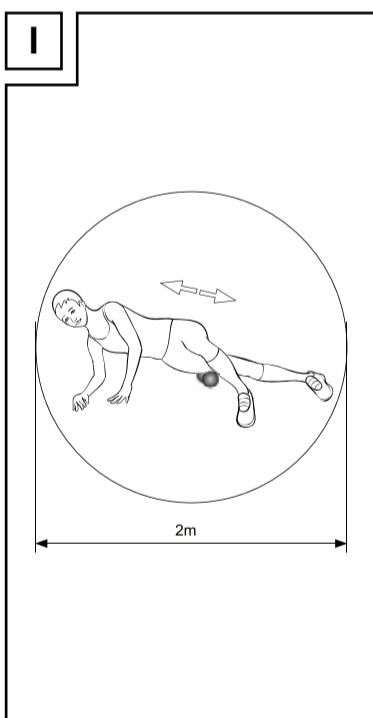
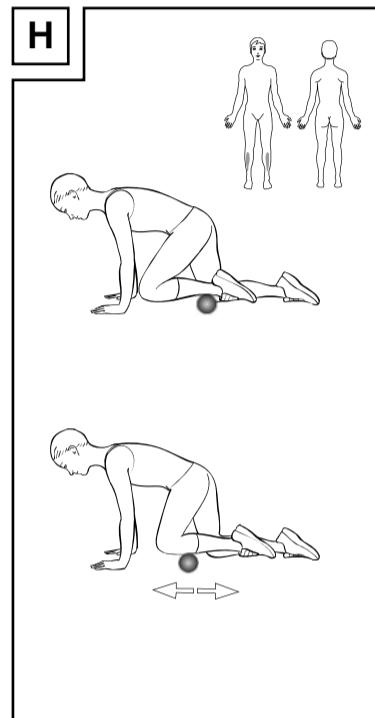
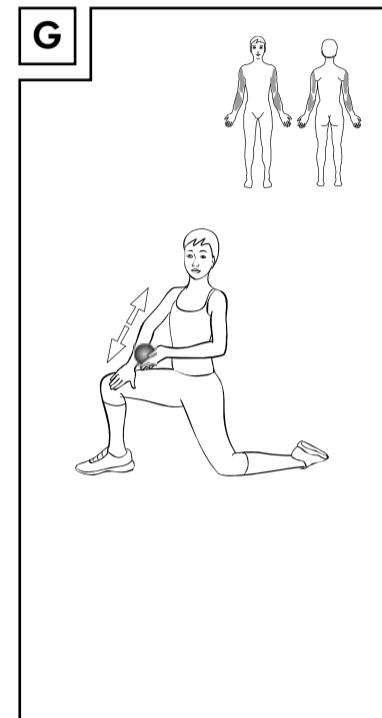
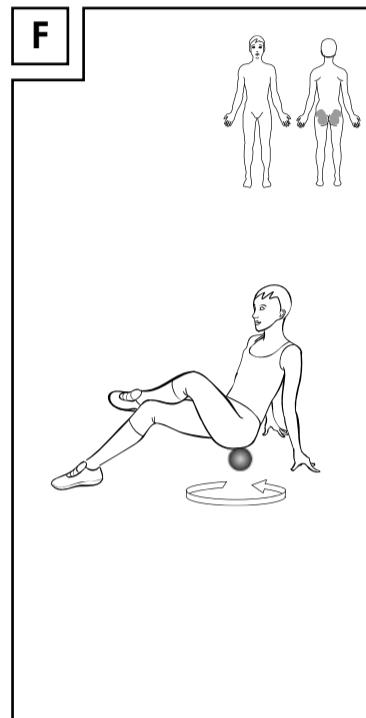
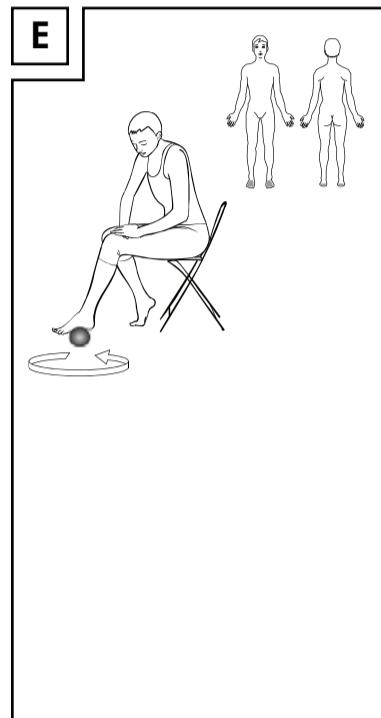
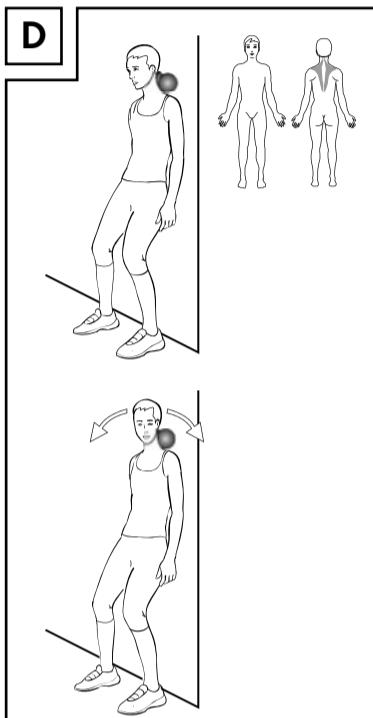
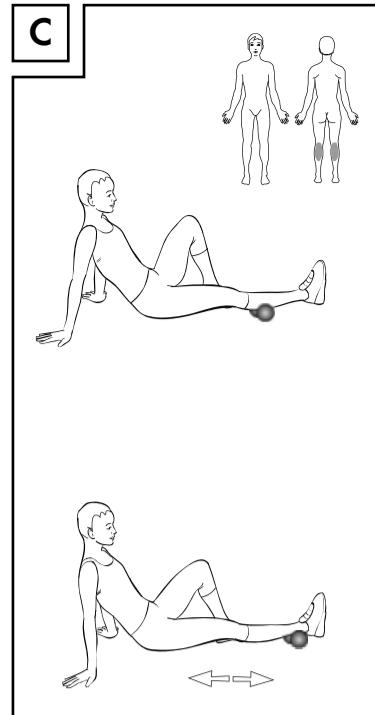
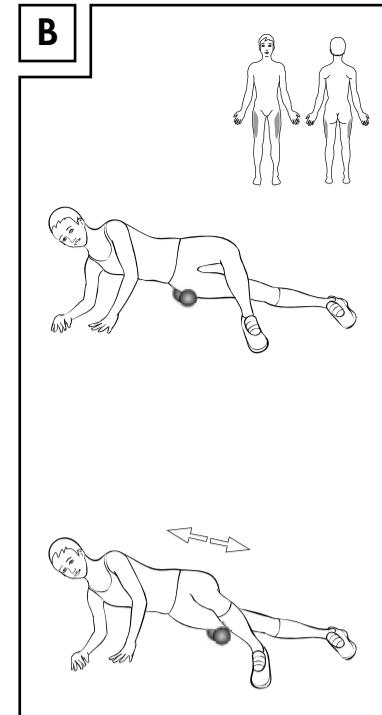
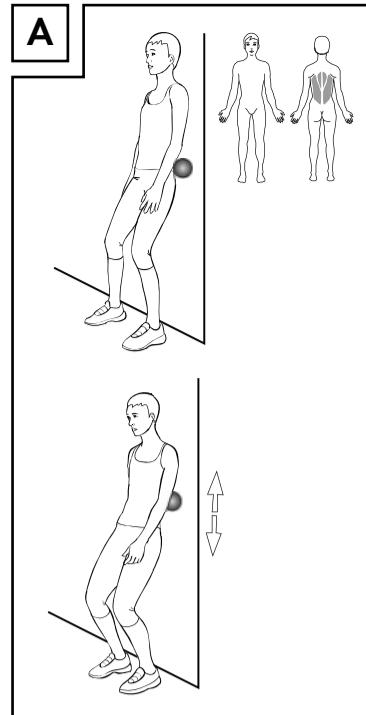


