Fortgeschrittene durch.

Hinweis: Der Grund für die unterschiedlichen Trainingszeiten ist, dass sich die Bauchmuskeln erst an die Trainingsbelastung gewöhnen müssen.

Wichtig: Die Bewegung wird über das Becken eingeleitet. Der Oberkörper bleibt in Bewegung und die Füße bleiben an derselben Stelle stehen.

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken, sauber, ohne Batterien und bei Raumtemperatur.

Nur mit einem feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Die durchgestrichene Mülltonne ist ein Verbraucherhinweis der Richtlinie 2012/19/EU und weist darauf hin, dass dieses Gerät am Ende seiner Nutzungszeit nicht im Hausmüll entsorgt werden darf. Das Gerät ist bei eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abzugeben.

Zudem sind Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sowie Vertreiber von Lebensmitteln zur Rücknahme verpflichtet.

LIDL bietet Ihnen Rückgabemöglichkeiten direkt in den Filialen und Märkten an. Rückgabe und Entsorgung sind für Sie kostenfrei.

Beim Kauf eines Neugeräts haben Sie das Recht, ein entsprechendes Altgerät unentgeltlich zurückzugeben.

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, unabhängig vom Kauf eines Neugeräts, unentgeltlich (bis zu drei) Altgeräte abzugeben, die in keiner Abmessung größer als 25 cm sind.

Bitte löschen Sie vor der Rückgabe alle personenbezogenen Daten.

Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkus, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können, und führen diese einer separaten Sammlung zu.

Batterien/Akkus dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung. Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei. Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien/Akkus bei einer kommunalen Sammelstelle ab.



Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Geräts erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Entsorgen Sie das Gerät und die Verpackung umweltschonend. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreikbaar auf.



Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung: 1-7: Kunststoffe / 20-22: Papier und Pappe / 80-98: Verbundstoffe. Der Artikel und die Verpackungsmaterialien sind recycelbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile wie Schalter oder Teile, die aus Glas gefertigt sind. Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 488353_2404

- (DE)** Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de
- (AT)** Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at
- (CH)** Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!

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



Read the following instructions for use carefully.

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

Package contents (Fig. A)

- 16 x plug-in element (1)
- 1 x counter trolley (2)
- 1 x ball weight (3)
- 1 x battery (1.5V LR44) (4)
- 1 x instructions for use

Technical data

External circumference: approx. 135cm

Internal circumference: approx. 110cm

Ring circumference variably adjustable, waist circumference: approx. 60–105cm

Weight: approx. 1.18kg

Battery power supply:

1 x 1.5V LR44

Battery manufacturer LR44:

Camelion Battery Co., Ltd.

Unit 705, Cyber Times Tower A, Tian'an Cyber Park, Shenzhen, China.

13631601498

salescn2@camelionbattery.com

Symbol for direct voltage



Delta-Sport Handelskontor GmbH hereby declares that this product complies with the essential requirements and other relevant regulations.

Exercise equipment in accordance with Class A (DIN 92935).



Date of manufacture (month/year):
09/2024

Intended use

This product was designed as exercise equipment with which you can exercise your whole body. In particular, it exercises the muscles in the centre of the body. The product is designed for private use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes.



Sports equipment from 14 years of age

Safety information



Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.
- **WARNING!** Contains small batteries that can be swallowed! Choking hazard!
- **WARNING:** this product contains a coin/button battery. A coin/button battery can cause severe internal chemical burns or death if swallowed.



Risk of injury to children!

- Children must not play with the product. In particular, point out to children that the product is not a toy.
- Respect children's natural instinct to play and experiment. Prevent situations and behaviour that are not intended for the product.
- Children must not be within reach of the product during exercise to avoid the risk of injury.
- Cleaning and user maintenance must not be carried out by children without supervision.
- The product must be stored out of the reach of children when not in use.



Risk of injury!

- This equipment can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the equipment.

- No modifications may be made to the product!
- Only use the product as specified in the "Intended use" section.
- Check the product for damage or wear and tear before each use. If the product is damaged, you must no longer use it!
- Do not use the product near stairs or steps.
- The product may only be used under adult supervision and not as a toy.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions to hand.
- Never wrap the product around your head, neck or chest. Strangulation hazard!
- Only exercise on a flat and non-slip surface.
- Do not exercise near valuable objects.

Risk of injury during exercise!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure that you are medically fit to exercise.
- Do not use the product if you are injured or have health restrictions.
- Remember to always warm up before exercising and exercise according to your current fitness level. Excessive exertion and overtraining can lead to serious injuries.
- If you experience discomfort, weakness or fatigue, stop exercising immediately and contact a doctor.
- Pregnant women should only exercise after consulting their doctor.
- The product may only be used by one person at a time.
- There must be a clear area of at least one metre on all sides around the exercise area (Fig. F).
- Do not exercise if you are tired or unable to concentrate. Do not exercise immediately after meals. Wait approx. two hours before starting exercising.
- Ventilate the exercise room sufficiently, but avoid draughts.
- Drink enough while exercising.

Dangers due to wear and tear!

- Check the product for white spots before each use. If the product exhibits these, stop using the product and dispose of it properly.
- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear and tear before each use.
- The safety of the product can only be guaranteed if it is checked regularly for damage and wear. If it is damaged, you must no longer use it.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and moisture. Improper storage and use of the product can lead to premature wear and possible cracks in the construction, which can result in injury.
- If you see cracks in the product, do not use it.

Battery warnings!

- Remove the batteries if they run out or if the product is not used for a longer period of time.
- Do not use different types or brands of batteries, new and used batteries together or batteries with different capacities as they may leak and cause damage.
- Observe the polarity (+/-) when inserting the batteries.
- Replace all batteries at the same time and dispose of the old batteries in accordance with the regulations.
- Warning! Batteries must not be charged or re-activated by other means, taken apart, thrown into a fire or short-circuited.
- Always keep batteries out of the reach of children.
- Do not use rechargeable batteries! Cleaning and user maintenance must not be carried out by children without supervision.
- If necessary, clean the battery and equipment contacts before inserting the batteries.
- Do not expose the batteries to extreme conditions (e.g. radiators or direct sunlight). Otherwise there is an increased risk of leakage.

- Warning. Dispose of used batteries immediately. Keep new and used batteries away from children. If ingestion or penetration of batteries into the body is suspected, seek medical assistance immediately.

Danger!

- Handle a damaged or leaking battery with extreme care and dispose of it immediately in accordance with the regulations. Wear gloves when doing so.
- If you come into contact with battery acid, wash the affected area with soap and water. If battery acid gets into your eye, rinse it with water and seek medical treatment immediately!
- The terminals must not be short-circuited.

Inserting/replacing batteries (Fig. C)

WARNING! Observe the following instructions to avoid mechanical and electrical damage.

Remove the protective strip (2d) before using the product for the first time.

Proceed as shown in Fig. C to insert and replace the battery (4).

Note: you will need a suitable screwdriver (not included in the package contents).

Note: pay attention to the plus/minus poles of the batteries and ensure that they are inserted correctly. The batteries must be fully inserted into the battery holder.

Note: ensure that the battery compartment is screwed tight.

Assembly (Fig. B)

1. Place the plug-in elements (1) in a circle.
2. Connect the plug-in elements by pressing and holding the push-button (1a). Make sure that you hear them click into place.

Note: the plug-in element with a contrasting coloured button should always be connected as it contains a sensor for counting the rotations.

3. Repeat this process until you have a hoop in your size.

Note: make sure that the hula hoop fits snugly, but not too tightly around the waist and that all plug-in elements fit together firmly and do not open.

4. Slide the counter trolley (2) onto the plug-in elements.

Note: make sure that the display is facing upwards to read the values.

5. Place the hula hoop around the waist and close the last two plug-in elements together.

Note: at least 11 plug-in elements must be plugged together to close the hoop.

6. Adjust the length of the band on the ball weight (3) using the slider.

Note: the degree of difficulty of the exercise can be customised by adjusting the length of the band.

7. Press the push button (1a) of the plug-in element if you want to open the hula hoop again.

Disassembly

To disassemble the product, proceed in reverse order.

Basic position

This product is designed for cardio and full-body exercise. In particular, it exercises the muscles in the centre of the body, i.e. the abdominal, waist, back and pelvic floor muscles.

Note: the special design of the product also provides a massage effect during exercise.

Use

Press the MOD button (2b) or the RST button (2c) to activate the counter display (2a).

Note: the product automatically switches to standby mode if it is not used for more than four minutes. Pressing a button or moving the counter trolley over the contrast-coloured button reactivates the counter display. The current mode is shown on the display.

- Press the MOD button several times to scroll through the various functions.
- Press the RST button to call up the saved values or press and hold the RST button for approx. two seconds to reset the saved values.

Explanation of counter trolley symbols (Fig. D)

MOD	Mode switch
RST	Reset button (press once, display is reset)
SCAN	Scan display (functions interconnected)
TIME	Exercise time counter
COUNT	Rotation counter
CAL	Calorie counter

General exercise instructions

Exercise procedure

- Wear comfortable sportswear and trainers.
- Warm up before each exercise session and gradually warm down.
- Take sufficiently long breaks between exercises and drink enough.
- As a beginner, never exercise at too high a load. Increase the exercise intensity slowly.
- Perform all exercises evenly, not jerkily and quickly.
- Make sure you breathe evenly. Exhale when exerting yourself and inhale when relieving yourself.
- Maintain correct posture while performing the exercise.

General exercise plan

Create an exercise plan tailored to your needs with 6–8 exercises.

Observe the following principles:

- One set should consist of approx. 15 repetitions of an exercise.
- Each exercise round can be repeated three times.
- You should take a break of 30 seconds between each set.
- Warm up your muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take enough time to warm up before each exercise session. We describe a few simple exercises below.

You should repeat the exercises two to three times.

Neck muscles

1. Slowly turn your head to the left and right. Repeat this movement four to five times.
2. Slowly circle your head first in one direction and then in the other.

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and gently pull them upwards. Bending your upper body forwards warms up all muscles optimally.
2. Circle your shoulders forwards at the same time and change direction after one minute.
3. Pull your shoulders towards your ears and let them drop again.
4. Alternate between circling your left and right arm forwards and then backwards after one minute.

Important: don't forget to keep breathing calmly!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg approx. 20cm off the floor with your knee bent.
2. First circle the raised foot in one direction and switch after a few seconds.
3. Then switch to the other leg and repeat this exercise.
4. Raise your legs one after the other and take a few steps on the spot. Make sure that you only raise your legs enough to maintain your balance.

Exercise suggestion

One exercise is shown below.

Parallel position (Fig. E)

Muscles used: Abdomen, waist, back and pelvis

Procedure

1. Stand with your legs shoulder-width apart. Your toes point forwards and slightly outwards, your knees are slightly bent.

2. Open the product, place it at waist height and close the plug-in elements (1) again.
3. Tense your core, abdominal muscles and pelvis. Keep your shoulder blades backwards/ downwards.
4. Take the ball weight (3) in your hand and throw it slightly to the side so that the ball rotates around your body.
5. Move your hips in a circular motion to increase the speed of the ball and make it rotate further around your waist.

Note: the resistance of the ball weight can be changed by adjusting the length of the rope.

Note: swing the ball weight to the right or left to find out which side is easier for you. Keep your arms up so as not to touch the product. Bend your elbows to do this.

6. Perform the exercise for 10 to 15 minutes every 2–3 days for beginners and 30 to 60 minutes every two days for advanced users.

Note: the reason for the different exercise times is that the abdominal muscles first have to get used to the exercise load.

Important: the movement is initiated via the pelvis. The upper body remains in motion and the feet remain in the same position.

Stretching

Take enough time to stretch after every exercise session. Here are some simple exercises to help you do this.

You should perform the exercises three times per side in 15–30 seconds.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

Important: make sure that your thighs remain parallel to each other. Push your pelvis forwards and keep your upper body upright.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product dry, clean, without batteries and at room temperature.

Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



The accompanying symbol indicates that this device complies with Directive 2012/19/EU. This directive indicates that you may not dispose of this device along with basic household waste at the end of its useful life and instead must hand it in to specifically designated collection sites, valuable substance collection stations, or waste disposal facilities.

Look after the environment and dispose of waste properly.

Batteries may not be disposed of with household waste. They may contain toxic heavy metals and are subject to hazardous waste treatment. The chemical symbols of the heavy metals are as follows: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead. Dispose of used batteries at a municipal collection site.



For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children.



Note the label on the packaging materials when separating waste, as these are labelled with abbreviations (a) and numbers (b) with the following meaning: 1–7: plastics / 20–22: paper and cardboard / 80–98: composite materials.

The product and the packaging materials can be recycled, dispose of them separately for better treatment of waste.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

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

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

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

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

IAN: 488353_2404

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

(IE) Service Ireland
Tel.: 11800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !

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



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

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

Étendue de la livraison (fig. A)

16 éléments enfichables (1)

1 chariot compteur (2)

1 poids ballon (3)

1 pile (1,5 V $\equiv$ LR44) (4)

1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Circonférence extérieure : env. 135 cm

Circonférence intérieure : env. 110 cm

Circonférence de l'anneau variable, tour de taille : env. 60 à 105 cm

Poids : env. 1,18 kg

Alimentation en énergie (pile) :

1 x 1,5 V $\equiv$ LR44

Fabricants de piles LR44 :

Camelion Battery Co., Ltd.

Unit 705, Cyber Times Tower A, Tian'an Cyber Park, Shenzhen, Chine.

13631601498

salscn2@camelionbattery.com

$\equiv$ Symbole de tension continue



Delta-Sport Handelskontor GmbH déclare par la présente que cet article répond aux exigences essentielles et aux autres dispositions en vigueur.

Appareil d'entraînement de classe A (DIN 32935).



Date de fabrication (mois/année) :
09/2024

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps. Les muscles du centre du corps sont particulièrement entraînés. L'article est conçu pour une utilisation dans le domaine privé et n'est pas destiné à une utilisation médicale, thérapeutique ou commerciale.



Article de sport à partir de 14 ans

Consignes de sécurité



Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe un danger de suffocation.
- ATTENTION ! Contient des petites piles pouvant être ingérées ! Danger d'étouffement !
- AVERTISSEMENT : cet article contient une pile à pièces/boutons. Une pile à pièces/boutons peut causer de graves brûlures chimiques internes ou la mort en cas d'ingestion.



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 qui ne sont pas adaptés à l'article.
- 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 appareil 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 en toute sécurité de l'appareil leur a été indiqué et qu'ils comprennent les dangers qui en résultent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- 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 !
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Cet 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.
- N'enroulez jamais l'article autour de votre tête, de votre cou ou de votre poitrine. Risque de strangulation !
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- Ne vous entraînez pas à proximité d'objets de valeur.

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 1 m de tous les côtés (fig. F).
- 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 ne présente pas de cassure blanche. Si l'article présente de tels signes, cessez de l'utiliser et jetez-le conformément à la réglementation en vigueur.
- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure.
- 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. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la structure, ce qui peut occasionner des blessures.
- Si vous remarquez des fissures sur l'article, ne l'utilisez plus.

Avertissements concernant les piles !

- Retirez les piles lorsqu'elles sont usées ou si l'article n'est pas utilisé sur une longue période.

- N'utilisez pas ensemble des piles de marque et de type différents, des piles neuves et usées ou des piles de capacité différente, celles-ci risquant de fuir et de causer des dommages.
- Respectez la polarité (+/-) lors de la mise en place.
- Remplacez toutes les piles en même temps et mettez les piles usées au rebut selon la législation en vigueur.
- Avertissement ! Les piles ne doivent pas être chargées ou réactivées par d'autres moyens, ni être démontées, jetées au feu ou court-circuitées.
- Conservez toujours les piles hors de portée des enfants.
- N'utilisez pas de piles rechargeables ! Le nettoyage et l'entretien à la charge de l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- Nettoyez les contacts des piles et de l'appareil en cas de besoin et avant la mise en place.
- N'exposez pas les piles à des conditions extrêmes (par ex. radiateurs ou rayonnement direct du soleil). Il existe sinon un risque d'écoulement plus important.
- Attention. Éliminez immédiatement les piles usagées. Tenez les piles neuves et usagées hors de portée des enfants. Si vous pensez que des piles ont été avalées ou ont pénétré dans l'organisme, consultez immédiatement un médecin.

Danger !

- Soyez extrêmement prudent en présence d'une pile endommagée ou qui a coulé et jetez-la immédiatement selon la législation en vigueur. Pour cela, portez des gants.
- Si vous entrez en contact avec l'acide de la pile, lavez la zone concernée à l'eau et au savon.
Si l'acide de la pile entre en contact avec vos yeux, rincez-les à l'eau et demandez immédiatement un traitement médical !
- Les bornes ne doivent pas être court-circuitées.