**MASSAGEBALL-SET /
MASSAGE BALL SET / SET
DE BALLES DE MASSAGE****MASSAGEBALL-SET**
Kurzanleitung**MASSAGE BALL SET**
Short manual**SET DE BALLES DE MASSAGE**
Guide de démarrage rapide**NL BE MASSAGEBALLEN SET**
Korte handleiding**PL ZESTAW PIŁEK DO MASAŻU**
Krótka instrukcja**CZ SADA MASÁŽNÍCH MÍČKŮ**
Krátký návod**SK SÚPRAVA MASÁŽNYCH LÔPT**
Krátke návod**ES SET DE PELOTAS DE MASAJE**
Guía rápida**DK SÆT MED MASSAGEBOLDE**
Kort vejledning

IAN 394487_2104

**Massageball-Set****● Einleitung**

Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen

Bedienungsanleitung. Durch das Scannen des QR-Codes gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN 394487_2104) die vollständige Bedienungsanleitung einsehen und herunterladen.

WARNUNG! Beachten Sie die vollständige Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden. Die Kurzanleitung ist Bestandteil dieses Produkts. Machen Sie sich vor der Benutzung des Produkts mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Bewahren Sie die Kurzanleitung gut auf und händigen Sie

alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte mit aus.

**● Bestimmungsgemäße Verwendung**

Das Massageball-Set dient dazu, zielgenau tief sitzende, punktuelle Verspannungen zu lösen und kleinere Muskelpartien zu massieren. Das Massageball-Set ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert. Die bestimmungsgemäße Benutzung des Trainingsgerätes sieht ausschließlich den Gebrauch durch Erwachsene oder

Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung vor. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Trainingsgeräts vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist dieses Trainingsgerät nicht geeignet. Für Schäden, die aus der nicht bestimmungsgemäßen Verwendung resultieren, übernimmt der Inverkehrbringer keine Haftung. Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt.

● Lieferumfang

1 Massageball-Set

1 Bedienungsanleitung

● Technische Daten

Typ: Massageball-Set

Maße: ca. 80 / 120 mm

Benutzergewicht: max. 110 kg

IAN: 394487_2104

Produktionsdatum: 2021

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass Sie einen Artikel der Klasse H für den normalen Hausgebrauch erworben haben.

**Sicherheitshinweise**

VOR GEBRAUCH BITTE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN! BEDIENUNGSANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN!

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR! Das Produkt gehört nicht in Kinderhände. Dieses Produkt ist kein Spielzeug! Dieses Produkt darf von Kindern nicht benutzt werden.

**⚠ WAREN! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER!**

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

V1.0

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

- Verpackungsmaterial. Kinder unterschätzen häufig die Gefahren. Halten Sie Kinder stets vom Produkt fern.
- Nicht geeignet für Kinder und Personen mit geistigen oder körperlichen Einschränkungen. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Das Trainingsgerät ist nicht als Spielzeug geeignet und muss bei Nichtbenutzung für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Trainingsgerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen müssen sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das

- Trainingsgerät nicht gebaut ist. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Trainingsgerät kein Spielzeug ist, halten Sie Kinder von der Verwendung des Trainingsgerätes ab. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Von Feuer fernhalten!
- Achten Sie darauf, dass Sie das Maximalgewicht von 110kg nicht überschreiten. Verletzungsgefahr und / oder Beschädigungen des Produkts können die Folgen sein.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht zum Schlagen oder Stoßen von Personen, Tieren, Gegenständen etc., als Hebel, Stütze oder Ähnliches. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Verändern Sie das Trainingsgerät nicht in der Konstruktion. Es besteht Verletzungsgefahr.

- Untersuchen Sie das Trainingsgerät regelmäßig auf Verschleißspuren. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht bei sichtbaren Schäden. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Das Trainingsgerät kann nicht repariert werden. Ein defektes Trainingsgerät muss entsorgt werden. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Um bestmöglich Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase ein.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lockere Kleidung, um ein „Hängenbleiben“ zu verhindern.

- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren mit Ihrem Trainingsgerät.
- Für ein sicheres Training ist ein ausreichender Freiraum erforderlich. Halten Sie beim Training mit dem Produkt einen Abstand von mindestens 1 m zu anderen Objekten ein (siehe Abb. I).

- Lagern Sie das Trainingsgerät so, dass sich niemand daran verletzen kann.
- Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

● Training**● Trainingshinweise**

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie

- z. B. Tragen eines Herzschrittmachers, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden oder Schwangerschaft, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden! Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, Atemnot oder Schmerzen in der Brust.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!
- Verbessern Sie Flexibilität, Elastizität und Leistungsfähigkeit Ihres Muskelapparates durch Selbstmassage der Muskeln und Faszien. Das Produkt ermöglicht Ihnen, mit geringem Aufwand Ihre Ziele zu erreichen. Durch ein regelmäßiges und gezieltes Training regenerieren Sie die Muskeln und lösen schmerzhafte

- Verklebungen der Faszien sowie Ver- spannungen im Muskelapparat, ohne dabei den Muskeltonus zu senken.
- Zusätzlich ist das Produkt ein geeig- netes Hilfsmittel für ein optimiertes Aufwärmtraining vor dem Sport oder als Entspannungs- und Regenerati- onshilfe nach dem Sport.
 - Die Intensität des Drucks und der Selbstmassage variieren Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Im Liegen oder Sitzen können Sie den meisten Druck ausüben. Durch Unterstützung des Körpers mit dem unbelasteten Arm oder Bein können Sie die Inten- sität steigern oder reduzieren.
 - Sie können das Produkt am Tisch, am Boden oder an der Wand an- wenden.
 - Führen Sie die Übungen in einem re- gelmäßigen Tempo bei ruhiger Atmung durch. Halten Sie sich an die

vorgegebenen Bewegungsabläufe und überschätzen Sie sich dabei nicht.

Hinweis: Für alle Übungen gilt: 1–5 Minuten Trainingszeit oder 8–12 Durchgänge.

● Eigenschaften des Twinballs

Durch den Abstand zwischen den beiden Bällen eignet sich der Twinball ideal für eine gezielte Massage paralleler Muskelstränge, beispielsweise im Nacken- oder Wirbelsäulenbereich, da knöcherne Erhebungen durch die Aussparung des Twinballs geschont werden.

● Eigenschaften des Massageballs

Der Massageball eignet sich ideal zur punktuellen Selbstmassage aller Muskel- partien. Potentielle Schmerzquellen in tiefliegenden Muskelgruppen können zielgenau massiert werden.

● Übungen

● Twinball

Rücken trainieren (siehe Abb. A):

- Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand.
- Platzieren Sie den Twinball zwischen Wand und Rücken oberhalb der Hüfte.
- Bewegen Sie sich nun auf und ab, indem Sie mit geradem Rücken die Knie beugen und wieder strecken.

Äußere Oberschenkelpartie trainieren (siehe Abb. B):

- Legen Sie sich seitlich mit dem Oberschenkel auf den Twinball.
- Strecken Sie das Bein auf dem Twinball aus.
- Das andere Bein stellen Sie vor dem Körper ab, um sich abzustützen.
- Stabilisieren Sie Ihre Haltung zusätz- lich mit den Händen.
- Massieren Sie langsam den Bereich von der Hüfte bis zum Kniegelenk.

- Wechseln Sie anschließend auf die andere Körperseite.

Waden trainieren (siehe Abb. C):

- Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden und legen Sie das zu massie- rende Bein ausgestreckt auf den Twinball.
- Platzieren Sie den Twinball unter Ihrer Wade. Die Arme stützen den Körper nach hinten ab, das andere Bein stel- len Sie angewinkelt auf den Boden.
- Heben Sie das Gesäß und rollen Sie langsam und kontrolliert von der Kniekehle bis zum Fußgelenk und wieder zurück.
- Halten Sie den Körper dabei stabil, das Bein bleibt angespannt.
- Um eine vollflächige Massage der Wade zu garantieren, rotieren Sie das Bein langsam nach links und rechts.
- Wechseln Sie anschließend die Wade.

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

Gesäß trainieren (siehe Abb. F):

- Setzen Sie sich auf den Boden und stützen Sie sich mit den Händen ab.
- Platzieren Sie den Massageball unter Ihrem Gesäß.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den Massageball.
- Wahlweise können Sie das Bein der nicht zu massierenden Körperseite anwinkeln.
- Massieren Sie nun Ihre Gesäßmusku- latur, indem Sie sich mit kreisenden Bewegungen auf dem Ball hin und her bewegen.
- Wechseln Sie anschließend die Seite.

Unterarm trainieren (siehe Abb. G):

- Knießen Sie sich und stützen Sie zu- nächst den zu massierenden Arm gegen die Innenseite Ihres Ober- schenkels.
- Rollen Sie den Massageball mit et- was Druck mit der Handfläche über

Ihren Unterarm von der Handwurzel bis zum Ellenbogen.

- Um eine vollflächige Massage des Unterarms zu garantieren, rotieren Sie den Arm langsam nach links und rechts.
- Wechseln Sie anschließend den Arm.

Schienbein trainieren (siehe Abb. H):

- Gehen Sie in den Vierfüßerstand.
- Positionieren Sie den Massageball unterhalb des Kniegelenks.
- Stützen Sie sich mit der Fußspitze ab und heben Sie das Bein leicht vom Boden.
- Die Arme sind leicht gebeugt. Rollen Sie mit dem Massageball von unterhalb des Kniegelenks bis zum Sprungge- lenk hin und zurück.
- Wechseln Sie anschließend das Bein.

● Reinigung, Pflege und Lagerung

- Tauchen Sie das Produkt nicht ins Wasser.
- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege ein trockenes, fusselfreies Tuch.
- Entfernen Sie gröbere Verschmutzun- gen mittels eines feuchten Tuchs.
- Lagern Sie das Produkt kühl, trocken und vor UV-Licht geschützt.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umwelt- freundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.