Insertion/changement des piles (fig. C)

ATTENTION ! Tenez compte des instructions suivantes afin d'éviter toute détérioration mécanique et électrique.

Retirez la bande de protection (2d) avant la première utilisation de l'article.

Pour insérer la pile (4) et la remplacer, procédez comme indiqué dans la fig. C.

Remarque : vous aurez besoin d'un tourne-vis adapté (non compris dans l'étendue de la livraison).

Remarque : prêtez attention aux pôles positif/négatif et veillez à insérer les piles dans le bon sens. Les piles doivent être parfaitement positionnées dans leur logement.

Remarque : veillez à ce que le compartiment à piles soit bien vissé.

Montage (fig. B)

1. Disposez les éléments enfichables (1) en cercle.
2. Joignez les éléments tout en appuyant sur le bouton (1a). Veillez à ce qu'ils s'enclenchent de manière audible.

Remarque : l'élément enfichable avec un bouton de couleur contrastée doit toujours être connecté, car il contient un capteur pour compter les tours.

3. Répétez cette opération jusqu'à ce que vous ayez un pneu de votre taille.

Remarque : veillez à ce que le pneu hula hoop soit bien ajusté autour de la taille, mais pas trop serré, et que tous les éléments enfichables soient bien fixés ensemble et ne s'ouvrent pas.

4. Faites glisser le chariot compteur (2) sur les éléments enfichables.

Remarque : faites attention à ce que l'affichage soit orienté vers le haut pour lire les valeurs.

5. Placez le pneu hula hoop autour de la taille et fermez les deux derniers éléments à emboîter.

Remarque : pour fermer le pneu, il faut assembler au moins 11 éléments enfichables.

6. Réglez la longueur de la bande sur le poids de la balle (3) à l'aide du curseur.

Remarque : en ajustant la longueur de la bande, le niveau de difficulté de l'entraînement peut être réglé individuellement.

7. Appuyez sur le bouton (1a) de l'élément enfichable lorsque vous souhaitez rouvrir le pneu hula hoop.

Démontage

Pour le démontage de l'article, procédez dans l'ordre inverse.

Position de base

Cet article sert à l'entraînement cardio et à l'entraînement de l'ensemble du corps. Les muscles du centre du corps sont particulièrement entraînés, c'est-à-dire les muscles abdominaux, de la taille, du dos et du plancher pelvien.

Remarque : la construction particulière de l'article donne en outre un effet de massage pendant l'entraînement.

Utilisation

Appuyez sur la touche MOD (2b) ou sur la touche RST (2c) pour activer l'affichage du compteur (2a).

Remarque : lorsque l'article n'est pas utilisé durant plus de 4 minutes, il passe automatiquement en mode de veille. L'appui sur une touche ou le déplacement du chariot compteur sur le bouton de couleur contrastée réactivent l'affichage du compteur. L'écran affiche le mode actuel.

- Appuyez de manière répétée sur la touche MOD pour naviguer entre les différentes fonctions.
- Appuyez sur la touche RST pour accéder aux valeurs enregistrées ou maintenez la touche RST enfoncée pendant env. 2 secondes pour réinitialiser les valeurs enregistrées.

Explication des symboles du chariot compteur (fig. D)

MOD	Commutateur de mode
RST	Touche de réinitialisation (appuyer une fois, l'affichage est réinitialisé)
SCAN	Affichage balayage (les fonctions s'affichent l'une après l'autre)
TIME	Compteur de temps de la durée d'entraînement
COUNT	Compteur de tours
CAL	compteur de calories

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 ni trop rapidement.
- 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. 15 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 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.

Vous devez répéter chacun des exercices 2 à 3 fois.

Muscles du cou

1. Tournez lentement la 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 les 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. Étirez les 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.
2. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.
3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
4. 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.

Proposition d'exercice

Vous trouverez ci-dessous une proposition d'exercice.

Position parallèle (fig. E)

Muscles sollicités : abdomen, taille, dos et plancher pelvien

Déroulement

1. Placez vos pieds à la largeur des épaules. La pointe des pieds est dirigée vers l'avant et légèrement vers l'extérieur, les genoux sont légèrement fléchis.
2. Ouvrez l'article, placez-le au niveau de la taille et refermez les éléments enfichables (1).
3. Contractez le tronc, les abdominaux et le plancher pelvien. Maintenez les omoplates vers l'arrière/vers le bas.
4. Prenez le poids ballon (3) dans la main et lancez-le légèrement sur le côté, de sorte que le ballon tourne autour du corps.
5. Bougez les hanches de manière circulaire pour augmenter la vitesse du ballon et le faire tourner davantage autour de la taille.

Remarque : en ajustant la longueur du câble, il est possible de modifier la résistance du poids ballon.

Remarque : balancez le poids ballon vers la droite ou vers la gauche pour voir quel côté vous convient le mieux. Tenez vos bras en l'air afin de ne pas toucher l'article. Fléchissez les coudes.

6. Effectuez l'exercice pendant 10 à 15 minutes tous les 2 à 3 jours pour les débutants et 30 à 60 minutes tous les 2 jours pour les avancés.

Remarque : la raison pour laquelle les horaires d'entraînement sont différents est que les muscles abdominaux doivent s'habituer à la charge d'entraînement.

Important : le mouvement doit partir du bassin. Le haut du corps reste en mouvement et les pieds restent au même endroit.

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 respectivement 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

Muscles du cou

1. Prenez 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, propre, sans piles et à une température ambiante.

Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis essuyez-le.

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

Mise au rebut



Le symbole ci-contre indique que ce produit est soumis à la directive 2012/19/UE. Cette directive stipule qu'à la fin de sa durée d'utilisation, vous ne devez pas jeter ce produit avec les déchets ménagers normaux, mais le déposer dans des centres de collecte spécialement aménagés, des centres de recyclage ou des entreprises de traitement des déchets.

Protégez l'environnement et procédez à une élimination dans le respect des normes en vigueur. Les piles/batteries ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Elles peuvent contenir des métaux lourds toxiques et sont soumises à un traitement spécial des déchets. Les symboles chimiques des métaux lourds sont les suivants : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb. Alors, retournez les piles/batteries usagées à un point de collecte municipal.



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



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



Notez le marquage des matériaux d'emballage lors du tri des déchets. Ceux-ci sont marqués par les abréviations (a) et les chiffres (b) avec la signification suivante : 1 - 7 : plastique / 20 - 22 : papier et carton / 80 - 98 : matériaux composites. Le produit et les matériaux d'emballage sont recyclables. Éliminez-les séparément pour une meilleure gestion des déchets.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

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

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie. Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

* Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

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

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

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

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

IAN : 488353_2404

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

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

* n'est valable que pour la France

Gefeliciteerd!

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



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

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

Leveringsomvang (afb. A)

- 16 x verbindingselement (1)
- 1 x tellerwagen (2)
- 1 x balgewicht (3)
- 1 x batterij (1,5 V === LR44) (4)
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Omvang buiten: ca. 135 cm
Omvang binnen: ca. 110 cm
Omvang van de hoelahoep variabel instelbaar,
tailleomvang: ca. 60 - 105 cm
Gewicht: ca. 1,18 kg

Stroomvoorziening batterij:

1 x 1,5 V === LR44

Fabrikant LR44-batterij:

Camelion Battery Co., Ltd.

Unit 705, Cyber Times Tower A, Tian'an Cyber
Park, Shenzhen, China.

13631601498

salescn2@camelionbattery.com

=== Symbool voor gelijkspanning



Hierbij verklaart Delta-Sport Handels-
kontor GmbH dat dit artikel voldoet
aan de basiseisen en de overige ter
zake doende bepalingen.

Trainingsapparaat volgens klasse A

(DIN 32935).



Productiedatum (maand/jaar):
09/2024

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsap-
paraat waarmee u uw hele lichaam kunt trainen.
In het bijzonder worden de spieren in het mid-
den van het lichaam getraind. Het artikel is be-
stemd voor particulier gebruik en is niet geschikt
voor medische, therapeutische of commerciële
doeleinden.



Sportartikel voor personen vanaf
14 jaar

Veiligheidstips



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- **WAARSCHUWING!** Het artikel bevat kleine batterijen die kunnen worden ingeslikt! Verstikkingsgevaar!
- **WAARSCHUWING:** dit artikel bevat een knoopbatterij. Als een knoopbatterij wordt ingeslikt, kan dat tot ernstige inwendige chemische verbrandingen of de dood leiden.



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 apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits ze worden begeleid of over het veilige gebruik van het apparaat zijn geïnstrueerd en de daaruit resulterende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- 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!
- 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.
- Wikkel het artikel nooit om het hoofd, de hals of de borst. Verwurgingsgevaar!
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Train niet in de buurt van waardevolle voorwerpen.

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. 1 m beschikbaar zijn (afb. F).
- 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.

Gevaren als gevolg van slijtage!

- Controleer het artikel voor elk gebruik op witte breuklijnen. Gebruik het artikel niet meer als het dergelijke lijnen vertoont en voer het vakkundig af.
- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage.
- De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie, wat vervolgens kan leiden tot letsel.
- Gebruik het artikel niet meer wanneer u scheuren in het artikel waarneemt.

Waarschuwingen batterijen!

- Verwijder de batterijen wanneer deze leeg zijn of wanneer het artikel gedurende langere tijd niet wordt gebruikt.

- Gebruik geen batterijen van verschillende typen of merken en gebruik geen nieuwe en gebruikte batterijen of batterijen met verschillende capaciteit door elkaar. Dit kan leiden tot lekkage en beschadiging.
- Houd bij het plaatsen rekening met de polariteit (+/-).
- Vervang alle batterijen tegelijkertijd en voer oude batterijen volgens de voorschriften af.
- Waarschuwing! Batterijen mogen niet worden opgeladen of met andere middelen worden gereactiveerd, niet worden gedemonteerd, niet in het vuur worden geworpen of worden kortgesloten.
- Bewaar batterijen altijd buiten het bereik van kinderen.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen! Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Reinig indien nodig vóór het plaatsen de contacten van de batterijen en het apparaat.
- Gebruik de batterijen niet onder extreme omstandigheden (bijv. verwarmingen of direct zonlicht). Er bestaat dan een verhoogde kans op lekkage.
- Waarschuwing. Voer gebruikte batterijen direct af. Houd nieuwe en gebruikte batterijen uit de buurt van kinderen. Schakel onmiddellijk medische hulp in als u vermoedt dat batterijen zijn ingeslikt of het lichaam zijn binnengedrongen.

Gevaar!

- Ga zeer voorzichtig om met beschadigde of lekkende batterijen en voer ze direct volgens de voorschriften af. Draag daarbij handschoenen.
- Indien u in aanraking komt met batterijzuur, dient u de betreffende plek direct met water en zeep te wassen. Indien u batterijzuur in uw ogen krijgt, dient u uw ogen direct met water te spoelen en zich zo spoedig mogelijk door een arts te laten behandelen!
- De aansluitklemmen mogen niet worden kortgesloten.

Batterijen plaatsen/wisselen (afb. C)

WAARSCHUWING! Volg de volgende aanwijzingen op om mechanische en elektrische schade te vermijden.

Verwijder voor het eerste gebruik van het artikel de beschermfolie (2d).

Ga voor het plaatsen en wisselen van de batterij (4) te werk zoals getoond in afb. C.

Aanwijzing: u hebt een geschikte schroevendraaier nodig (niet meegeleverd).

Aanwijzing: let op de plus-/minpool van de batterijen en zorg ervoor dat u deze correct plaatst. De batterijen moeten zich helemaal in de batterijhouder bevinden.

Aanwijzing: let erop dat het batterijvak goed is vastgeschroefd.

Montage (afb. B)

1. Leg de verbindingselementen (1) in een kring.
2. Verbind de verbindingselementen onderling door telkens de drukknop (1a) ingedrukt te houden. Let erop dat ze hoorbaar vastklikken.

Aanwijzing: het verbindingselement met een contrastkleurige knop moet altijd mede gekoppeld zijn, omdat dit een sensor voor het tellen van de rondes bevat.

3. Herhaal deze procedure totdat u een hoelahoep in uw maat hebt.

Aanwijzing: zorg dat de hoelahoep goed aansluit, maar niet te strak om uw middel ligt en dat alle verbindingselementen stevig in elkaar zitten, zodat de hoelahoep niet open kan gaan.

4. Schuif de tellerwagen (2) op de verbindingselementen.

Aanwijzing: let erop dat het display voor het aflezen van de waarden naar boven wijst.

5. Leg de hoelahoep om uw middel en koppel de twee laatste verbindingselementen aan elkaar.

Aanwijzing: er moeten ten minste 11 verbindingselementen in elkaar worden gezet om de hoelahoep te kunnen sluiten.

6. Stel met de schuifgeleider de lengte van de band aan het balgewicht (3) in.

Aanwijzing: de moeilijkheidsgraad van de training kan individueel worden ingesteld door de lengte van de band aan te passen.

7. Druk op de drukknop (1a) van het verbindingselement als u de hoelahoep weer wilt openen.

Demontage

Om het artikel te demonteren, gaat u in omgekeerde volgorde te werk.

Uitgangspositie

Dit artikel kan worden gebruikt voor cardiotraining en voor training van het hele lichaam. In het bijzonder worden de spieren in het midden van het lichaam, dus de buik-, taille-, rug- en bekkenbodemspieren, getraind.

Aanwijzing: het bijzondere ontwerp van het artikel zorgt tijdens de training voor een massage-effect.

Gebruik

Druk op de 'MOD'-knop (2b) of de 'RST'-knop (2c) om de tellerweergave (2a) te activeren.

Aanwijzing: het artikel gaat automatisch in de stand-bymodus, als het langer dan 4 minuten niet wordt gebruikt. Als er op een knop wordt gedrukt of de tellerwagen over de contrastkleurige knop rijdt, wordt de tellerweergave opnieuw geactiveerd. Op het display wordt de actuele modus weergegeven.

- Druk meerdere keren op de 'MOD'-knop om door de verschillende functies te bladeren.
- Druk op de 'RST'-knop om de opgeslagen waarden op te roepen of houd de 'RST'-knop ca. 2 seconden ingedrukt om de opgeslagen waarden te resetten.

Verklaring symbolen tellerwagen (afb. D)

MOD	Modusschakelaar
RST	Resetknop (één keer drukken, weergave wordt gereset)
SCAN	Scanweergave (functies worden opeenvolgend weergegeven)
TIME	Tijdteller trainingsduur
COUNT	Rondeteller
CAL	Calorieënteller

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 uit en niet schokkerig of snel.
- 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. 15 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 spiergroepen voor elk trainingsprogramma goed op.

- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een stretching te doen.

Warming-up

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

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

Nekspieren

1. Draai het 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 de 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 de schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek de 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.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting.
3. Ga daarna op het andere been staan en herhaal deze oefening.
4. 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.

Voorbeeldoefening

Hierna wordt u een oefening getoond.

Parallele positie (afb. E)

Spieren die worden belast: buik, taille, rug en bekkenbodem

Verloop

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte staan. De tenen wijzen naar voren en iets naar buiten, terwijl de knieën licht gebogen zijn.
2. Open het artikel, leg het ter hoogte van uw middel tegen het lichaam en sluit de verbindingselementen (1) weer.
3. Span uw romp, buikspieren en bekkenbodem aan. Houd uw schouderbladen naar achteren/beneden.
4. Neem het balgewicht (3) in uw hand en gooi het iets opzij, zodat de bal rond het lichaam cirkelt.
5. Beweeg uw heupen in een cirkelvormige beweging om de snelheid van de bal te verhogen en deze verder om het middel te laten cirkelen.

Aanwijzing: de weerstand van het balgewicht kan worden gewijzigd door de lengte van de band aan te passen.

Aanwijzing: zwaai het balgewicht naar links of naar rechts om te ontdekken welke richting comfortabeler voor u is. Houd uw armen omhoog zodat ze niet in contact komen met het artikel. Buig hiervoor uw ellebogen.

6. Voer de oefening als beginner 10 tot 15 minuten lang en om de 2 - 3 dagen en als gevorderde 30 tot 60 minuten lang en om de 2 dagen uit.

Aanwijzing: de trainingstijden verschillen, omdat de buikspieren eerst aan de trainingsbelasting moeten wennen.

Belangrijk: de beweging komt vanuit het bekken. Uw bovenlichaam blijft in beweging en uw voeten blijven op dezelfde plaats staan.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd om te rekken. 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 het hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts. Met deze oefening rekt u de beide zijden van de 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 de 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, schoon en zonder batterijen op kamertemperatuur.