Beachten Sie die Kennzeich- nung der Verpackungsmateri- alien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzun- gen (a) und Nummern (b) mit folgender

Bedeutung: 1–7: Kunststoffe / 20–22: Papier und Pappe / 80–98: Verbundstoffe.



Das Produkt und die Verpa- ckungsmaterialien sind recy- celbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung. Das Triman-Logo gilt nur für Frank- reich.



Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

device is not suitable for commercial use in fitness studios and therapeutic institu- tions. The distributor assumes no liability for damages resulting from improper use. The product is not intended for com- mercial use.

● Scope of delivery

- 1 massage ball set
- 1 set of instructions for use

● Technical data

- | | |
|----------------------|---------------------|
| Type: | massage ball set |
| Dimensions: | approx. 80 / 120 mm |
| User weight: | max. 110 kg |
| IAN: | 394487_2104 |
| Date of manufacture: | 2021 |

Note: Please note that you purchased an item classified as class H for normal home use.

⚠ Safety instructions

PLEASE READ THE OPERATING IN- STRUCTIONS PRIOR TO USE! PLEASE KEEP THE INSTRUCTIONS IN A SAFE PLACE!

⚠ CAUTION! RISK OF INJURY!

Keep the product out of reach of children. This product is not a toy! This product must not be used by children.



⚠ WARNING!
DANGER TO LIFE AND RISK OF ACCI- DENTS FOR INFANTS AND CHILDREN! Never leave children unsupervised with the packaging material. The packaging material poses a suffocation hazard. Children frequently underestimate the dangers. Always keep children away from the product.

Not suitable for children or persons with mental or physical impairments. There is a risk of injury.

The training device is not suitable for use as a toy and must be stored in a place which is not accessible to chil- dren when not in use. There is a risk of injury.

In order to rule out the risk of injury, infants must not be within reach of the training device during training.

Parents and other supervising persons must be aware of their responsibility, as due to children's natural urge to play and experiment, it is likely that there will be situations and behaviours for which the training device is not built. There is a risk of injury.

In particular, make children aware that the training device is not a toy, keep children from using the training device. There is a risk of injury.

Keep away from fire!

Make sure that the maxi- mum weight of 110 kg is not exceeded. Otherwise there is a risk of injury and/or damage to the product.

Do not use the training device to hit or knock people, animals, objects, etc., as a lever, support or similarly. There is a risk of injury.

Do not alter the design of the training device. There is a risk of injury.

Regularly check the training device for traces of wear. There is a risk of injury.

Do not use the training device in the event of visible damage. There is a risk of injury.

The training device can not be re- paired. If the training device is defec- tive, it must be disposed of. Improper repairs may result in considerable risks for the user.

To achieve the best possible training results and avoid injuries, always

GB/IE

GB/IE

GB/IE

GB/IE

GB/IE

● Training

● Training notes

- Consult with your doctor before you begin training. Ask them what amount of training is appropriate for you. If you have specific impairments, for example you wear a pacemaker, have inflammatory diseases of joints or tendons, orthopaedic complaints or are pregnant, you must consult with your doctor about the training. Improper or excessive training can endanger your health! Cease exer- cising immediately and consult a doctor if you experience any of the following symptoms: nausea, dizziness, shortness of breath or chest pain.
- Not suitable for therapeutic training!
- Improve your flexibility, elasticity and the efficiency of your musculature by self-massaging your muscles and fascia. The product enables you to achieve your goals with little effort.

By regularly training in a targeted way, you can regenerate your muscles and release painful adhesions of the fascia and tension in the muscu- lature, without reducing muscle tone.

- The product is also a suitable aid for an optimised warm-up training before exercising or as a cool-down and regeneration aid after exercising.
- The intensity of the pressure and the self-massage vary with your body weight. You can exert the most pres- sure when lying or sitting down. By supporting your body with the non- weight-bearing arm or leg, you can increase or decrease the intensity.
- You can use the product on a table, on the floor or on the wall.
- Carry out the exercises at a steady pace, maintaining relaxed breathing. Follow the specified motions and do not overestimate yourself.

Note: For all exercises: train for 1–5 minutes or do the exercise 8–12 times.

● Properties of the twin ball

Due to the distance between the two balls, the twin ball is ideal for targeted massage of parallel muscles, for exam- ple in the neck or spine region, as bony protrusions are protected by the gap in the twin ball.

● Properties of the massage ball

The massage ball is ideal for selectively self-massaging all muscle groups. Potential sources of pain in deep-rooted muscle groups can be massaged in a targeted way.

● Exercises

● Twin ball

Training your back (see Fig. A):

- Stand upright in front of a wall.
- Place the twin ball between the wall and your back above the hips.

- Now move up and down by bend- ing and then straightening your knees with a straight back.

Training the outer section of your thigh (see Fig. B):

- Lie on your side with your thigh on the twin ball.
- Stretch your leg on the twin ball.
- Place your other leg in front of your body to support yourself.
- Additionally stabilise your position with your hands.
- Slowly massage the area from the hips to the knee joint.
- Then switch to the other side of your body.

Training your calf (see Fig. C):

- Sit upright on the floor and stretch the leg you are going to massage on the twin ball.
- Place the twin ball under your calf. Support your body by reaching your

- arms back and lie your other leg at an angle on the floor.
- Lift your bottom and slowly roll from the hollow of the knee to the ankle and back with control.
- Keep your body stable, your leg should stay tensed.
- To ensure the full surface of your calf is massaged, rotate your leg slowly from left to right.
- Then switch to the other calf.

Training your neck (see Fig. D):

- Stand upright in front of a wall.
- Place the twin ball between your neck and the wall.
- Turn your head slowly from left to right and mobilise your cervical spine.

● Massage ball Training the sole of your foot (see Fig. E):

- Sit down and place the foot you are going to massage in the centre of the massage ball.
- Massage the sole of your foot by moving your foot back and forth on the massage ball in circular motions.
- By transferring your weight, you can exert different amounts of pressure on the different areas (ball, heel, outer side).
- Then switch to the other foot.

Training your buttocks (see Fig. F):

- Sit on the floor and support yourself with your hands.
- Place the massage ball under your buttocks.
- Transfer your weight onto the massage ball.
- You can choose to angle the leg on the side you are not massaging.

- Now massage your buttocks by moving the ball back and forth in circular motions.
- Then switch sides.

Training your forearm (see Fig. G):

- Kneel down and first support the arm you are going to massage against the inner side of your thigh.
- Roll the massage ball with a little pressure with the surface of your hand over your forearm from the wrist to the elbow.
- To ensure the full surface of your forearm is massaged, rotate your arm slowly from left to right.
- Then switch to the other arm.

Training your shin (see Fig. H):

- Get onto all fours.
- Position the massage ball beneath your knee.
- Support yourself on your toes and lift your leg slightly off the floor.

- Your arms should be slightly bent. Roll back and forth with the massage ball from beneath your knee to the ankle.
- Then switch to the other leg.

● Cleaning, maintenance and storage

- Do not immerse the product in water.
- Use a dry, lint-free cloth to clean and care for this product.
- Remove any stubborn dirt using a moist cloth.
- Store the product in a cool, and dry condition, protected from UV light.

● Disposal

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.



Observe the marking of the packaging materials for waste separation, which are marked with abbreviations (a) and numbers (b) with following meaning: 1-7: plastics / 20-22: paper and fibreboard / 80-98: composite materials.



The product and packaging materials are recyclable, dispose of it separately for better waste treatment. The Triman logo is valid in France only.



Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.

GB/IE

GB/IE

GB/IE

GB/IE

GB/IE

Set de balles de massage

● Introduction

 Ce document est une version imprimée abrégée du mode d'emploi complet. En scannant le code QR, vous accédez directement à la page de service de Lidl (www.lidl-service.com), et en saisissant le numéro d'article (IAN 394487_2104), vous pouvez consulter et télécharger le mode d'emploi complet.

remettez tous les documents lorsque vous transmettez le produit à un tiers.



● Utilisation conforme

Le set de balles de massage permet d'effacer avec précision des points de tension ponctuels et profonds et de masser les petites zones musculaires. Le set de balles de massage est conçu pour un usage privé. L'utilisation prévue de l'équipement d'entraînement est exclusivement destinée aux adultes ou aux jeunes ayant un développement physique et mental

approprié. Assurez-vous que chaque utilisateur soit familiarisé ou supervisé lors de l'utilisation et de la manipulation de l'équipement d'entraînement. Cet équipement d'entraînement n'est pas adapté à un usage commercial dans les salles de sport et les établissements thérapeutiques. La personne qui met le produit sur le marché n'assume aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation autre que celle prévue. Le produit n'est pas destiné à une utilisation commerciale.

● Contenu de la livraison

- 1 set de balles de massage
- 1 mode d'emploi

● Caractéristiques techniques

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| Type : | set de balles de massage |
| Dimensions : | env. 80/120 mm |
| Poids d'utilisateur : | max. 110 kg |

IAN : 394487_2104
Date de production : 2021

Remarque : sachez qu'il s'agit d'un article de classe H destiné à un usage domestique normal.



Consignes de sécurité

VEUILLEZ LIRE LE MODE D'EMPLOI AVANT UTILISATION ! LE MODE D'EMPLOI EST À CONSERVER SOIGNEUSEMENT !

- ⚠ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE !** Le produit est à tenir hors de portée des enfants. Ce produit n'est pas un jouet ! Ce produit ne doit pas être utilisé par des enfants.
- ⚠ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET RISQUE D'ACCIDENT POUR LES ENFANTS EN BAS**

FR/BE

FR/BE

FR/BE

FR/BE

FR/BE

- conscientes de leurs responsabilités. En effet, en raison de leur instinct naturel au jeu et de leur goût pour l'expérimentation, les enfants peuvent provoquer des situations et présenter des comportements pour lesquels l'appareil d'entraînement n'est pas conçu. Ils risqueraient de se blesser.
- Veuillez à bien expliquer aux enfants que l'équipement d'entraînement n'est pas un jouet, empêcher les enfants d'utiliser l'équipement d'entraînement. Ils risqueraient de se blesser.
- Tenez le produit à l'écart du feu !
-  Veiller à ne pas dépasser le poids maximal de 110 kg. Un risque de blessures et / ou des endommagements du produit peuvent en résulter.
- N'utilisez pas l'appareil d'entraînement pour frapper ou heurter des personnes, des animaux, des objets,

- etc., comme levier, support ou autre. Ils risqueraient de se blesser.
- Ne modifiez pas la structure de l'équipement d'entraînement. Ils risqueraient de se blesser.
- Examinez régulièrement l'équipement d'entraînement afin de vérifier qu'il n'y ait pas de traces d'usure. Ils risqueraient de se blesser.
- Ne pas utiliser l'équipement d'entraînement si vous détectez le moindre endommagement. Vous risqueriez de vous blesser.
- Le produit ne peut pas être réparé. Un équipement d'entraînement défectueux doit être mis au rebut. Toute réparation inappropriée peut exposer l'utilisateur à des dangers et des risques graves.
- Afin d'obtenir les meilleurs résultats d'entraînement possibles et d'éviter les blessures, veillez à prévoir une phase d'échauffement avant

- l'entraînement et une phase d'étirements après l'entraînement.
- Veillez à ce que la salle d'entraînement soit bien ventilée. Évitez cependant les courants d'air.
- Portez lors de l'entraînement des vêtements confortables mais pas trop amples pour ne pas rester accroché. Assurez-vous d'avoir suffisamment de liberté de mouvement lorsque vous vous entraînez avec votre équipement d'entraînement.
- Vous avez besoin de suffisamment de place pour vous entraîner en toute sécurité. Lorsque vous vous entraînez avec le produit, maintenez une distance de 1 m avec d'autres objets (cf. fig. I).
- Rangez l'équipement d'entraînement de manière à ce que personne ne puisse se blesser.
- Cet équipement d'entraînement ne doit jamais être utilisé simultanément par deux personnes.

- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique !

● Entrainement

● Conseils d'entraînement

- Consultez votre médecin avant de débuter l'entraînement. Demandez lui dans quelle mesure un entraînement est approprié pour vous. En cas de troubles particuliers, comme le port d'un pacemaker, les maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, les troubles orthopédiques ou la grossesse, le médecin doit approuver l'entraînement. Un entraînement inadéquat et excessif peut mettre votre santé en danger ! Arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si l'un des symptômes suivants apparaît : nausées, vertiges, essoufflement ou douleurs thoraciques.

FR/BE

FR/BE

FR/BE

FR/BE

FR/BE

- bras ou la jambe non chargé, vous pouvez augmenter ou diminuer l'intensité.
- Vous pouvez utiliser le produit sur une table, au sol ou contre un mur.
- Réalisez les exercices à un rythme régulier en respirant calmement. Respectez les mouvements prescrits et ne vous surestimez pas.
- Remarque :** pour tous les exercices : 1 à 5 minutes d'entraînement ou 8 à 12 séries.

● Propriétés de la balle de massage

La balle de massage est idéale pour un auto-massage ponctuel de toutes les zones musculaires. Les sources potentielles de douleur dans les groupes de muscles profonds peuvent être massées de façon précise.

● Exercices

● Balle de massage double

Entraîner le dos (voir ill. A) :

- Mettez-vous debout devant un mur.
- Placez la balle de massage double entre le mur et le dos au-dessus des hanches.
- Montez et descendez désormais en fléchissant et en tendant les genoux avec le dos droit.

Entraîner la zone extérieure des cuisses (voir ill. B) :

- Allongez-vous sur le côté, avec la cuisse sur la balle de massage double.
- Étendez la jambe gauche sur la balle de massage double.
- Placez l'autre jambe devant le corps pour vous soutenir.
- Stabilisez votre position en plus grâce à vos mains.
- Massez lentement la zone entre la hanche à l'articulation du genou.
- Changez ensuite de côté.

Entraîner les mollets (voir ill. C) :

- Asseyez-vous bien droit sur le sol et placez la jambe à masser tendue sur la balle de massage double.
- Placez la balle de massage double sous votre mollet. Les bras soutiennent le corps dans le dos, placez l'autre jambe pliée sur le sol.

- Levez les fesses et roulez lentement et de manière contrôlée du creux du genou à la cheville et inversement.
- Ce faisant, gardez le corps stable, la jambe reste tendue.
- Pour garantir un massage complet du mollet, tournez lentement la jambe vers la gauche et la droite.
- Changer ensuite de mollet.

Entraîner la nuque (voir ill. D) :

- Mettez-vous debout devant un mur.
- Placez la balle de massage double entre la nuque et le mur.
- Tournez lentement votre tête à droite et à gauche et mobilisez votre colonne cervicale.

● Balle de massage

Entraîner la plante des pieds (voir ill. E) :

- Asseyez-vous et placez le pied à masser au milieu de la balle de massage.

- Massez la plante du pied en déplaçant le pied d'avant en arrière sur la balle de massage en faisant des mouvements circulaires.

- En transférant votre poids, vous pouvez appliquer une pression différente sur les différentes zones (l'avant, talon, extérieur).

- Changer ensuite de pied.

Entraîner les fessiers (voir ill. F) :

- Asseyez-vous sur le sol et soutenez-vous avec les mains derrière le dos.
- Placez la balle de massage sous vos fesses.
- Transférez votre poids sur la balle de massage.
- Vous pouvez plier la jambe du côté du corps ne devant pas être massé.
- Massez les fessiers en déplaçant la balle de massage d'avant en arrière en faisant des mouvements circulaires.
- Changer ensuite de côté.

● Propriétés de la balle de massage double

La distance entre les deux boules rend la balle de massage double idéale pour un massage ciblé des faisceaux musculaires parallèles, par exemple au niveau du cou ou de la colonne vertébrale, car les proéminences osseuses sont protégées par le renforcement de la balle de massage double.

FR/BE

FR/BE

FR/BE

FR/BE

FR/BE

Entraîner l'avant-bras (voir ill. G) :

- Mettez-vous à genoux et placez d'abord le bras à masser contre l'intérieur de votre cuisse.
- Faites rouler la balle de massage en exerçant une légère pression avec la paume de votre main sur votre avant-bras, du carpe au coude.
- Pour garantir un massage complet de l'avant-bras, tournez lentement le bras vers la gauche et la droite.
- Changer ensuite de bras.

Entraîner le haut du tibia (voir ill. H) :

- Mettez-vous à quatre pattes.
- Positionnez la balle de massage sous le genou.
- Prenez appui sur la pointe des pieds et soulevez votre jambe légèrement du sol.
- Les bras sont légèrement pliés. Faites rouler la balle de massage d'avant

en arrière du creux du genou à la cheville.

- Changer ensuite de jambe.

Nettoyage, entretien et stockage

- Ne plongez pas le produit dans l'eau.
- Utilisez un chiffon sec et non pelucheux pour le nettoyage et l'entretien du produit.
- Essuyer les salissures grossières avec un chiffon humide.
- Stockez toujours le produit dans un environnement frais, sec et à l'abri des rayons UV.

Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.



Veuillez respecter l'identification des matériaux d'emballage pour le tri sélectif, ils sont identifiés avec des abréviations (a) et des chiffres (b) ayant la signification suivante : 1-7 : plastiques / 20-22 : papiers et cartons / 80-98 : matériaux composites.



Le produit et les matériaux d'emballage sont recyclables, mettez-les au rebut séparément pour un meilleur traitement des déchets. Le logo Triman n'est valable qu'en France.



Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.

FR/BE

FR/BE

FR/BE

NL/BE

NL/BE

jongeren met overeenkomstige fysieke en psychische ontwikkeling. Er moet worden gewaarborgd dat elke gebruiker op de hoogte is van de bediening van en de omgang met het trainingstoestel of onder toezicht staat. Dit trainingstoestel is niet geschikt voor commercieel gebruik in sportscholen en therapeutische inrichtingen. De distributeur is niet aansprakelijk voor schade die voortvloeit uit ondoelmatig of onjuist gebruik. Het product is niet bestemd voor commercieel gebruik.