Reinig het artikel alleen met een vochtige schoonmaakdoek en droog het vervolgens af. **BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



Het hiernaast afgebeelde symbool geeft aan dat dit apparaat aan de richtlijn 2012/19/EU onderworpen is. Deze richtlijn impliceert dat u dit apparaat op de einde van de gebruiksduur daarvan niet samen met het normale huisvuil mag afvoeren, maar op speciaal voorziene inzamelpunten, in recyclagecentra of bij afvalverwerkende bedrijven moet afgeven. Draag zorg voor het milieu en voer deskundig af.

Batterijen/accu's mogen niet via het huisafval worden afgevoerd. Ze kunnen giftige zware metalen bevatten en moeten worden behandeld als klein chemisch afval. De chemische symbolen van de zware metalen zijn als volgt: Cd = cadmium, Hg = kwik, Pb = lood. Geef verbruikte batterijen/accu's daarom af bij een gemeentelijk inzamelpunt.



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



Neem de markering van verpakkingsmaterialen voor de afvalscheiding in acht. Deze zijn gemarkeerd met afkortingen (a) en nummers (b) met de volgende betekenis: 1 - 7: kunststoffen / 20 - 22: papier en karton / 80 - 98: composietmaterialen.

Het artikel en de verpakkingsmaterialen zijn recyclebaar; voer ze gescheiden af voor een betere afvalbehandeling.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijt-vaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

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

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

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

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

IAN: 488353_2404

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

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

Gratulujemy!

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



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

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

Zakres dostawy (rys. A)

- 16 x element wtykowy (1)
- 1 x licznik (2)
- 1 x piłka obciążeniowa (3)
- 1 x bateria (1,5 V $\equiv$ LR44) (4)
- 1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne

Obwód zewnętrzny: ok. 135 cm
Obwód wewnętrzny: ok. 110 cm
Zmienna regulacja obwodu pierścienia, obwód talii: ok. 60–105 cm

Waga: ok. 1,18 kg

Zasilanie bateriami:

1 x 1,5 V $\equiv$ LR44

Producent baterii LR44:

Camelion Battery Co., Ltd.

Unit 705, Cyber Times Tower A, Tian'an Cyber Park, Shenzhen, Chiny.

13631601498

salescn2@camelionbattery.com

$\equiv$ Symbol napięcia stałego



Firma Delta-Sport Handelskontor GmbH oświadcza, że niniejszy produkt spełnia najważniejsze wymagania oraz jest zgodny z innymi

właściwymi wytycznymi.

Urządzenie treningowe zgodne z klasą A (DIN 32935).



Data produkcji (miesiąc/rok):
09/2024

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening całego ciała. W szczególności ćwiczone są mięśnie środkowej części ciała. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych, terapeutycznych lub komercyjnych.



Urządzenie sportowe do użytku od 14. roku życia

Wskazówki bezpieczeństwa



Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalać, aby dzieci bez nadzoru miały dostęp do opakowania. Niebezpieczeństwo uduszenia.
- OSTRZEŻENIE! Zawiera baterie guzikowe, w przypadku których zachodzi ryzyko połknięcia! Niebezpieczeństwo udławienia się!
- OSTRZEŻENIE: ten produkt zawiera jedną baterię monetową/guzikową. Połknięcie baterii monetowej/guzikowej może spowodować ciężkie poparzenia chemiczne lub doprowadzić do śmierci.



Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Dzieciom nie wolno bawić się produktem. Dzieci należy szczególnie pouczyć, że produkt ten nie służy do zabawy.
- Należy wziąć pod uwagę naturalny instynkt zabawy i skłonność dzieci do eksperymentowania. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, do których nie jest przeznaczony niniejszy produkt.
- Aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń, dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu.
- 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!

- To urządzenie może być używane 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 urządzenia i rozumieją istniejące zagrożenia. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- 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!
- Nie korzystać z 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.
- Nigdy nie wolno zawijać produktu wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej. Zagrożenie uduszeniem!
- Trenować tylko na płaskim i nieśliskim podłożu.
- Nigdy nie trenować w pobliżu cennych przedmiotów.

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 naraz.
- Podczas treningu należy zachować przynajmniej 1 m wolnej przestrzeni wokół produktu ze wszystkich stron (rys. F).
- 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 ewentualnych spękań. Jeśli znajdują się one na produkcie, należy zaprzestać użytkowania produktu i odpowiednio go zutylizować.
- Produktu wolno używać jedynie, jeśli jest w nienagannym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia.
- Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie produktu mogą spowodować przedwczesne zużycie, a także prowadzić do pęknięć konstrukcji, co może prowadzić do obrażeń.
- W przypadku stwierdzenia pęknięć na produkcie należy zaniechać jego użytkowania.



Ostrzeżenia dotyczące baterii!

- Należy wyjąć baterie, jeśli są wyczerpane lub jeśli produkt nie jest używany przez dłuższy okres.
- Nigdy nie należy łączyć baterii różnych typów, marek, baterii nowych i używanych ani baterii o różnych pojemnościach, ponieważ może dojść do wycieku elektrolitu, co może spowodować uszkodzenie produktu.
- Baterie należy wkładać zgodnie z oznaczeniami biegunowości (+/-).
- Należy wymieniać wszystkie baterie jednocześnie i utylizować zużyte baterie w sposób zgodny z przepisami.
- Ostrzeżenie! Nie wolno ładować ani reaktywować baterii innymi sposobami, rozbierać ich na części, wrzucać do ognia ani powodować ich zwarcia.
- Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Nie należy używać akumulatorów! Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Jeśli to konieczne, przed włożeniem baterii należy oczyścić ich styki, a także styki urządzenia.
- Nie narażać baterii na ekstremalne warunki (np. działanie grzejników lub bezpośrednie światło słoneczne). W przeciwnym razie istnieje zwiększone ryzyko wystąpienia wycieku.
- Ostrzeżenie. Zużyte baterie należy natychmiast oddać do utylizacji. Nowe i zużyte baterie należy przechowywać poza zasięgiem dzieci. W przypadku podejrzenia połknięcia lub przedostania się baterii do organizmu należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną.



Niebezpieczeństwo!

- Z uszkodzonymi lub wyciekającymi bateriami należy obchodzić się z najwyższą ostrożnością i natychmiast zutylizować je w odpowiedni sposób. W czasie wykonywania tych czynności należy nosić rękawiczki.
- Jeśli dojdzie do kontaktu z kwasem z baterii, należy przemyć odpowiednie miejsce wodą z mydłem.

Jeśli kwas z baterii dostanie się do oka, należy przepłukać je wodą i natychmiast zasięgnąć pomocy lekarskiej!

- Nie wolno zwierać zacisków przyłączeniowych.

Wkładanie/wymiana baterii (rys. C)

OSTRZEŻENIE! Przestrzegać poniższych wskazówek, aby uniknąć uszkodzeń mechanicznych i elektrycznych.

Przed pierwszym użyciem produktu należy usunąć taśmę ochronną (2d).

Aby włożyć i wymienić baterie (4), postępować w sposób przedstawiony na rys. C.

Wskazówka: potrzebny jest odpowiedni śrubokręt (brak w zakresie dostawy).

Wskazówka: należy zwrócić uwagę na bieguny dodatni i ujemny baterii oraz na ich prawidłowy montaż. Baterie muszą w całości znajdować się w uchwycie na baterie.

Wskazówka: upewnić się, że komora baterii jest mocno przykręcona.

Montaż (rys. B)

1. Ułożyć elementy wtykowe (1) w okręgu.
2. Połączyć elementy wtykowe, przytrzymując każdorazowo przycisk (1a). Upewnić się, że słyszalnie zatrzasnęły się na swoim miejscu.

Wskazówka: element wtykowy z przyciskiem w kontrastowym kolorze powinien zawsze być zawsze podłączony, ponieważ zawiera on czujnik do liczenia obrotów.

3. Powtarzać ten proces, aż do uzyskania koła w swoim rozmiarze.

Wskazówka: upewnić się, że hula-hoop jest dokładnie dopasowane, ale nie zbyt wąskie w talii oraz że wszystkie elementy wtykowe ściśle do siebie przylegają i nie otwierają się.

4. Nasunąć licznik (2) na elementy wtykowe.

Wskazówka: zwrócić uwagę, aby wyświetlacz był skierowany do góry w celu odczytu wartości.

5. Ułożyć hula-hoop wokół talii i połączyć ostatnie dwa elementy wykowe.

Wskazówka: w celu zamknięcia koła wymagane jest połączenie co najmniej 11 elementów wykowych.

6. Za pomocą suwaka ustawić długość paska pętli obciążeniowej (3).

Wskazówka: regulacja długości paska umożliwia indywidualne ustawienie poziomu trudności treningu.

7. Nacisnąć przycisk (1a) elementu wykowego w celu ponownego otwarcia hula-hoop.

Demontaż

Aby rozmontować produkt, należy postępować w odwrotnej kolejności.

Pozycja podstawowa

Ten produkt służy do treningu cardio oraz treningu całego ciała. W szczególności ćwiczone są mięśnie środkowej części ciała, tj. mięśnie brzucha, talii, pleców i dna miednicy.

Wskazówka: wyjątkowy kształt tego produktu zapewnia dodatkowy efekt masażu podczas treningu.

Użytkowanie

Nacisnąć przycisk MOD (2b) lub RST (2c), aby włączyć wyświetlacz licznika (2a).

Wskazówka: produkt automatycznie przechodzi w tryb czuwania, jeśli nie był używany dłużej niż 4 minuty. Naciśnięcie przycisku lub przesunięcie licznika przez przycisk w kontrastowym kolorze reaktywuje wyświetlacz licznika. Na wyświetlaczu zostanie wyświetlony aktualny tryb.

- Naciskać przycisk MODE, aby przewijać pomiędzy poszczególnymi funkcjami.
- Nacisnąć przycisk RST, aby wywołać zapisane wartości lub przytrzymać przycisk RST przez ok. 2 sekundy, aby zresetować zapisane wartości.

Wyjaśnienie symboli licznika (rys. D)

MOD	Przełącznik trybu
RST	Przycisk Reset (jednokrotne naciśnięcie resetuje wyświetlacz)
SCAN	wskazanie funkcji Scan (funkcje łączone)
TIME	Licznik czasu trwania treningu
COUNT	licznik okrążeń
CAL	licznik kalorii

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 ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. 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 swoich potrzeb, z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 15 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.

- Pomiędzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń.

Powtarzać każde ćwiczenie 2–3 razy.

Mięśnie karku

1. Powoli obrócić głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch 4–5 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 ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona w kierunku uszu i ponownie je opuścić.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

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

Propozycja ćwiczenia

Poniżej prezentujemy wybór ćwiczenia.

Pozycja równoległa (rys. E)

Oddziaływanie na mięśnie: brzuch, talia, plecy i dno miednicy

Przebieg

1. Stanąć z nogami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki stóp powinny być skierowane do przodu i lekko na zewnątrz, a kolana lekko ugięte.
2. Otworzyć produkt, umieścić go na wysokości talii i ponownie zamknąć elementy wtykowe (1).
3. Napiąć tułów, mięśnie brzucha i dno miednicy. Utrzymywać łopatki w pozycji do tyłu/do dołu.
4. Chwycić piłkę obciążeniową (3) w dłoń i delikatnie rzucić na bok w taki sposób, aby piłka obracała się wokół ciała.
5. Poruszać biodrami wykonując ruchy okrężne, aby zwiększyć prędkość piłki i nadal obracać nią wokół talii.

Wskazówka: regulacja długości linki umożliwia zmianę oporu piłki obciążeniowej.

Wskazówka: rozbujać piłkę obciążeniową w prawo lub w lewo, aby sprawdzić, w którą stronę łatwiej wykonywać ćwiczenie. Trzymać ręce w górze, aby nie dotykać produktu. W tym celu należy zgiąć łokcie.

6. Osoby początkujące powinny wykonywać ćwiczenie od 10 do 15 minut co 2–3 dni, a zaawansowane od 30 do 60 minut co 2 dni.

Wskazówka: powodem różnych czasów trwania treningu jest konieczność przyzwyczajania się mięśni brzucha do obciążenia treningowego.

Ważne: ruch jest inicjowany przez miednicę. Górna część ciała porusza się, a stopy pozostają w tym samym miejscu.

Ćwiczenia rozciągające

Po każdym treningu poświęć wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy kilka prostych ćwiczeń.

Wykonywać ćwiczenia 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

1. Stańc 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 dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stańc 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: pamiętać, 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, z wyjątkami bateriami, w temperaturze pokojowej.

Czyścić wyłącznie przy użyciu wilgotnej ściereczki, następnie wytrzeć do sucha.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



Znajdujący się obok symbol wskazuje, że niniejsze urządzenie podlega Dyrektywie 2012/19/UE. Dyrektywa ta stanowi, że po zakończeniu okresu

użytkowania urządzenia nie wolno wyrzucać wraz z normalnymi odpadami domowymi, lecz należy oddać je do specjalnie utworzonych punktów zbiórki, centrów recyklingu lub firm zajmujących się utylizacją odpadów. Należy chronić środowisko i właściwie usuwać odpady. Zużyty sprzęt może mieć szkodliwy wpływ na środowisko i zdrowie ludzi z uwagi na potencjalną zawartość niebezpiecznych substancji, mieszanin oraz części składowych. Gospodarstwo domowe spełnia ważną rolę w przyczynianiu się do ponownego użycia i odzysku surowców wtórnych, w tym recyklingu zużytego sprzętu. Na tym etapie kształtuje się postawy, które wpływają na zachowanie wspólnego dobra jakim jest czyste środowisko naturalne.

Baterii/akumulatorów nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi. Mogą zawierać toksyczne metale ciężkie i podlegają obróbce odpadów niebezpiecznych. Symbole chemiczne metali ciężkich są następujące: Cd = kadm, Hg = rtęć, Pb = ołów. Zużyte baterie/akumulatory należy oddawać w miejskim punkcie zbiórki.



Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego urządzenia uzyskają Państwo u władz gminnych i miejskich. Urządzenie oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Przestrzegać oznakowania materiałów opakowaniowych podczas segregacji odpadów. Są one oznaczone skrótami (a) i liczbami (b) o następującym znaczeniu: 1–7: tworzywa sztuczne / 20–22: papier i karton / 80–98: materiały kompozytowe. Produkt i materiały opakowaniowe nadają się do recyklingu, należy je osobno zutylizować w celu lepszego przetwarzania odpadów.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

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

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

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!

W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 488353_2404



Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

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



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

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

Obsah balení (obr. A)

- 16 x plug-in prvek (1)
- 1 x metrický vozík (2)
- 1 x hmotnost míče (3)
- 1 x baterie (1,5 V $\equiv$ LR44) (4)
- 1 x návod k použití

Technické údaje

Vnější obvod: cca 135 cm

Vnitřní obvod: cca 110 cm

Obvod kroužku je variabilně nastavitelný, obvod pasu: cca 60–105 cm.

Hmotnost: cca 1,18 kg

Napájení bateriemi:

1 x 1,5 V $\equiv$ LR44

Výrobce baterií LR44:

Camelion Battery Co., Ltd.

Unit 705, Cyber Times Tower A, Tian'an Cyber Park, Shenzhen, China.

13631601498

salescn2@camelionbattery.com

$\equiv$ Symbol pro stejnosměrné napětí



Společnost Delta-Sport Handelskontor GmbH tímto prohlašuje, že tento výrobek je v souladu se základními požadavky a ostatními příslušnými ustanoveními.

Tréninkové zařízení dle třídy A (DIN 32935).



Datum výroby (měsíc/rok):
09/2024

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nářadí pro trénování celého těla. Především se posilují svaly středu těla. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské, terapeutické nebo komerční účely.



Sportovní vybavení od 14 let

Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Nebezpečí udušení.
- **UPOZORNĚNÍ!** Obsahuje malé baterie, u kterých hrozí možnost spolknutí! Nebezpečí zalknutí!
- **VÝSTRAHA:** Výrobek obsahuje knoflíkovou baterii. Knoflíková baterie může při spolknutí způsobit vážné vnitřní chemické popáleniny nebo smrt.



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. Vyhněte 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 uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.
- Pokud se výrobek nepoužívá, musí být uchovávan mimo dosah dětí.



Nebezpečí poranění!

- Tento přístroj mohou 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 stroje a chápou z něj vyplývající rizika. Děti si nesmějí s přístrojem hrát.