Omvang van de levering

1 massagebal-set
1 gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Type: massagebal-set
Afmetingen: ca. 80 / 120 mm
Gebruikersgewicht: max. 110kg
IAN: 394487_2104
Productiedatum: 2021

Opmerking: Houd er alstublieft rekening mee dat u een artikel uit klasse H voor normaal particulier gebruik heeft gekocht.

Veiligheids-instructies

LEES VOOR HET GEBRUIK DE GEBRUIKSAANWIJZING! BEWAAR DE GEBRUIKSAANWIJZING ZORGVULDIG!

PAS OPI LETSELGEVAAR! Het product hoort niet thuis in kinderhanden. Dit product is geen speelgoed! Het product mag niet door kinderen worden gebruikt.

WARNING! LEVENSGEVAAR EN KANS OP ONGEVALLEN VOOR KLEUTERS EN KINDEREN! Laat kinderen nooit zonder toezicht achter met het

NL/BE

NL/BE

NL/BE

NL/BE

NL/BE

- tijdens het trainen met uw trainingsstoel.
- U heeft voldoende vrije ruimte nodig voor een veilige training. Let tijdens het trainen met het product op een afstand van minstens 1 m ten opzichte van andere voorwerpen (zie afb. I).
- Bewaar het trainingstoestel zo dat zich niemand eraan kan verwonden.
- Het trainingstoestel mag niet door meerdere personen tegelijkertijd worden gebruikt.
- Niet geschikt voor therapeutische training!

Training

Trainingsinstructies

- Consulteer een arts voordat u begint met trainen. Vraag hem in welke omvang een training gepast is voor u. In geval van bijzondere beperkingen, zoals het dragen van een pacemaker, ontstoken gewrichten of pezen,

orthopedische klachten of een zwangerschap, moet u de training afspreken met uw arts. Onjuiste of overmatige training kan schadelijk zijn voor uw gezondheid! Stop direct met trainen en raadpleeg een arts als een van de volgende symptomen mochten optreden: misselijkheid, duizeligheid, ademnood of pijn op de borst.

- Niet geschikt voor therapeutische training!
- Verbeter flexibiliteit, elasticiteit en prestatievermogen van uw spieren door middel van zelfstandige massage van spieren en fasciën. Het product stelt u in staat, uw doelen met geringe moeite te bereiken. Door een regelmatige en doelgerichte training regenereren de spieren en verdwijnen pijnlijke vastzittende fasciën evenals vastzittende spieren, zonder hierbij de spierprestaties te verminderen.

- Bovendien is het product een geschikt hulpmiddel voor een geoptimaliseerde warming-up voor het sporten of als ontspannings- en regeneratiehulp na het sporten.
- De intensiteit van de druk en de zelfstandige massage varieert u met behulp van uw eigen lichaamsgewicht. Liggend of staand kunt u de meeste druk uitoefenen. Door het lichaam met de onbelaste arm of been te ondersteunen, kunt u de intensiteit verhogen of verlagen.
- U kunt het product op de tafel, vloer op tegen een wand gebruiken.
- Voer de oefeningen uit in een regelmatig tempo en adem daarbij rustig door. Houd u aan de voorgeschreven bewegingen en overschat uzelf daarbij niet.

Opmerking: voor alle oefeningen geldt: 1 - 5 minuten trainingstijd of 8 - 12 herhalingen.

NL/BE

NL/BE

NL/BE

NL/BE

NL/BE

Massagebal

Train de voetzolen (zie afb. E):

- Ga zitten en plaats de te masseren voet in het midden op de massagebal.
- Masseer de voetzool door hem met draaiende bewegingen de voet op de massagebal heen en weer te bewegen.
- Door het verplaatsen van het gewicht kunt u de druk op de verschillende bereiken aanpassen (bal, hiel, buitenkant).
- Wissel vervolgens naar de andere voet.

Train de billen (zie afb. F):

- Ga op de vloer zitten en steun op uw handen.
- Plaats de massagebal onder uw billen.
- Verplaats uw gewicht op de massagebal.
- U kunt het been dat zich niet aan de te masseren kant bevindt, aantrekken.

Train de nek (zie afb. D):

- Ga rechtop voor een wand staan.
- Plaats de Twinball tussen uw nek en de wand.
- Draai uw hoofd langzaam van links naar rechts en mobiliseer uw hals-wervelkolom.

- Masseer nu de spieren van uw billen, door met draaiende bewegingen op de bal heen en weer te bewegen.
- Wissel vervolgens naar de andere kant.

Train de onderarm (zie afb. G):

- Knieel en steun in eerste instantie de te masseren arm tegen de binnenkant van uw bovenbeen.
- Rol de massagebal met lichte druk met de handpalm over uw onderarm, van de handwortel tot aan de elleboog.
- Om een massage van de onderarm over het volledige vlak te garanderen, draait u de arm langzaam van links naar rechts.
- Wissel vervolgens naar de andere arm.

Train de schenen (zie afb. H):

- Ga op handen en knieën zitten.
- Plaats de massagebal onder de knie.

NL/BE

NL/BE

NL/BE

NL/BE

NL/BE

Massageballen set

Inleiding

Bij dit document gaat het om een verkorte versie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door het scannen van de QR-code komt u direct op de Lidl-Service-pagina (www.lidl-service.com) en kunt u door het invoeren van het artikelnummer (IAN 394487_2104) de volledige gebruiksaanwijzing bekijken en downloaden.

overhandig ook alle documenten als u het product aan derden geeft.



PDF ONLINE

www.lidl-service.com

Correct en doelmatig gebruik

Het massagebal-set is ervoor bedoeld, doelgericht diep liggende, punctuele verspanningen op te lossen en kleinere spiergroepen te masseren. Het massagebal-set is ontwikkeld voor particulier gebruik. Het doelmatig gebruik van het trainingstoestel heeft uitsluitend betrekking op het gebruik door volwassenen of

WAARSCHUWING! Neem de volledige gebruiksaanwijzing en de veiligheidsinstructies in acht om verwondingen en materiële schade te vermijden. De beknopte handleiding is een onderdeel van dit product. Maak u voor het gebruik van het product vertrouwd met alle bedienings- en veiligheidsinstructies. Bewaar de beknopte handleiding goed en

situaties en gedrag moet worden geremd, waarvoor het trainingstoestel niet is bestemd. Er bestaat letselgevaar.