- Na výrobku nesmí být prováděny 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 již výrobek nesmíte používat!
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupníků.
- Výrobek se smí používat jen pod dozorem dospělých, a ne jako hračka.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Výrobek nikdy neovíňte kolem hlavy, krku ani hrudi. Nebezpečí uškrcení!
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Netrénujte v blízkosti cenných předmětů.

Nebezpečí poranění při cvičení!

- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte 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.
- Kolem tréninkové plochy musí být ze všech stran volný prostor o šířce nejméně 1 metr (obr. F).
- 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 opotřebování!

- Před každým použitím zkontrolujte, zda na výrobku nejsou bílé skvrny. Pokud je na výrobku uvidíte, již jej dále nepoužívejte a nechejte jej odborně zlikvidovat.
- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný.
- Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebování. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebování a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.
- Pokud si všimnete trhlin na výrobku, již jej dále nepoužívejte.

Výstražná upozornění pro baterie!

- Odstraňte baterie, pokud jsou vybité nebo pokud výrobek nebyl déle používán.
- Nepoužívejte různé typy baterií nebo značek, nové a použité baterie dohromady a baterie s různou kapacitou, protože ty pak mohou vytéct a způsobit škody.
- Při vložení dbejte na polaritu (+/-).
- Výměnu všech baterií provádějte najednou a staré baterie likvidujte podle předpisu.
- Výstraha! Baterie se nesmějí dobíjet nebo reaktivovat pomocí jiných prostředků, nesmějí se rozebírat, házet do ohně nebo zkratovat.
- Baterie uchovávejte vždy mimo dosah dětí.
- Nepoužívejte dobíječky baterií! Čištění a uživatelskou údržbu nesmí provádět děti bez dozoru.
- V případě potřeby před vložením zařízení očistěte baterii a kontakty zařízení.
- Baterie nevystavujte extrémním podmínkám (např. vlivu topných těles nebo přímému slunečnímu záření). Jinak hrozí riziko vytečení baterií.

- Upozornění. Použití (vybité) baterie neprodle- ně zlikvidujte. Nové i použité baterie udržujte mimo dosah dětí. V případě podezření, že došlo ke spojení baterií nebo jejich vniknutí do těla, ihned vyhledejte lékařskou pomoc.

Nebezpečí!

- Zacházejte s poškozenou nebo vyteklaou baterií velmi opatrně a zlikvidujte ji podle předpisů. Použijte přitom rukavice.
- Přijedete-li do styku s kyselinou baterie, omyjte postižené místo vodou a mýdlem. Pokud se vám kyselina z baterie dostane do očí, vypláchněte je vodou a vyhledejte neprodle- ně lékařské ošetření!
- Připojovací svorky nesmějí být zkratovány.

Vložení/výměna baterií (obr. C)

UPOZORNĚNÍ! Dodržujte následující příkazy, abyste předešli mechanickým a elektrickým poškozením.

Před prvním použitím odstraňte z výrobku ochranný pásek (2d).

Při vkládání a výměně baterie (4) postupujte podle obrázku C.

Upozornění: Potřebujete vhodný šroubovák (není součástí obsahu balení).

Upozornění: Dbejte na správné vložení baterií vzhledem k pólům plus/minus. Baterie musejí být kompletně zasazeny do držáku baterií.

Upozornění: Ujistěte se, že je prostor pro baterie pevně zašroubovaný.

Montáž (obr. B)

1. Umístěte zásuvné prvky (1) do kruhu.
2. Spojte jednotlivé díly, přičemž vždy držte stisknuté tlačítko (1a). Dávejte pozor, aby slyšitelně zapadlo.

Upozornění: Vždy by měl být připojen zásuvný prvek s kontrastním barevným tlačítkem, protože obsahuje senzor pro počítání kol.

3. Tento postup opakujte, dokud nezískáte obruč své velikosti.

Upozornění: Ujistěte se, že obruč dobře sedí, ale ne příliš těsně kolem pasu, a že všechny zásuvné prvky do sebe pevně zapadají a neotvírají se.

4. Nasuňte metrický vozík (2) na zásuvné prvky.

Upozornění: Dbejte na to, aby displej směřoval nahoru, aby bylo možné hodnoty odečítat.

5. Umístěte obruč kolem pasu a spojte poslední dva zásuvné prvky.

Upozornění: K uzavření pneumatiky je třeba zapojit nejméně 11 zásuvných prvků..

6. Pomocí posuvníku nastavte délku popruhu na kulíčkovém závaží (3).

Upozornění: Úroveň obtížnosti tréninku lze přizpůsobit nastavením délky pásu.

7. Pokud chcete obruč znovu otevřít, stiskněte tlačítko (1a) zásuvného prvku.

Demontáž

Při demontáži výrobku postupujte v opačném pořadí.

Základní pozice

Tento výrobek slouží pro kardio a trénink celého těla. Především se posilují svaly středu těla, a rovněž břišní svaly, pas, zádové a svaly pánevního dna.

Upozornění: Speciální konstrukce výrobku také poskytuje masážní účinek během tréninku.

Použití

Stisknutím tlačítka MOD (2b) nebo tlačítka RST (2c) aktivujete zobrazení počítadla (2a).

Upozornění: výrobek se automaticky přepne do pohotovostního režimu (Standy), pokud není používán déle než 4 minuty. Stisknutím tlačítka nebo posunutím vozíku počítadla nad tlačítko v kontrastní barvě se znovu aktivuje displej počítadla. Na displeji se zobrazí aktuální režim.

- Několikrát stiskněte tlačítko MOD a procházejte různé funkce.
- Stisknutím tlačítka RST vyvoláte uložení hodnoty nebo stisknutím a podržením tlačítka RST po dobu přibližně 2 sekund resetujete uložené hodnoty.

Vysvětlení symbolu metrického vozíku (obr. D)

MOD	Přepínač režimů
RST	Tlačítko Reset (jedním stisknutím resetujete displej)
SCAN	Ukazatel Scan (funkce se propojí)
TIME	Časovač doby trvání tréninku
COUNT	Počítadlo kol
CAL	počítadlo kalorií

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 veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na pravidelné dýchání. Při námaze vydechněte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Obecný plán cvičení

Sestavte si tréninkový plán se sériemi 6–8 cviků, který bude odpovídat Vaším potřebám.

Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 15 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každým tréninkem dobře zahřejte svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme po každém cvičení strečink.

Zahřátí

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

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šíjové svalstvo

1. Pomalu otáčejte hlavou 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. Sevrete prsty rukou za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Když přitom předkloníte trup, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
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.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.
4. Zvedněte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Doporučené cvičení

Níže je uveden příklad cvičení.

Rovnoběžná poloha (obr. E)

Posilované svalstvo: Břicho, pas, záda a pánevní dno

Průběh

1. Nohama se postavte na šířku ramen. Špičky nohou směřují dopředu a mírně od sebe, kolena jsou lehce pokrčená.

2. Otevřete výrobek, umístěte jej do výšky pasu a opět zavřete zásuvné prvky (1).
3. Zpevněte jádro těla, břišní svaly a pánevní dno. Lopatky držte směrem dozadu/dolů.
4. Vezměte do ruky závaží s míčem (3) a hodte ho mírně do strany tak, aby se míč otáčel kolem vašeho těla.
5. Krouživým pohybem boků zvýšíte rychlost míče a přimějete ho, aby se dále otáčel kolem vašeho pasu.

Upozornění: Odpor kuličkového závaží lze měnit nastavením délky lana.

Upozornění: Švihněte závažím na pravou nebo levou stranu, abyste zjistili, která strana je pro vás snazší. Ruce držte vzhůru tak, abyste se nedotýkali výrobku. Za tímto účelem pokrčte lokty.

6. Cvičení provádějte 10 až 15 minut každé 2 až 3 dny pro začátečníky a 30 až 60 minut každé 2 dny pro pokročilé.

Upozornění: Důvodem rozdílné doby tréninku je to, že břišní svaly si nejprve musí zvyknout na tréninkovou zátěž.

Důležité: Pohyb je veden přes pánev. Trup zůstává v pohybu a nohy zůstávají stát na stejném místě.

Závěrečné protažení

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

Jednotlivé cviky byste měli provádět vždy 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 se 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, čistý, bez baterií a při pokojové teplotě.

Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



Tento doprovodný symbol označuje, že toto zařízení podléhá směrnici 2012/19/EU. Tato směrnice uvádí, že toto zařízení nesmíte po skončení jeho životnosti likvidovat s běžným domovním odpadem, ale musíte jej odevzdat na speciálně zřízených sběrných místech, v recyklačních střediscích nebo ve společnostech pro likvidaci odpadu. Chraňte životní prostředí a provádějte řádnou likvidaci.

Poškození životního prostředí v důsledku nesprávné likvidace baterií/akumulátorů! Baterie/akumulátory nesmějí být likvidovány spolu s komunálním odpadem. Mohou obsahovat toxické těžké kovy a podléhají zpracování nebezpečného odpadu. Chemické symboly těžkých kovů jsou následující: Cd = kadmium, Hg = rtuť, Pb = olovo. Použité baterie/akumulátory proto likvidujte v místním sběrném místě.



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



Při třídění odpadu dodržujte označení balicích materiálů, které jsou označeny zkratkami (a) a číslý (b) s následujícím významem: 1–7: plasty / 20–22: papír a karton / 80–98: smíšený odpad.

Výrobek a balicí materiály jsou recyklovatelné, likvidujte je odděleně pro lepší zpracování odpadu.

Pokyny k záruce a průběhu služby

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

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

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

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

Další práva ze záruky nevznikají.

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

IAN: 488353_2404



Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

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



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky (obr. A)

- 16 x zásuvný prvok (1)
- 1 x počítadlo (2)
- 1 x závažie (3)
- 1 x batéria (1,5 V --- LR44) (4)
- 1 x návod na používanie

Technické údaje

Vonkajší obvod: cca 135 cm
Vnútný obvod: cca 110 cm
Obvod kruhu variabilne nastaviteľný, obvod pásu: cca 60 – 105 cm
Hmotnosť: cca 1,18 kg

Napájanie batériou:

1 x 1,5 V --- LR44

Výrobca batérie LR44:

Camelion Battery Co., Ltd.

Unit 705, Cyber Times Tower A, Tian'an Cyber Park, Shenzhen, Čína.

13631601498

salescn2@camelionbattery.com

--- Symbol pre jednosmerné napätie



Spoločnosť Delta-Sport Handelskontor GmbH týmto vyhlasuje, že tento výrobok je v súlade so základnými požiadavkami a ostatnými príslušnými

ustanoveniami.

Tréningový nástroj triedy A (DIN 32935).



Dátum výroby (mesiac/rok):
09/2024

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningový nástroj, s ktorým môžete trénovať celé telo. Trénované sú najmä svaly strednej časti tela. Tento výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske, terapeutické alebo komerčné účely.



Športové náradie od 14 rokov

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.
- **UPOZORNENIE!** Obsahuje malé batérie, ktoré sa dajú prehltnúť! Nebezpečenstvo dusenia!
- **VAROVANIE:** Tento výrobok obsahuje mincovú/gombíkovú batériu. Mincová/gombíková batéria môže v prípade prehltnutia spôsobiť vážne vnútorné chemické popáleniny alebo smrť.



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, ktoré nie sú predpokladané pre výrobok.
- 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 prístroj môžu používať deti od 14 rokov a viac, ako aj osoby so zníženými psychickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo nedostatočnými skúsenosťami a znalosťami, keď sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní prístroja a rozumejú nebezpečenstvám, ktoré z toho vyplývajú. Deti sa nesmú hrať s prístrojom.
- 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. Pri poškodeniach výrobok viac nesmiete používať!
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo podest.
- Výrobok môžete používať iba pod dozorom dospelé osoby a nie ako hračku.
- Návod na používanie spolu s príkladmi cvikov majte vždy poruke.
- Výrobok nikdy neomotávejte okolo hlavy, krku ani hrudníka. Nebezpečenstvo usmrtenia!
- Trénujte len na rovnom a nešmyklávom podklade.
- Netrénujte v blízkosti cenných predmetov.

Nebezpečenstvo poranenia pri tréningu!

- Skôr než začnete s tréningom, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte podľa svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali tréning vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.

- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 1 m do všetkých strán (obr. F).
- 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 na výrobku nie sú biele miesta lomu. Ak sa na výrobku vyskytnú takéto miesta, výrobok už ďalej nepoužívajte a náležite ho zneškodnite.
- Výrobok sa smie používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný.
- Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, čo môže viesť k poraneniam.
- Ak by sa na výrobku objavili trhliny, výrobok už ďalej nepoužívajte.

Výstražné upozornenia týkajúce sa batérií!

- Batérie vyberte, ak sú vybité alebo ak sa výrobok dlhší čas nepoužíva.
- Nepoužívajte rôzne typy alebo značky batérií, nemiešajte spolu nové a použité batérie alebo batérie s rôznou kapacitou, pretože môžu vytečť a poškodiť výrobok.
- Pri vkladaní batérií dbajte na správnu polaritu (+/-).
- Všetky batérie vymeňte naraz a použité batérie zlikvidujte v súlade s predpismi.
- Varovanie! Batérie sa nesmú dobíjať alebo iným spôsobom znovu aktivovať, nesmú sa tiež rozoberať, vhadzovať do ohňa alebo skratovať.

- Batérie uchovávajte vždy mimo dosahu detí.
- Nepoužívajte nabíjateľné batérie! Čistenie a používateľskú údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Ak je to potrebné, pred vložením batérií vyčistite kontakty batérie a zariadenia.
- Nevystavujte batérie extrémnym podmienkam (napr. vykurovacím telesám alebo priamemu slnečnému žiareniu). V opačnom prípade hrozí zvýšené nebezpečenstvo vytečenia.
- Upozornenie. Vybité batérie ihneď zlikvidujte. Nové aj vybité batérie udržiavajte mimo dosahu detí. Pri podozrení na prehltutie alebo vniknutie batérií do tela ihneď vyhľadajte lekársku pomoc.

Nebezpečenstvo!

- S poškodenou alebo vytečenou batériou zaobchádzajte s maximálnou opatrnosťou a ihneď ju zlikvidujte v súlade s predpismi. Používajte pritom rukavice.
- Ak ste prišli do kontaktu s kyselinou batérie, umyte zasiahnuté miesto vodou a mydlom. Ak sa vám kyselina batérie dostane do oka, vypláchnite ho vodou a ihneď vyhľadajte lekárske ošetrenie!
- Pripájacie svorky sa nesmú nikdy skratovať.

Vloženie/výmena batérií (obr. C)

UPOZORNENIE! Dodržiavajte nasledujúce pokyny, aby ste sa vyhli mechanickým a elektrickým poškodeniam.

Pred prvým použitím výrobku odstráňte ochranný pásik (2d).

Pri vložení alebo výmene batérie (4) postupujte tak, ako je znázornené na obr. C.

Upozornenie: Potrebujete vhodný skrutkovač (nie je v rozsahu dodávky).

Upozornenie: Dávajte pozor na pólý batérií plus/mínus a na správne vloženie. Batérie sa musia nachádzať kompletne v držiaku batérií.

Upozornenie: Dbajte na to, aby bola priehradka na batérie pevne zaskrutkovaná.

Montáž (obr. B)

1. Umiestnite zásuvné prvky (1) do kruhu.
2. Spojte zásuvné prvky tak, že stlačíte príslušný gombík (1a). Uistite sa, že počutelne zapadli.

Upozornenie: Zásuvný prvok s kontrastným farebným tlačidlom by mal byť vždy pripojený, pretože obsahuje senzor na počítanie kôl.

3. Tento postup opakujte, kým nebudete mať obruč vo svojej veľkosti.

Upozornenie: Uistite sa, že obruč hula-hup dobre sedí, ale nie príliš tesne okolo pásu, a že všetky zásuvné prvky do seba pevne zapadajú a neotvárajú sa.

4. Nasuňte počítadlo (2) na zásuvné prvky.

Upozornenie: Uistite sa, že displej je otočený smerom nahor, aby ste mohli čítať hodnoty.

5. Umiestnite obruč hula-hup okolo pásu a spojte posledné dva zásuvné prvky.

Upozornenie: Na uzavretie obruče je potrebné spojiť aspoň 11 zásuvných prvkov.

6. Pomocou posúvača nastavte dĺžku pásu na závaží (3).

Upozornenie: Úroveň náročnosti tréningu si môžete prispôbiť nastavením dĺžky pásu.

7. Ak chcete obruč opäť otvoriť, stlačte tlačidlo (1a) zásuvného prvku.

Demontáž

Pri demontáži výrobku postupujte v opačnom poradí.

Základná poloha

Tento výrobok slúži na kardiotréning a na tréning celého tela. Trénované sú najmä svaly strednej časti tela, ako aj svaly brucha, drieku, chrbta a panvového dna.

Upozornenie: Osobitná konštrukcia výrobku sa pri tréningu stará o dodatočný masážny efekt.

Použitie

Stlačením tlačidla MOD (2b) alebo tlačidla RST (2c) aktivujete zobrazenie počítadla (2a).

Upozornenie: Ak sa výrobok nepoužíva dlhšie ako 4 minúty, automaticky sa prepne do režimu Standby. Stlačením tlačidla alebo presunutím počítadla nad kontrastné farebné tlačidlo sa opätovne aktivuje zobrazenie počítadla. Na displeji sa zobrazí aktuálny režim.

- Viackrát stlačte tlačidlo MOD, aby ste sa posúvali cez rôzne funkcie.
- Stlačením tlačidla RST vyvoláte uložené hodnoty alebo stlačením a podržaním tlačidla RST na cca 2 sekundy vynulujete uložené hodnoty.

Vysvetlenie symbolov počítadla (obr. D)

MOD	Spínač režimu
RST	Tlačidlo Reset (stlačte raz a displej sa vynuluje)
SCAN	Zobrazenie Scan (postupné zobrazenie funkcií)
TIME	Počítadlo času trvania tréningu
COUNT	Počítadlo kôl
CAL	Počítadlo kalórií

Všeobecné pokyny na tréning

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 a rýchlo.

- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte tréningový plán šitý na mieru vašim potrebám, so sériami pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvičení.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

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

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, 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. Krúžte naraz obidvomi plecami dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Ťahajte plecia smerom k ušiam a opäť ich spustíte.
4. Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Nadvihnutým chodidlom krúžte najskôr jedným smerom a po pár sekundách zmeňte smer.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dobre dokázali udržať rovnováhu.

Príklad cviku

V nasledujúcej časti vám predstavíme jeden cvik.

Paralelná poloha (obr. E)

Namáhané svaly: brucho, pás, chrbát, panvové dno

Postup

1. Postavte sa tak, aby ste nohy mali na šírku pliec. Špičky nôh smerujú dopredu a mierne von, kolena sú mierne ohnuté.
2. Otvorte výrobok, umiestnite ho do výšky pásu a opäť zatvorte zásuvné prvky (1).
3. Napnite trup, brušné svaly a panvové dno. Lopatky držte dozadu/nadol.
4. Vezmite do ruky guľové závažia (3) a hodte ho mierne do strany tak, aby sa guľa otáčala okolo vášho tela.
5. Krúživým pohybom bokov zvýšte rýchlosť gule a prinúťte ju ďalej rotovať okolo pásu.

Upozornenie: Odpor guľového závažia možno meniť nastavením dĺžky lana.

Upozornenie: Švihnutím guľového závažia doprava alebo doľava zistíte, ktorá strana je pre vás jednoduchšia. Ruky držte hore, aby sa nedotýkali výrobku. Ohnite preto lakte.

6. Cvičenie vykonávajte 10 až 15 minút každé 2 až 3 dni v prípade začiatočníkov a 30 až 60 minút každé 2 dni v prípade pokročilých používateľov.

Upozornenie: Dôvodom rôznych tréningových časov je, že brušné svaly si musia najprv zvyknúť na tréningovú záťaž.

Dôležité: Pohyb sa vykonáva panvou. Horná časť tela zostáva v pohybe a nohy zostávajú na tom istom mieste.

Strečing

Po každom tréningu venujte dostatok času strečingu. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky.

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

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa naťahujú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolena sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nie je dlaň pravej ruky medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte 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 krúžte 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, čistý, bez batérií a pri izbovej teplote.

Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistíte ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



Veďľa uvedený symbol znázorňuje, že tento prístroj podlieha smernici 2012/19/EÚ. Táto smernica oznamuje, že tento výrobok nesmiete na konci jeho doby používania likvidovať spolu s bežným domácim odpadom, ale ho musíte odovzdať v špeciálne zriadených zberných dvoroch, recyklačných centrách alebo likvidačných prevádzkach. Chráňte životné prostredie a likvidujte odborne. Batérie/akumulátory sa nesmú likvidovať spolu s domovým odpadom. Môžu obsahovať toxické ťažké kovy a podliehajú spracovaniu špeciálneho odpadu. Chemické symboly ťažkých kovov sú nasledovné: Cd = kadmium, Hg = ortuť, Pb = olovo. Použité batérie/akumulátory preto odovzdajte v komunálnom zbernom mieste.



Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného prístroja dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Prístroj a obal zlikvidujte ekologicky. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí.



Pri triedení odpadu dodržiavajte označenie obalových materiálov, ktoré sú označené skratkami (a) a číslami (b) s nasledujúcim významom: 1 – 7: plasty / 20 – 22: papier a lepenka / 80 – 98: kompozitné látky. Výrobok a obalové materiály sú recyklovateľné, likvidujte tieto oddelene pre lepšie spracovanie odpadu.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplyvajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 488353_2404



Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@idl.sk

¡Enhorabuena!

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



Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

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

Alcance de suministro (Fig. A)

- 16 elementos encajables (1)
- 1 carro contador (2)
- 1 bola de lastre (3)
- 1 pila (1,5 V $\equiv$ LR44) (4)
- 1 instrucciones de uso

Datos técnicos

Circunferencia exterior: aprox. 135 cm
Circunferencia interior: aprox. 110 cm
Ajuste variable de la circunferencia del aro, circunferencia de la cintura: aprox. 60-105 cm
Peso: aprox. 1,18 kg

Alimentación de energía por pilas:

1 pila de 1,5 V $\equiv$ LR44

Fabricante de las pilas LR44:

Camelion Battery Co., Ltd.

Unit 705, Cyber Times Tower A, Tian'an Cyber Park, Shenzhen, China.

13631601498

salescn2@camelionbattery.com

$\equiv$ Símbolo de tensión continua



Por la presente, Delta-Sport Handelskontor GmbH declara que este artículo cumple con los requisitos básicos y las demás disposiciones

pertinentes.

Equipo de entrenamiento de la Clase A (DIN 32935).



Fecha de fabricación (mes/año):
09/2024

Uso previsto

Este artículo ha sido desarrollado como equipo de entrenamiento con el que puede ejercitar todo el cuerpo. Se ejercitan especialmente los músculos de la parte central del cuerpo. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos, terapéuticos ni comerciales.



Equipo deportivo a partir de 14 años

Indicaciones de seguridad



¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.
- ¡ADVERTENCIA! Contiene pilas pequeñas que se podrían ingerir. ¡Peligro de atragantamiento!
- ADVERTENCIA: Este artículo contiene una pila de moneda/botón. En caso de ingestión, una pila de moneda/botón puede causar graves quemaduras químicas internas o la muerte.



¡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 que no estén previstos para el artículo.
- 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 aparato 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 actúan bajo supervisión o han sido instruidos en el uso seguro del aparato y comprenden los peligros derivados. Los niños no deben jugar con el aparato.
- 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.
- 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.
- No enrolle nunca el artículo en torno a la cabeza, el cuello o el pecho. ¡Riesgo de sufrir estrangulación!
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- No entrene en las proximidades de objetos valiosos.

¡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 ejercítese 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. 1 m en todas las direcciones (Fig. F).
- 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 muestre cuarteo. En caso de encontrar tales defectos, no siga usando el artículo y deséchelo correctamente.
- Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo. Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste.
- La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste. Si está dañado, ya no se permite seguir usándolo.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro y posibles roturas del artículo, lo que puede causar lesiones.
- Si detecta grietas en el artículo, deje de utilizarlo.

¡Advertencias sobre las pilas!

- Retire las pilas cuando estén gastadas o cuando no se vaya a usar el artículo durante mucho tiempo.
- No utilice tipos o marcas de pilas diferentes, ni pilas nuevas y gastadas juntas o con capacidad diferente, ya que se pueden dar fugas y provocar daños.
- Tenga en cuenta la polaridad (+/-) al ponerlas.
- Sustituya todas las pilas a la vez y deseche las pilas usadas según las instrucciones.

- ¡Advertencia! Las pilas no se deben cargar ni reactivar con otros medios, desmontar, arrojar al fuego ni cortocircuitar.
- Mantenga siempre las pilas fuera del alcance de los niños.
- No utilice pilas recargables. La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no pueden ser efectuados por niños sin supervisión.
- Limpie los contactos del aparato y de la pila cuando sea necesario y antes de insertar la pila.
- No someta las pilas a condiciones extremas (p. ej. radiadores o radiación solar directa). De lo contrario, existe un alto peligro de fugas.
- Advertencia. Deseche inmediatamente las pilas gastadas. Mantenga las pilas nuevas y usadas fuera del alcance de los niños. En caso de sospechar la ingesta o la penetración en el cuerpo de pilas, acuda inmediatamente a un médico.

¡Peligro!

- Proceda con precaución en caso de que haya una pila dañada o que presente fugas y deséchela de inmediato según las instrucciones. Debe llevar guantes durante esta operación.
- Si entra en contacto con el ácido de la pila, lávese la zona afectada con agua y jabón. Si se le mete ácido de la pila en los ojos, enjuáguelos con agua y acuda de inmediato a un médico.
- No se deben cortocircuitar los bornes de conexión.

Colocación/cambio de las pilas (Fig. C)

¡ADVERTENCIA! Tenga en cuenta las siguientes instrucciones para evitar daños mecánicos y eléctricos.

Retire la tira protectora (2d) antes del primer uso del artículo.

Para colocar y cambiar la pila (4), proceda tal como se indica en la Fig. C.

Nota: Necesita un destornillador adecuado (no incluido en el alcance de suministro).

Nota: Tenga en cuenta el polo positivo/negativo de las pilas y colóquelas correctamente. Las pilas deben quedar completamente encajadas en el soporte de las pilas.

Nota: Asegúrese de que el compartimento de las pilas esté atornillado firmemente.

Montaje (Fig. B)

1. Coloque los elementos encajables (1) formando un círculo.

2. Conecte los elementos encajables manteniendo presionado el botón (1a). Asegúrese de que encajen de forma audible.

Nota: El elemento encajable que muestra un botón en color de contraste siempre se debería conectar también, ya que contiene un sensor para contar las vueltas.

3. Repita este procedimiento hasta tener un aro con un tamaño adecuado para usted.

Nota: Preste atención a que el aro "hula-hoop" se ajuste con precisión a la cintura, pero no demasiado, y que todos los elementos encajables estén juntados firmemente y no se abran.

4. Deslice el carro contador (2) en los elementos encajables.

Nota: Asegúrese de que la pantalla para la lectura de los valores apunte hacia arriba.

5. Colóquese el aro "hula-hoop" alrededor de la cintura y conecte los dos últimos elementos encajables.

Nota: Para cerrar el aro, se necesitan conectar, al menos, 11 elementos encajables.

6. Ajuste con el pasador la longitud de la cinta en la bola de lastre (3).

Nota: Regulando la longitud de la cinta, se puede ajustar individualmente el grado de dificultad del entrenamiento.

7. Presione el botón (1a) del elemento encajable para volver a abrir el aro "hula-hoop".

Desmontaje

Para desmontar el artículo, proceda en el orden inverso.

Posición inicial

Este artículo sirve para entrenamiento cardiovascular y de todo el cuerpo. Se ejercitan especialmente los músculos de la parte central del cuerpo, es decir, los músculos de abdomen, cintura, espalda y suelo pélvico.

Nota: El diseño especial del artículo proporciona un efecto masaje adicional durante el entrenamiento.

Utilización

Pulse el botón MOD (2b) o el botón RST (2c) para activar la indicación del contador (2a).

Nota: El artículo pasa automáticamente al modo de reposo cuando no se usa durante más de 4 minutos. Al pulsar un botón o al mover el carro contador por encima del botón en color de contraste se reactiva la indicación del contador. En la pantalla se indica el modo actual.

- Pulse varias veces el botón MOD para desplazarse por las distintas funciones.
- Pulse el botón RST para consultar los valores memorizados o mantenga pulsado el botón RST durante aprox. 2 segundos para restablecer los valores memorizados.

Explicación de símbolos en el carro contador (Fig. D)

MOD	Conmutador de modos
RST	Botón Reset (al pulsarlo una vez, se restablece la indicación)
SCAN	Indicador de escaneo (funciones interconectadas)
TIME	Contador del tiempo de entrenamiento
COUNT	Contador de vueltas
CAL	Contador de calorías

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 rápida.
- Mantenga la respiración constante. Espire durante los esfuerzos e inspire 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. 15 repeticiones de un mismo ejercicio.
- Cada tanda puede repetirse 3 veces.
- Entre cada tanda debe haber 30 segundos de pausa.
- Caliente bien 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 los 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.
2. A continuación, rote el pie elevado en una dirección y, pasados unos segundos, en la otra.
3. Cambie de pierna y repita el ejercicio.
4. 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.

Propuesta de ejercicio

A continuación se le presenta un ejercicio.

Postura paralela (Fig. E)

Musculatura utilizada: abdomen, cintura, espalda y suelo pélvico

Secuencia

1. Coloque las piernas a la anchura de los hombros. Las puntas de los pies deben apuntar hacia delante y ligeramente hacia fuera y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Abra el artículo, colóquese a la altura de la cintura y vuelva a cerrar los elementos encajables (1).
3. Tense el tronco, los músculos abdominales y el suelo pélvico. Mantenga los omóplatos atrás/abajo.
4. Tome la bola de lastre (3) y láncela ligeramente hacia un lado, de modo que la bola vaya rotando alrededor del cuerpo.

5. Mueva las caderas en círculo para aumentar la velocidad de la bola y mantenerla en rotación alrededor de la cintura.

Nota: La resistencia de la bola de lastre se puede modificar regulando la longitud de la cuerda.

Nota: Mueva la bola de lastre hacia la derecha o la izquierda para averiguar qué lado le resulta más sencillo. Mantenga los brazos arriba para no tocar el artículo. Para ello flexione los codos.

6. Realice este ejercicio cada 2-3 días durante 10-15 minutos para principiantes y cada 2 días durante 30-60 minutos para avanzados.

Nota: El motivo de los tiempos de entrenamiento diferentes es que la musculatura abdominal necesita acostumbrarse primero al esfuerzo durante el entrenamiento.

Importante: El movimiento se inicia a través de la pelvis. El torso se debe mantener en movimiento y los pies permanecer en el mismo sitio.

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, sin pilas 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.

Indicaciones para la eliminación



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



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

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación.

La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

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

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

IAN: 488353_2404

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

Hjertelig tillykke!

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



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

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

Leveringsomfang (fig. A)

- 16 x ledstykker (1)
- 1 x tællerenhed (2)
- 1 x vægtbold (3)
- 1 x batteri (1,5 V === LR44) (4)
- 1 x brugervejledning

Tekniske data

Omkreds udvendigt: ca. 135 cm

Omkreds indvendigt: ca. 110 cm

Ringens omkreds er variabelt indstillelig, taljeomkreds: ca. 60-105 cm

Vægt: ca. 1,18 kg

Strømforsyning batteri:

1 x 1,5 V === LR44

Batteriproducent LR44:

Camelion Battery Co., Ltd.

Unit 705, Cyber Times Tower A, Tian'an Cyber Park, Shenzhen, Kina.

13631601498

salescn2@camelionbattery.com

=== Symbol for jævnspænding



Hermed erklærer Delta-Sport Handelskontor GmbH, at denne artikel er i overensstemmelse med de grundlæggende krav og øvrige gældende bestemmelser. Træningsudstyr klasse A (DIN 32935).



Fremstillingsdato (måned/år):
09/2024

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet som træningsudstyr, som du kan træne hele kroppen med. Det er især core-musklerne, der trænes. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, behandlings- eller erhvervsmæssige formål.



Sportsudstyr fra 14 år

Sikkerhedsanvisninger



Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningfare.
- ADVARSEL! Indeholder små batterier, som kan sluges! Kvælningfare!
- ADVARSEL: Denne artikel indeholder et mønt-/knapcellebatteri. Et mønt-/knapcellebatteri kan forårsage alvorlige indre kemiske forbrændinger eller døden, hvis det sluges.



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. Forebyg situationer og adfærd, der er uegnede til artiklen.
- For at undgå fare for kvæstelser må børn ikke befinde sig inden for artiklens rækkevidde under træningen.
- 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, 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.
- 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!
- 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.
- Vikl aldrig artiklen omkring hoved, hals eller bryst. Stranguleringsfare!
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Undgå at træne i nærheden af værdifulde genstande.

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 træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade.
- Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- 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 1 m til alle sider (fig. F).
- 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!

- Kontrollér artiklen for revnedannelser i materialet før hver brug. Hvis artiklen viser tegn på dette, må artiklen ikke længere anvendes og bortskaffes miljømæssigt korrekt.
- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug.
- Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadekomst.
- Stop med at anvende artiklen, hvis du opdager revner i artiklen.

Advarsler angående batterier!

- Tag batterierne ud, når de er brugt op, eller når artiklen ikke skal anvendes i længere tid.
- Brug ikke forskellige batterityper, -mærker, nye og brugte batterier eller batterier med forskellig kapacitet sammen, da disse kan lække og dermed forårsage skader.
- Vær opmærksom på polariteten (+/-) ved isætning.
- Skift alle batterierne samtidig, og bortskaf de gamle batterier ifølge forskrifterne.
- Advarsel! Batterier må ikke oplades eller genaktiveres på anden måde, må ikke skilles ad, ikke udsættes for åben ild eller kortsluttes.
- Opbevar altid batterier utilgængeligt for børn.
- Anvend ikke genopladelige batterier! Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Rengør om nødvendigt batteriets og apparatets kontakter inden isætning.
- Udsæt ikke batterierne for ekstreme forhold (f.eks. varmelegemer eller direkte sollys). Dette vil medføre øget risiko for lækage.

- Advarsel. Brugte batterier skal bortskaffes straks. Nye og brugte batterier skal opbevares utilgængeligt for børn. Ved mistanke om, at batterier er blevet slugt eller befinder sig inde i kroppen, skal der straks søges lægehjælp.

Fare!

- Beskadigede eller utætte batterier skal håndteres yderst forsigtigt og omgående bortskaffes ifølge forskrifterne. Brug handsker imens.
- Hvis du kommer i kontakt med batterisyre, skal det berørte sted vaskes med vand og sæbe. Hvis der kommer batterisyre i øjet, skyl med vand, og søg omgående lægehjælp!
- Tilslutningsklemmerne må ikke kortsluttes.

Isætning/udskiftning af batterier (fig. C)

ADVARSEL! Overhold følgende anvisninger for at undgå mekaniske og elektriske skader.

Fjern beskyttelsesstrimlen (2d), inden artiklen anvendes første gang.

Gå frem som vist i fig. C ved isætning og udskiftning af batteriet (4).

Bemærk: Til opstilling af artiklen skal du bruge en egnet skruetrækker (medfølger ikke ved levering).

Bemærk: Vær opmærksom på batteriernes plus-/minuspole og på korrekt isætning. Batterierne skal sættes helt ind i batteriholderen.

Bemærk: Sørg for, at batterirummet er skruet fast.

Montering (fig. B)

1. Læg ledstykkerne (1) op i en ring.
2. Forbind ledstykkerne ved at holde trykknappen (1a) inde. Sørg for, at de går i indgreb med et klik.

Bemærk: Ledstykket med kontrastfarvet knap skal altid indgå i ringen, da den indeholder en sensor, der tæller antal omgange.

3. Gentag denne fremgangsmåde, indtil du har en ring, der passer om din talje.

Bemærk: Sørg for, at hulahopringen passer rundt om taljen uden at stramme, og at alle ledstykkerne er sat sammen, så de sidder fast og ikke kan åbne sig.

4. Skub tællerenheden (2) ind på ledstykkerne.

Bemærk: Sørg for, at displayet vender opad, så du kan aflæse værdierne.

5. Læg hulahopringen om taljen, og luk sæt de to sidste ledstykker sammen.

Bemærk: For at lukke hulahopringen skal den være sat sammen af mindst 11 ledstykker.

6. Indstil længden af båndet til vægtbolden (3) med skyderen.

Bemærk: Træningens sværhedsgrad kan indstilles individuelt ved at justere båndets længde.

7. Tryk på trykknappen (1a) på ledstykket, når du vil åbne hulahopringen igen.

Afmontering

Gå frem i omvendt rækkefølge for at skille artiklen ad.

Grundstilling

Denne artikel er beregnet til pulstræning og træning af hele kroppen. Det er især musklerne i kroppens midte (core), dvs. mave-, talje-, ryg- og bækkenbundsmuskler, der trænes.

Bemærk: Takket være artiklens særlige konstruktion opnås der under træningen samtidig en massageeffekt.

Brug

Tryk på MOD-knappen (2b) eller RST-knappen (2c) for at aktivere tællerenhedens display (2a).

Bemærk: Artiklen skifter automatisk til Stand-by-tilstand, hvis den ikke er blevet brugt i mere end 4 minutter. Når der trykkes på en knap, eller tællerenheden kører hen over den kontrastfarvede knap, reaktiveres tællerenhedens display. Den aktuelle tilstand vises på displayet.

- Tryk flere gange på MOD-knappen for at scrolle igennem de forskellige funktioner.
- Tryk på RST-knappen for at hente de gemte værdier, eller hold RST-knappen inde i ca. 2 sekunder for at nulstille de gemte værdier.

Symbolforklaring tællerenhed (fig. D)

MOD	Tilstandsvælger
RST	RESET-knap (tryk en gang for at nulstille displayet)
SCAN	Scan-visning (funktioner kobles sammen)
TIME	Tidstæller for træningsvarighed
COUNT	Rundetæller
CAL	Kalorietæller

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvist, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt. Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Generel træningsplanlægning

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

Overhold følgende principper:

- Et øvelsessæt skal bestå af ca. 15 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsessættene bør du holde en pause på 30 sekunder.
- Varm muskelgrupperne 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 øvelserne 2 til 3 gange.

Nakkemusklerne

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse 4-5 gange.
2. Lav langsomt cirkler med 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 skuldrene 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.
2. Drej først den løftede fod den ene vej, og skift retning efter nogle sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag øvelsen.
4. Løft benene skiftevis, og gå nogle skridt på stedet. Sørg for ikke at løfte benene mere, end du nemt kan holde balancen.

Forslag til øvelse

Herunder vises en øvelse.

Parallelstilling (fig. E)

Der arbejdes med: mavemusklerne, taljen, ryg- og bækkenmusklerne

Fremgangsmåde

1. Placer benene med en skulderbredde mellem dem. Tåspidserne peger fremad og let udad, og knæene er let bøjet.
2. Åbn artiklen, placer den i taljehøjde, og luk ledstykke (1) igen.

3. Spænd op i core og samtidig også i mave- og bækkenmusklerne. Hold skulderbladene bagud/nedad.
4. Tag vægtbolden (3) op i hånden, og kast den let mod siden, så bolden roterer omkring din krop.
5. Bevæg hofterne i cirkelbevægelser for at øge boldens hastighed, så den roterer videre om din talje.

Bemærk: Vægtboldens modstand kan ændres ved at justere længden på båndet.

Bemærk: Sving vægtbolden til højre eller venstre for at finde ud af, hvad der er nemmest for dig. Hold armene op for ikke at komme i kontakt med artiklen. Gør det ved at bøje i albuerne.

6. Udfør øvelsen 10 til 15 minutter hver 2.-3. dag for begyndere og 30-60 minutter hver 2. dag for øvede.

Bemærk: Årsagen til de forskellige træningstider er, at mavemusklerne først skal vænnes til træningsbelastningen.

Vigtigt: Bevægelsen indledes via bækkenet. Overkroppen holdes i bevægelse og fødderne på samme sted.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder foreslår vi nogle enkle øvelser. Du skal udføre hver øvelse 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, ren, uden batterier og ved stuetemperatur, når den ikke er i brug.

Rengør kun med en fugtig klud, og tør af bag efter.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Symbolen ved siden af angiver, at denne enhed er omfattet af direktiv 2012/19/EU. Dette direktiv fastslår, at man ved slutningen af denne enheds levetid ikke

må bortskaffe den sammen med det normale husholdningsaffald, men skal aflevere den hos specielt udstyrede indsamlingssteder, på genbrugspladser eller til affaldshåndteringsvirksomheder. Skån miljøet og bortskaf sagkyndigt. Batterier, genopladelige eller ej, må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffaldet. De kan indeholde giftige tungmetaller, og er derfor underlagt den samme håndtering som farligt affald. Tungmetallernes kemiske symboler er som følger: Cd = cadmium, Hg = kviksølv, Pb = bly. Indlever derfor de brugte batterier, genopladelige eller ej, på en af de kommunale genbrugsstationer.



Yderligere informationer om bortskaffelse af det udtjente apparat kan indhentes hos kommunen. Bortskaf apparatet og emballagen på en miljøvenlig måde.

Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn.



Vær opmærksom på emballagematerialernes mærkning under affaldssorteringen. Disse er markeret med forkortelser

(a) og tal (b), der har følgende betydning:

1-7: Kunststoffer / 20-22: Papir og pap /

80-98: Kompositmaterialer.

Produktet og emballagematerialerne kan genbruges, hvorfor du bedes bortskaffe dem separat for at opnå en bedre affaldshåndtering.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

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

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

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

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

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

IAN: 488353_2404

(DK) Service Danmark

Tel.: 32 710005

E-Mail: deltasport@lidl.dk

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Contenuto della fornitura (fig. A)

- 16 x elemento a incastro (1)
- 1 x contatore (2)
- 1 x peso sferico (3)
- 1 x pila (1,5 V $\equiv$ LR44) (4)
- 1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Diametro esterno: ca. 135 cm

Diametro interno: ca. 110 cm

Diametro del cerchio regolabile, girovita:

ca. 60-105 cm

Peso: ca. 1,18 kg

Alimentazione a pile:

1 x 1,5 V $\equiv$ LR44

Produttore delle pile LR44:

Camelion Battery Co., Ltd.

Unit 705, Cyber Times Tower A, Tian'an Cyber Park, Shenzhen, Cina.

13631601498

salescn2@camelionbattery.com

$\equiv$ Simbolo di tensione continua



Con la presente, Delta-Sport Handelskontor GmbH dichiara che questo articolo è conforme ai requisiti di base e alle altre disposizioni vigenti.

Attrezzo per l'allenamento di classe A (DIN 32935).



Data di produzione (mese/anno):
09/2024

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato quale dispositivo di allenamento per tutto il corpo. Vengono allenati in particolare i muscoli della parte centrale del corpo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale.



Attrezzo sportivo adatto a partire da 14 anni di età

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

- Non lasciare il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Rischio di soffocamento.
- **AVVERTENZA!** Contiene pile di piccole dimensioni che possono essere ingerite. Rischio di soffocamento!
- **AVVERTENZA:** quest'articolo contiene una pila a bottone. Se ingerita, una pila a bottone può essere causa di gravi ustioni chimiche interne o di morte.



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 situazioni e comportamenti per i quali l'articolo non è concepito.
- I bambini non devono trovarsi in prossimità 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 inutilizzo, conservare l'articolo in un sito fuori dalla portata dei bambini.

Pericolo di lesioni!

- Il dispositivo può essere usato da bambini a partire da 14 anni di età e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e/o conoscenza solo sotto sorveglianza, oppure se sono stati istruiti sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso. I bambini non devono giocare con il dispositivo.
- Non apportare modifiche all'articolo.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo!
- 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.
- Non avvolgere mai l'articolo intorno alla testa, al collo o al petto. Sussiste il rischio di strangolamento.
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non allenarsi nelle vicinanze di oggetti di valore.

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 se non si è in perfetta salute.
- Prima dell'allenamento, riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. 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. 1 m di spazio libero su tutti i lati (fig. F).
- 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, controllare l'articolo per verificare l'eventuale presenza di punti di rottura bianchi. Qualora siano presenti, non utilizzare l'articolo e provvedere a smaltirlo in modo appropriato.
- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura e a possibili rotture nella struttura, con conseguenti lesioni.
- Qualora l'articolo presentasse crepe, non utilizzarlo.



Avvertenze sulle pile

- Togliere le pile una volta scariche o in caso di prolungato inutilizzo dell'articolo.
- Non utilizzare tipi o marche di pile diversi, né pile nuove e usate insieme o pile di capacità diverse, poiché potrebbero perdere liquido e causare danni.
- Quando si inseriscono le pile, fare attenzione alla polarità (+/-).
- Sostituire contemporaneamente tutte le pile e smaltire quelle vecchie secondo le disposizioni di legge.
- Avvertenza! Non è consentito ricaricare le pile o riattivarle con altri mezzi, smontarle, gettarle nel fuoco o cortocircuitarle.

- Conservare sempre le pile fuori della portata dei bambini.
- Non utilizzare batterie ricaricabili. La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
- Se necessario, pulire i contatti delle pile e dell'apparecchio prima di inserire le pile.
- Non esporre le pile a condizioni estreme (ad es. termosifoni o raggi diretti del sole). In caso contrario aumenta il rischio di fuoriuscita di liquido.
- Avvertenza. Smaltire tempestivamente le pile usate. Tenere pile nuove e usate fuori dalla portata dei bambini. In caso di sospetta ingestione o penetrazione delle pile nel corpo, richiedere immediatamente assistenza medica.

Pericolo!

- Trattare con estrema cautela una pila danneggiata o che perde liquido e smaltirla al più presto nel rispetto delle norme. Per farlo indossare dei guanti.
- Se si entra in contatto con l'acido della pila, lavare il punto interessato con acqua e sapone.
Se l'acido della pila entra in contatto con gli occhi, sciacquarli con acqua e richiedere immediatamente assistenza medica.
- Non cortocircuitare i morsetti.

Inserimento/sostituzione delle pile (fig. C)

AVVERTENZA! Per evitare danni meccanici ed elettrici, attenersi alle seguenti istruzioni.

Prima di usare l'articolo per la prima volta, rimuovere la striscia protettiva (2d).

Per inserire e sostituire le pile (4), procedere come mostrato in fig. C.

Nota: il montaggio dell'articolo richiede un cacciavite adatto (non incluso nel contenuto della fornitura).

Nota: prestare attenzione al polo positivo/negativo delle pile e all'inserimento corretto. Le pile devono trovarsi completamente all'interno del relativo vano.

Nota: accertarsi che il vano batterie sia avvitato saldamente.

Montaggio (fig. B)

1. Posizionare gli elementi a incastro (1) in modo da formare un cerchio.
2. Collegare gli elementi a incastro tenendo premuto il tasto (1a). Accertarsi di sentire lo scatto.

Nota: inserire sempre l'elemento a incastro con il pulsante di un colore a contrasto perché contiene un sensore per il conteggio del numero di giri.

3. Ripetere il procedimento fino ad ottenere un diametro adatto alla propria taglia.

Nota: verificare che l'hula hoop pneumatico avvolga la vita, ma che non sia troppo stretto e che tutti gli elementi a incastro siano collegati saldamente e non si aprano.

4. Inserire il contatore (2) sugli elementi a incastro.

Nota: accertarsi che il display sia rivolto verso l'alto in modo da poter leggere i valori visualizzati.

5. Appoggiare l'hula hoop pneumatico sulla vita e chiudere gli ultimi due elementi a incastro.

Nota: per poter chiudere il cerchio devono essere stati collegati almeno 11 elementi.

6. Impostare la lunghezza della fune del peso sferico (3) con il cursore.

Nota: variando la lunghezza della fune del peso è possibile impostare in maniera individuale il grado di difficoltà dell'allenamento.

7. Per aprire l'hula hoop pneumatico, premere il pulsante (1a) dell'elemento a incastro.

Smontaggio

Per smontare l'articolo, eseguire i passaggi nell'ordine inverso.

Impostazioni di base

Questo articolo è utilizzato per gli allenamenti cardio e total body. Vengono allenati in particolare i muscoli della parte centrale del corpo, dunque la muscolatura di addome, vita, schiena e pavimento pelvico.

Nota: la particolare forma dell'articolo produce inoltre un effetto massaggiante durante l'allenamento.

Uso

Premere il tasto MOD (2b) o il tasto RST (2c) per accendere il display del contatore (2a).

Nota: l'articolo passa automaticamente in modalità stand-by se non viene utilizzato per più di 4 minuti. Premendo un pulsante o passando il contatore sul pulsante in colore contrastante si riattiva il display del contatore. Sul display viene visualizzata la modalità corrente.

- Premere più volte il tasto MOD per scorrere attraverso le varie funzioni.
- Premere il tasto RST per visualizzare i valori salvati oppure tenerlo premuto per ca. 2 secondi per resettarli.

Significato delle icone del contatore (fig. D)

MOD	Selezione della modalità
RST	Tasto di reset (premere una volta per resettare il display)
SCAN	Indicatore scan (attivazione contemporanea di più funzioni)
TIME	Contatore della durata dell'allenamento
COUNT	Contagiri
CAL	Contacalorie

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, non rapido e brusco.

- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Durante lo sforzo espirare e inspirare nella 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. 15 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 per bene la muscolatura.
- 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 rispettivamente da 2 a 3 volte.

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 alternativamente 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.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
4. 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.

Esempio di esercizio

Di seguito viene presentato un esercizio.

Impostazione parallela (fig. E)

Muscolatura sollecitata: addome, vita, schiena e pavimento pelvico.

Svolgimento

1. Aprire i piedi alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e leggermente verso l'esterno, mentre le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Aprire l'articolo, posizionarlo in vita e chiudere nuovamente gli elementi a incastro (1).
3. Contrarre la muscolatura di torso, addome e pavimento pelvico. Tenere le scapole indietro/verso il basso.
4. Prendere in mano il peso sferico (3) e lanciarlo delicatamente di lato, in modo che la sfera ruoti intorno al corpo.
5. Ruotare le anche per aumentare la velocità del peso e continuare a farlo ruotare intorno alla vita.

Nota: variando la lunghezza della fune è possibile modificare la resistenza del peso.

Nota: far oscillare l'articolo verso destra o verso sinistra per individuare il lato su cui l'esercizio risulta più agevole. Tenere le braccia in alto per non toccare l'articolo. Per farlo, piegare i gomiti.

6. I principianti possono eseguire l'esercizio per 10-15 minuti ogni 2-3 giorni, mentre chi è a un livello avanzato potrà allenarsi per 20-60 minuti ogni 2 giorni.

Nota: le differenze nei tempi di allenamento sono dovute al fatto che la muscolatura addominale deve innanzitutto abituarsi al carico di lavoro.

Importante: il movimento parte dal bacino. Il busto si muove e i piedi restano fermi nella stessa posizione.

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 lati del collo.

Braccia e spalle

1. Posizionarsi in piedi, diritti, 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, diritti 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. Portare in avanti il bacino, il busto resta dritto.

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente senza pile in un luogo asciutto e pulito.

Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



Il simbolo accanto indica che questa apparecchiatura è soggetta alla Direttiva 2012/19/UE. Questa direttiva prevede che alla fine del suo periodo di impiego

non sia consentito smaltire questa apparecchiatura insieme ai normali rifiuti domestici, bensì presso centri di raccolta appositamente allestiti, presso strutture di riciclaggio dei materiali oppure presso aziende di smaltimento. Rispettate l'ambiente e smaltite i rifiuti correttamente.

Le batterie non devono essere smaltite come rifiuti domestici. Possono contenere metalli pesanti tossici e sono soggetti a un trattamento speciale dei rifiuti. I simboli chimici dei metalli pesanti sono i seguenti: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo. Pertanto, restituire le batterie usate in un punto di raccolta comunale.



Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'apparecchiatura usata. Smaltire

l'apparecchiatura e la confezione nel rispetto dell'ambiente. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini.



Si noti la marcatura dei materiali di imballaggio durante la separazione dei rifiuti, questi sono contrassegnati da abbreviazioni (a) e numeri (b) con il seguente significato: 1-7: materiali plastici / 20-22: carta e cartone / 80-98: materiali compositi.

L'articolo e i materiali di imballaggio sono riciclabili, smaltirli separatamente per una migliore gestione dei rifiuti.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

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

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

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

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

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

IAN: 488353_2404

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

Szívből gratulálunk!

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



Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

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

Csomag tartalma (A ábra)

- 16 x dugaszolható elem (1)
- 1 x számláló kocsi (2)
- 1 x gömbsúly (3)
- 1 x elem (1,5V --- LR44) (4)
- 1 x használati útmutató

Műszaki adatok

Külső kerület: kb. 135 cm

Belső kerület: kb. 110 cm

Gyűrű kerülete változóan beállítható, derékkörfogat: kb. 60–105 cm

Tömeg: kb. 1,18 kg

Energiaellátás elem:

1 x 1,5 V --- LR44

LR44 elemgyártó:

Camelion Battery Co., Ltd.

Unit 705, Cyber Times Tower A, Tian'an Cyber Park, Shenzhen, Kína.

13631601498

salescn2@camelionbattery.com

--- Egyenfeszültség jele



A Delta-Sport Handelskontor GmbH kijelenti, hogy a termék megfelel az alapvető követelményeknek és az

egyéb vonatkozó rendelkezéseknek.

A osztályú (DIN 32935) edzőeszköz.



Gyártási dátum (hónap/év):
09/2024

Rendeltetésszerű használat

A terméket olyan edzőeszközként fejlesztettük ki, amellyel az egész testét edzheti. Különösen a testközép izmait edzi. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, terápiás és iparüzési célra nem alkalmas.



Sporteszköz 14 év felettiek számára

Biztonsági utasítások



Életveszély!

- Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély.
- FIGYELMEZTETÉS! Lenyelhető méretű kis elemeket tartalmaz! Légutak belső elzáródása miatti fulladásveszély!
- FIGYELMEZTETÉS: ez a termék érme-/gombelemet tartalmaz. Az érme/gombelem lenyelés esetén súlyos belső kémiai égési sérüléseket vagy halált okozhat.



Gyermekek számára balesetveszélyes!

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

Balesetveszély!

- Ezt az eszközt csak 14 évnél idősebb gyerekek, valamint fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeikben korlátozott személyek, illetve a megfelelő tapasztalattal nem rendelkező személyek, kizárólag felügyelet mellett használhatják, amennyiben elmagyarázták nekik az eszköz biztonságos használatát, és megértették az azzal járó veszélyeket. Az eszközzel gyerekek nem játszhatnak.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani!
- A terméket kizárólag a „Rendeltetésszerű használat” pontban megadottak szerint használni.
- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épységét, illetve elhasználódását. Sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni!
- Ne használja a terméket lépcsők és kiszögélések közelében.
- A termék nem játékszer, azt csak felnőtt felügyelete mellett szabad használni.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- A terméket soha ne tekerje a feje, nyaka vagy a mellkasa köré. Fojtásos fulladás veszélye!
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Ne végezze az edzést értékes tárgyak közelében.

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 jelenlegi 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 1 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (F ábra).
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud összpontosítani. Ne eddzen közvetlenül 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, hogy a terméken nincsenek-e fehértörési helyek. Ha a terméken ilyenek láthatók, akkor ne használja tovább a terméket, és helyezze a megfelelő hulladékgyűjtőbe.
- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épységét, illetve elhasználódását.
- A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódását, anyagának szakadását, törését okozhatja, aminek sérülés lehet a következménye.
- Ha szakadásokat fedez fel a terméken, ne használja tovább.

Elemekre vonatkozó figyelmeztetések!

- Vegye ki az elemeket, ha lemerültek, vagy ha hosszabb ideig nem használja a terméket.
- Ne használjon különböző típusú, márkájú, új és használt vagy eltérő teljesítményű elemeket egyszerre, mert kifeléhatnak, és ezáltal kárt okozhatnak.
- Behelyezéskor ügyeljen a megfelelő polaritásra (+/-).
- Egyszerre cserélje ki az összes elemet, és előírászerűen selejtezze le a régieket.

- Figyelmeztetés! Az elemeket tilos tölteni vagy más módon újraaktiválni, tilos őket szétszedni, tűzbe dobni vagy rövidre zární.
- Elemeket minden esetben csak gyermekek elől elzárt helyen tároljon.
- Ne használjon nem újratölthető elemeket! Tisztítást és felhasználó általi karbantartást gyermek felügyelete nélkül nem végezhet.
- Szükség esetén és behelyezés előtt tisztítsa meg az elem és a készülék érintkezőit.
- Ne tegye ki az elemeket szélsőséges feltételeknek (pl. hőszugárzó közelsége vagy közvetlen napsugárzás). Különben megnő a kifolyás veszélye.
- Figyelmeztetés. A használt elemeket haladéktalanul helyezze az erre a célra szolgáló hulladékgyűjtőbe. Az új és a használt elemeket tartsa távol a gyermekektől. Elemek lenyelése vagy azok szervezetbe jutásának gyanúja esetén azonnal orvoshoz kell fordulni.

Veszély!

- Rendkívül óvatosan kezelje a sérült vagy kifolyt elemet, és előírászerűen, azonnal helyezze az erre a célra szolgáló hulladékgyűjtőbe. Viseljen közben védőkesztyűt.
- Ha elemsavval érintkezik, vízzel és szappannal mossa le az érintett területet. Ha elemsav kerül a szemébe, vízzel mossa ki, és késedelem nélkül forduljon orvoshoz!
- Az érintkezőket tilos rövidre zární.

Elemek behelyezése/cseréje (C ábra)

FIGYELMEZTETÉS! Vegye figyelembe a következő utasításokat a mechanikai és elektromos károk elkerülésére.

A termék első használata előtt távolítsa el a védőszalagot (2d).

Az elem (4) behelyezését és cseréjét a C ábrán látható módon végezze el.

Megjegyzés: a termék összeszereléséhez megfelelő csavarhúzó szükséges (a csomag nem tartalmazza).

Megjegyzés: figyeljen az elemek pozitív/negatív pólusára és helyes berakásukra. Az elemeknek teljes méretükkel az elemtartóban kell elhelyezkedniük.

Megjegyzés: Ügyeljen arra, hogy az elemtartó rekesz szorosan fel legyen csavarozva.

Összeszerelés (B ábra)

1. Helyezze a dugaszolható elemeket (1) körbe.
2. A gomb (1a) nyomva tartása mellett illessze össze a dugaszolható elemeket. Ügyeljen rá, hogy hallhatóan a helyükre kattanjanak.

Megjegyzés: A kontrasztos színű gombbal ellátott dugaszolható elemet mindig csatlakoztatni kell, mivel az tartalmaz egy érzékelőt a körök számlálásához.

3. Ismétlje a műveletet, amíg el nem éri a méretének megfelelő karikát.

Megjegyzés: Ügyeljen arra, hogy a hulahoppkarika szorosan, de ne túl szorosan illeszkedjen a derékhoz, és hogy az összes dugaszolható elem szilárdan illeszkedik egymáshoz, és nem nyílik ki.

4. Csúsztassa rá a számlálókocsit (2) a dugaszolható elemekre.

Megjegyzés: Ügyeljen rá, hogy az értékek leolvasására szolgáló kijelző felfelé mutasson.

5. Helyezze a hulahoppkarikát a dereka köré és zárja össze a két utolsó dugaszolható elemet.

Megjegyzés: A karika zárásához legalább 11 dugaszolható elemet kell egymásba dugni.

6. A tolattyúval állítsa be a gömbsúlyon (3) lévő szalag hosszát.

Megjegyzés: A szalag hosszának beállításával az edzés nehézségi foka egyénileg állítható be.

7. Nyomja meg a dugaszolható elem nyomógombját (1a), ha ismét ki szeretné nyitni a hulahoppkarikát.

Leszerelés

A termék szétszerelésekor fordított sorrendben kell eljárni.

Alapállás

A termék kardio- és teljestest-edzésre szolgál. Különösen a testközép izmait, azaz a has, a derék, a hát és a medencealap izmait edzi.

Megjegyzés: A termék különleges kialakítása edzés közben további masszázshatást biztosít.

Használat

A számláló kijelző (2a) aktiválásához nyomja meg a MOD-gombot (2b) vagy az RST-gombot (2c).

Megjegyzés: A termék automatikusan átvált készenlét módba, ha 4 percig nem használják. Egy gomb megnyomásával vagy a számlálókcsin a kontrasztos színű gomb fölé mozgatásával a számláló kijelzője újra aktiválódik. A kijelzőn megjelenik az aktuális üzemmód.

- Nyomja meg többször a MOD-gombot a különböző funkciók közötti váltáshoz.
- Nyomja meg az RST-gombot a tárolt értékek előhívásához vagy tartsa lenyomva az RST-gombot kb. 2 másodpercig a tárolt értékek visszaállításához.

Számlálókocsi jelmagyarázat (D ábra)

MOD	üzemmódkapcsoló
RST	reset-gomb (egyszeri megnyomással a kijelző visszaállítható)
SCAN	scan-kijelzés (egybekapcsolja a funkciókat)
TIME	edzésidő-időszámláló
COUNT	körszámláló
CAL	kalóriaszámláló

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.
- Kezdőként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- 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 gyakorlatból álló edzéstervet.

Ügyeljen a következőkre:

- Egy gyakorlatsor egy adott gyakorlat kb. 15 ismétléséből álljon.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételtető.
- 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.

A gyakorlatokat mindig 2–3-szor ismétlje meg.

Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan balra, majd jobbra. Ismétlje meg ezt a mozgulatót 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 melegedik 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.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábfejjével az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
3. Ezután váltson lábat, és ismételje meg a gyakorlatot.
4. 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 gyakorlat

Az alábbiakban bemutatunk egy gyakorlatot.

Párhuzamos helyzet (E ábra)

Igénybe vett izomzat: Has, derék, hát és medencefenék

Gyakorlat

1. Álljon vállszélességben. A lábfej előre és kissé kifelé néz, térd enyhén behajlítva.
2. Nyissa ki a terméket, helyezze derékgasságba, és zárja vissza a dugaszolható elemeket (1).
3. Feszítse meg a törzsét, a hasizmát és a medencéjét. Tolja a lapockáit hátrafelé/lefelé.
4. Fogja kézbe a gömbsúlyt (3) és dobja kissé oldalra, hogy a gömb a teste körül forogjon.
5. Kör alakban mozgassa a csípőjét a gömb sebességének növeléséhez és, hogy az tovább forogjon a dereka körül.

Megjegyzés: A kötélhossz átállításával módosítható a gömbsúly ellenállása.

Megjegyzés: Lendítse a terméket jobbra vagy balra, hogy lássa, melyik oldalra megy könnyebben. A karját emelje fel, hogy ne érjen a termékhez. Ehhez hajlítsa be a könyökét.

6. A gyakorlatot kezdő felhasználók 2–3 naponta végezzék 10–15 percen keresztül, míg a haladó felhasználók 2 naponta 30–60 percen keresztül.

Megjegyzés: A különböző edzésidők oka, hogy a hasizmoknak először hozzá kell szokniuk az edzés terhelésének.

Fontos: a mozgás a csípőből indul. A felsőtest mozgásban marad, a lábak pedig nem mozdulnak el a helyükről.

Nyújtás

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

A gyakorlatokat mindig 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 térde legyen enyhén behajlítva.
2. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockái között legyen.
3. A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismételje 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 elemek nélkül, ha azt nem használja.

Csak nedves törülközővel tisztítsa meg, utána törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószeret a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



Az oldalsó szimbólum azt jelzi, hogy a készülék a 2012/19/EU irányelv hatálya alá tartozik. Ez az irányelv kimondja, hogy ezt a készüléket a

hasznos élettartamának végén nem szabad a normál háztartási hulladékkal együtt ártalmatlanítani, hanem a speciálisan erre a célra kialakított gyűjtőhelyeken, újrahasznosító központokban vagy hulladékfeldolgozóknál kell leadni őket. Óvja a környezetet és ártalmatlanítsa szakszerűen a terméket.

Az elemeket/akkumulátorokat tilos a háztartási hulladékokkal együtt kidobni. Ugyanis mérgező nehézfémeket tartalmazhatnak, ami a különleges hulladékkezeléshez tartozik. A nehézfémek vegyjelei: Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom. Ezért a használt elemeket/akkumulátorokat a közszégi gyűjtőhelyen adja le.



Az elhasznált készítmény ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A készüléket és a csomagolást környezetbarát módon ártalmatlanítsa. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől.



A szelektív hulladékgyűjtés során vegye figyelembe a csomagolóanyagokon lévő jelzéseket, ahol a rövidítések (a) és számok (b) jelentése: 1–7: műanyagok / 20–22: papír és karton / 80–98: kötőanyagok. A termékek és a csomagolóanyagok újrahasznosíthatók, ezért a jobb hulladékkezelés érdekében külön gyűjtse ezeket.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint.

A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrészeknek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

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

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

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

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkorı értékesítıvel szembeni garanciaigényét.

IAN: 488353_2404

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



FR

Cet appareil et ses
piles se recyclent

À DÉPOSER
EN MAGASIN



ou

À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !



FR

CET ARTICLE
SE TRIE



ASSOCIATION

ou



MAGASIN

ou



DÉCHÈTERIE

quefairedemesdechets.fr



FR



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



09/2024

Delta-Sport-Nr.: FS-15390, FS-15391

09.04.2024 / PM 1:15

IAN 488353_2404

8



VON KINDERN FERNHALTEN
KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN
TENIR LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS
BUITEN HET BEREIK VAN KINDEREN OPBERGEN
MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS
TENERE LONTANO DALLA PORTATA DEI BAMBINI
MANter FORA DO ALCANCE DE CRIANÇAS
OPBEVARES UTILGÆNGELIGT FOR BØRN
SÄILYTETTÄVÄ LASTEN ULOTTUMATTOMISSA
FÖRVARAS UTOM RÄCKHÅLL FÖR BARN
PRZECHOWYWAĆ POZA ZASIĘGIEM DZIECI
SAUGOTI NUO VAIKŲ



NICHT INS FEUER WERFEN
DO NOT DISPOSE OF IN FIRE
NE PAS JETER LES PILES AU FEU
NIET IN VUUR WERPEN
NO ARROJAR AL FUEGO
NON GETTARE NEL FUOCO
NÃO ATIRAR PARA O FOGO
MÅ IKKE KASTES I ILD
EI SAA HEITTÄÄ TULEEN
FÅR EJ KASTAS I ELD
NIE WRZUCAĆ DO OGNI
NEMESTI I UGNĪ



NICHT FALSCH EINLEGEN
DO NOT INSERT INCORRECTLY
NE PAS INSÉRER LES PILES DE MANIÈRE INCORRECTE
NIET VERKEERD INLEGGEN
NO INTRODUCIR INCORRECTAMENTE
NON INSERIRE IN MODO ERRATO
NÃO INSERIR INCORRETAMENTE
MÅ IKKE LÆGGES FORKERT I
EI SAA ASETTAA VÄÄRIN
FÅR EJ SÄTTAS I FELAKTIGT
NIE WKŁADAĆ NIEPOPRAWNIE
NEĮDĖTI KLAIDINGAI



NICHT DEFORMIEREN ODER BESCHÄDIGEN
DO NOT DEFORM OR DAMAGE
NE PAS DÉFORMER/ENDOMMAGER LES PILES
NIET VERVORMEN/BESCHADIGEN
NO DEFORMAR/DAÑAR
NON DEFORMARE / DANNEGGIARE
NÃO DEFORMAR/DANIFICAR
MÅ IKKE DEFORMERES/BESKADIGES
EI SAA VAURIOITTA MEKAANISESTI
FÅR EJ DEFORMERAS/SKADAS
NIE DEFORMOWAĆ/NIE USZKADZAĆ
NEDEFORMUOTI / NEPAŽEISTI



NICHT ÖFFNEN ODER AUSEINANDERNEHMEN
DO NOT OPEN OR DISMANTLE
NE PAS OUVRIR OU DÉMANTELER LES PILES
NIET OPENEN/NIET DEMONTEREN
NO ABRIR/NO DESARMAR
NON APRIRE / SMONTARE
NÃO ABRIR NEM DESMONTAR
MÅ IKKE ÅBNES/SKILLES AD
EI SAA AVATA TAI PURKAA OSIIN
FÅR EJ ÖPPNAS ELLER DEMONTERAS
NIE ROZMONTOWYWAĆ
NEATIDARYTI / NEARDYTI



UNTERSCHIEDLICHE TYPEN UND MARKEN NICHT MITEINANDER MISCHEN
DO NOT MIX DIFFERENT TYPES OR BRANDS
NE PAS MÉLANGER DES MARQUES OU DES TYPES DE PILES DIFFÉRENTS
NOOIT VERSCHILLENDE SYSTEMEN, MERKEN EN TYPES GELIJKTIJDIG GEBRUIKEN
NO MEZCLAR SISTEMAS, MARCAS Y TIPOS DIFERENTES
NON UTILIZZARE CONTEMPORANEAMENTE SISTEMI, MARCHE E TIPI DIFFERENTI
NÃO MISTURAR DIFERENTES MARCAS OU TIPOS
BRUG ALDRIG FORSKELLIGE SYSTEMER, MÆRKER OG TYPER SAMTIDIGT
ÄLÄ KÄYTÄ SAMANAIKASESTI ERI TYYPPISIÄ TAI MERKKISIÄ PARISTOJA
BLANDA INTE OLIKA TYPER ELLER MÄRKEN
NIE ŁĄCZYĆ Z BATERIAM I INNYCH MAREK LUB RODZAJÓW SKIRTINGU SYSTEMU, PREKIU ŽENKLŲ IR TIPŲ NENAUDOTI KARTU

HOIA LASTELE KÄTTESAAMATUS KOHAS
UZGLABĀT BĒRNIEM NEPIEĒJAMĀ VIETĀ
GYERMEKEK ELŐL ELZÁRVA TARTANDÓ
HRANITI ZUNAJ DOSEGA OTROK
UCHOVÁVEJTE MIMO DOSAH DĚTÍ
UCHOVÁVAĤ MIMO DOSAHU DEŤÍ
ČUVATI IZVAN DOHVATA DJECE
DRŽATI VAN DOMAŠAJA DECE
A SE ȚINE DEPARTE DE COPII
СЪХРАНЯВАЙТЕ НА МЯСТО, НЕДОСТЪПНО ЗА ДЕЦА
ΝΑ ΦΥΛΑΣΣΟΝΤΑΙ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΠΑΙΔΙΑ

ÄRA VISKA TULLE
NEMEST UGUNĪ
NE DOBJA TŪZBE
NE METATI V OGENJ
NEHÁZEJTE DO OHNĚ
NEVHADZOVAĤ DO OHŇA
NE BACATI U VATRU
NE BACATI U VATRU
A NU SE ARUNCA ÎN FOC
НЕ ХВЪРЛЯЙТЕ В ОГЪН
ΝΑ ΜΗΝ ΑΠΟΡΡ'ΙΠΤΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΦΩΤΙΑ

ÄRA SISESTA VALESTI
NEIEVIETOT NEPAEIZI
NE HELYEZZE BE ROSSZ IRÁNYBAN
NE NARAČNO VSTAVLJATI
NEVKLÁDEJTE ŠPATNĚ
NEVKLADAĤ NESPRÁVNE
NE UMETATI POGREŠNO
NE UMETATI POGREŠNO
A NU SE INTRODUCÉ GREȘIT
НЕ ПОСТАВЛЯЙТЕ НЕПРАВИЛНО
ΝΑ ΜΗΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΣΦΑΛΜ'ΕΝΗ ΤΟΠΟΘ'ΕΤΗΣΗ

ÄRA DEFORMEERI/KAHJUSTA
NEDEFORMĚT/NEBOJĀT
NE DEFORMÁLJA / NE SÉRTSE MEG
NE DEFORMIRATI/POŠKODOVATI
NEDEFORMUJTE/NEPOŠKOZUJTE
NEDEFORMOVAĤ/NEPOŠKODZOVAĤ
NE DEFORMIRATI/OŠTEĆIVATI
NE DEFORMISATI/OŠTEĆIVATI
A NU SE DEFORMA SAU DETERIORA
НЕ ДЕФОРМИРАЙТЕ/НЕ ПОВРЕЖДАЙТЕ
ΜΗΝ ΠΑΡΑΜΟΡΦΩΝΕΤΕ/ΚΑΤΑΣΤΡΕΦΕΤΕ

ÄRA AVA EGA VÖTA KOOST LAHTI
NEATVĒRT/NEIZJAUKT
NE NYISSA KI ÉS NE SZEDJE SZÉT
NE ODPIRATI/RAZSTAVLJATI
NEOTEVÍREJTE/NEROZEBÍREJTE
NEOTVÁRAĤ/NEROZOBERAĤ
NE OTVARATI/RASTAVLJATI
NE OTVARATI/NE RASTAVLJATI
A NU SE DESCHIDE SAU DEZASAMBLA
НЕ ОТВАРЯЙТЕ/НЕ РАЗГЛОБЯВАЙТЕ
ΜΗΝ ΑΝΟΙΓΕΤΕ / ΜΗΝ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΕΤΕ

ÄRA KASUTA KORRAGA ERINEVAID SÜSTEEME, KAUBAMÄRKE EGA TŮŮPE
VIENLAICĪGI NEIZMANTOT DAŽĀDU SISTĒMU, RAŽOTĀJU UN TIPU BATERIJAS
SOHA NE HASZNÁLJON EGYIDEJŰLEG KÜLÖNBÖZŐ RENDSZEREKET,
MÁRKÁKAT ÉS TÍPUSOKAT
NE UPORABLJATI HKRATI RAZLIČNIH ZNAMK ALI VRST
NIKDY NEPOUŽÍVEJTE SOUČASNĚ RŮZNÉ SYSTÉMY, ZNAČKY A TYPY
NIKDY NEPOUŽÍVAĤ SÚČASNE RÔZNE SYSTÉMY, ZNAČKY A TYPY
NIKAD NE KORISTITI ISTOVREMENO RAZLIČITE SUSTAVE, MARKE I TIPOVE
NIKADA NE KORISTITI RAZLIČITE SISTEME, BRENDOVE I TIPOVE U ISTO VREME
A NU SE AMESTECA DIFERITE TIPURI DE BATERII SAU DIN MĂRCI DIFE-
RITE
НИКОГА НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ ЕДНОВРЕМЕННО РАЗЛИЧНИ СИСТЕМИ,
МАРКИ И ТИПОВЕ
ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΠΟΤΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ, ΜΑΡΚΕΣ ΚΑΙ
ΤΥΠΟΥΣ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ



NEUE UND GEBRAUCHTE BATTERIEN NICHT MITEINANDER MISCHEN
DO NOT MIX NEW AND USED
NE PAS MÉLANGER DES PILES NEUVES ET USAGÉES
NOOIT NIEUWE EN GEBRUIKTE BATTERIJEN DOOR ELKAAR GEBRUIKEN
NO MEZCLAR PILAS NUEVAS Y USADAS
NON UTILIZZARE INSIEME BATTERIE NUOVE E USATE
NÃO MISTURAR PILHAS NOVAS E USADAS
BLAND ALDRIG NYE OG BRUGTE BATTERIER
ÄLÄ KÄYTÄ VANHOJA PARISTOJA UUSIEN KANSSA
BLANDA INTE GAMLA OCH NYA BATTERIER
NIE ŁĄCZYĆ UŻYWANYCH I NOWYCH BATERII
NAUJŲ IR NAUDOTŲ BATERIJŲ NENAUDOTI KARTU



NICHT LADEN
DO NOT CHARGE
NE PAS RECHARGER LES PILES
NIET HERLADEN
NO RECARGAR
NON RICARICARE
NÃO RECARREGAR
MÅ IKKE GENOPLADES
EI SAA LADATA
FÅR EJ ÅTERUPPLADDAS
NIE ŁADOWAĆ PONOWNIE
NEĮKRAUTI



NICHT IN WASSER TAUCHEN ODER IM REGEN STEHEN LASSEN
DO NOT TO RAIN OR WATER IMMERSION
NE PAS PLONGER LES PILES DANS L'EAU NI LES LAISSER SOUS LA PLUIE
NIET IN WATER DOMPELEN OF IN DE REGEN LATEN STAAN
NO SUMERGIR EN AGUA NI EXPONER A LA LLUVIA
NON IMMERGERE IN ACQUA O LASCIARE ALLA PIOGGIA
NÃO MERGULHAR EM ÁGUA NEM EXPOR À CHUVA
MÅ IKKE NEDSÆNKES I VAND ELLER EFTERLADES I REGN
EI SAA UPOTTA VETEEN TAI JÄTTÄÄ SATEESEEN
FÅR INTE SÄNKAS NED I VATTEN ELLER STÅ I REGN
NIE ZANURZAĆ W WODZIE I NIE NARAŻAĆ NA DZIAŁANIE DESZCZU
NENARDINTI Į VANDENĮ IR NELAIKYTI LIETUJE



NICHT KURZSCHLIESSEN
DO NOT SHORT-CIRCUIT
LA PILE PEUT EXPLOSER OU COULER LORSQU'ELLE EST COURT-CIRCUITÉE
NIET KORTSLUITEN
NO PONER EN CORTOCIRCUITO
NON COLLEGARE IN CORTO CIRCUITO
NÃO PROVOCAR CURTO-CIRCUITO
MÅ IKKE KORTSLUTTES
EI SAA OIKOSULKEA
FÅR EJ KORTSLUTAS
NIE ZWIERAĆ
NEATLIKTI TRUMPOJO JUNGIMO



AUF RICHTIGES EINLEGEN ACHTEN
INSERT CORRECTLY
RESPECTER LES POLARITÉS (+/-)
POLARITEIT (+/-) IN ACHT NEMEN
RESPECTAR LA POLARIDAD (+/-)
RISPETTARE LA POLARITÀ (+/-)
RESPEITAR A POLARIDADE (+/-)
VÆR OPMÆRKSOM PÅ POLARITETEN (+/-)
HUOMIOI NAPAISUUS (+/-)
OBSERVERA POLERNAS PLACERING (+/-)
SPRAWDZIĆ PRAWIDŁOWĄ BIEGUNOWOŚĆ (+/-)
LAIKYTIS POLIŠKUMO (+/-)

ÄRA SEGA OMAVAHEL UUSI JA KASUTATUD PATAREISID
VIENTLAICĪGI NEIZMANTOT JAUNAS UN LIETOTAS BATERIJAS
SOHA NE KEVERJE AZ ÚJ ÉS A HASZNÁLT ELEMÉKET
NIKOLI NE MEŠATI NOVIH IN RABLJENIH BATERIJ
NIKDY NEKOMBINUJTE NOVÉ A POUŽITÉ BATERIE
NIKDY NEKOMBINOVAŤ NOVÉ A POUŽITÉ BATÉRIE
NIKAD MIJEŠATI NOVE I RABLJENE BATERIJE
NIKADA NE MEŠATI NOVE I KORIŠĆENE BATERIJE
A NU SE AMESTECA BATERII UZATE CU BATERII NOI
НИКОГА НЕ СМЕСВАЈТЕ НОВИ И УПОТРЕБЈВАНИ БАТЕРИИ
ΠΟΤΕ ΜΗΝ ΑΝΑΜΙΓΝΎΕΤΕ ΝΕΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΜΈΝΕΣ ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ

ÄRA LAE
NELĀDĒT
NE TÖLTSE ÚJRA
NE POLNITI
NENABÍJEJTE
OPĀTOVNE NENABÍJAŤ
NE PUNITI
NE PUNITI
A NU SE ÎNCĂRCA
НЕ ПРЕЗАРЕЖДАЙТЕ
ΜΗΝ ΕΠΑΝΑΦΟΡΤΙΖΕΤΕ

ÄRA KASTA VETTE EGA JÄTA VIHMA KÄTTE
NEGREMĀTĒ ŪDENĪ VAI NEATSTĀT LIETŪ
NE MERĪTSE VÍZBE, ÉS NE HAGYJA ESŐBEN
NE POTAPLJATI V VODO ALI PUŠČATI NA DEŽJU
NEPONOŲJTE DO VODY A NENECHÁVEJTE NA DEŠTI
NEPONÁRAŤ DO VODY ALEBO NENECHÁVAŤ NA DAŽDI
NE URANJATI U VODU ILI OSTAVLJATI NA KIŠI
NE POTAPATI U VODU I NE OSTAVLJATI NA KIŠI
A NU SE SCUFUNDA ÎN APĂ SAU LĂSA ÎN PLOAIE
НЕ ПОТАПЯЙТЕ ВЪВ ВОДА ИЛИ НЕ ОСТАВЯЙТЕ ПОД ДЪЖД
ΜΗΝ ΤΙΣ ΒΥΘΊΖΕΤΕ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΜΗΝ ΤΙΣ ΑΦΉΝΕΤΕ ΣΤΗ ΒΡΟΧΉ

ÄRA LASE TEKKIDA LÜHISEL
NEIZVEIDOT ĪSSAVIENOJUMU
NE ZĀRJA RÖVIDRE
NE POVZROČATI KRATKEGA STIKA
NEZKRATUJTE
NESKRATOVAŤ
NE KRATKO SPAJATI
NEMOJTE KRATKO SPAJATI
A NU SE SCURTCIRCUITA
НЕ СВЪРЗВАЙТЕ НАКЪСО
ΜΗΝ ΒΡΑΧΥΚΥΚΛΩΝΕΤΕ

SISESTA ŌIGESTI
IEVĒROT POLARITĀTI (+/-)
ÜGYELJEN A POLARITÁSRA (+/-)
UPOŠTEVATI POLARNOST (+/-)
DODRŽUJTE POLARITU (+/-)
DODRŽOVAŤ POLARITU (+/-)
UMETNUTI ISPRAVNO
VODITI RAČUNA O POLARITETU (+/-)
A SE RESPECTA POLARITATEA
СПАЗВАЙТЕ ПОЛЯРНОСТТА (+/-)
ΠΡΟΣΟΧΉ ΣΤΗΝ ΠΟΛΙΚΌΤΗΤΑ (+/-)