- Maak kinderen in het bijzonder erop attent dat het trainingstoestel geen speelgoed is. Houd kinderen tijdens het gebruik uit de buurt van het trainingstoestel. Er bestaat letselgevaar.
- Uit de buurt van vuur houden!
- Let erop dat de maximale belasting van 110 kg niet wordt overschreden. Letselgevaar en/of beschadiging van het product kunnen anders het gevolg zijn.
- Gebruik het trainingstoestel niet om personen, dieren, voorwerpen etc. mee te slaan of stoten, niet als hefboom, steun of iets dergelijks. Er bestaat letselgevaar.
- Verander de constructie van het trainingstoestel niet. Er bestaat letselgevaar.

Eigenschappen van de Twinball

Door de afstand tussen de beide ballen is de Twinball ideaal voor een doelgerichte massage van parallelle spierstrengs, bijvoorbeeld rondom de nek of wervelkolom, omdat de benige verhogingen door de uitsparing van de Twinball worden ontzien.

Eigenschappen van de massagebal

De massagebal is uitermate geschikt voor de punctuele zelfstandige massage van alle spiergroepen. Potentiële pijnbronnen in dieper liggende spiergroepen kunnen doelgericht gemasseerd worden.

Oefeningen

Twinball

Train de rug (zie afb. A):

- Ga rechtop voor een wand staan.

- Duw u lichtjes af met de tenen en til het been een beetje van de vloer.
- De armen zijn lichtjes gebogen. Rol met de massagebal van onder de knie tot naar de enkel en weer terug.
- Wissel vervolgens naar het andere been.

Reiniging, onderhoud en opslag

- Dompel het product niet onder in water.
- Gebruik voor de reiniging en het onderhoud een droge, pluisvrije doek.
- Verwijder ernstige verontreinigingen met behulp van een vochtige doek.
- Bewaar het product koel, droog en beschermd tegen UV-licht.

Afvoer

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatseijke recyclingcontainers kunt afvoeren.

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

Het product en de verpakkingsmaterialen zijn recyclebaar; verwijder deze afzonderlijk voor een betere afvalbehandeling. Het Triman-logo geldt alleen voor Frankrijk.



Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.

Zestaw piłek do masażu

Wstęp

Niniejszy dokument jest skróconą, wydrukowaną wersją kompletnej instrukcji obsługi. Zeskanowanie kodu QR przeniesie Cię bezpośrednio na stronę serwisu Lidl (www.lidl-service.com) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN 394487_2104) będziesz mógł/a obejrzeć i pobrać pełną instrukcję obsługi.

OSTRZEŻENIE! Należy przestrzegać kompletnej instrukcji obsługi oraz wskazówek bezpieczeństwa, aby uniknąć obrażeń ciała i szkód materialnych. Skrócona instrukcja obsługi jest integralną częścią tego produktu. Przed użyciem produktu należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi obsługi i bezpieczeństwa. Zachować skróconą

instrukcję a przy przekazaniu produktu osobom trzecim należy ją dołączyć.



PDF ONLINE
www.lidl-service.com

rozwoju fizycznym i psychicznym. Upewnić się, że każdy użytkownik jest zaznajomiony w zakresie działania i obsługi sprzętu do ćwiczeń lub będzie nadzorowany. Ten sprzęt do ćwiczeń nie nadaje się do użytku komercyjnego w studiach fitness i ośrodkach terapeutycznych. Osoba wprowadzająca produkt do obrotu nie ponosi żadnej odpowiedzialności za szkody wynikłe z jego użytkowania w sposób inny niż zgodny z przeznaczeniem. Produkt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego.

IAN: 394487_2104
Data produkcji: 2021

Wskazówka: należy pamiętać, że zakupiony został produkt klasy H do normalnego użytku domowego.



Wskazówki bezpieczeństwa

PRZED UŻYCIMIEM NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI! INSTRUKCJĘ OBSŁUGI NALEŻY ZACHOWAĆ!

OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZENSTWO OBRAŻENIA CIAŁA!

Ten produkt nie jest przeznaczony dla dzieci. Produkt nie jest zabawką! Produkt ten nie może być używany przez dzieci.



OSTRZEŻENIE! NIEBEZPIECZENSTWO UTRATY ŻYCIA! I WYPADKU DLA DZIECI! Nigdy

NL/BE

PL

PL

PL

nie pozostawiać dzieci bez nadzoru z materiałem opakowaniem. Istnieje zagrożenie uduszeniem spowodowanym przez materiał opakowaniowy. Dzieci często nie dostrzegają niebezpieczeństw. Należy zawsze trzymać dzieci z dala od produktu. ■ Nieodpowiednie dla dzieci i osób niepełnosprawnych umysłowo lub fizycznie. Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń. ■ Sprzęt do ćwiczeń nie nadaje się jako zabawka i musi być przechowywany w miejscu niedostępny dla dzieci, gdy nie jest używany. Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń. ■ Małe dzieci nie mogą znajdować się w zasięgu sprzętu do ćwiczeń podczas treningu, aby uniknąć ryzyka obrażeń. ■ Rodzice i inni opiekunowie muszą być świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ ze względu na

naturalny instynkt zabawy i chęć eksperymentowania u dzieci należy spodziewać się sytuacji i zachowań, do których sprzęt do ćwiczeń nie jest przystosowany. Istnieje bezpieczeństwo odniesienia obrażeń. ■ W szczególności należy zwrócić uwagę dzieciom, że sprzęt do ćwiczeń nie jest zabawką, zniechęcać dzieci do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Istnieje bezpieczeństwo odniesienia obrażeń. ■ Trzymać z dala od ognia! ■ Należy pamiętać, aby nie przekraczać maksymalnego obciążenia puduszki, wynoszącego 110 kg. W przeciwnym razie należy liczyć się z niebezpieczeństwem odniesienia obrażeń i/lub uszkodzenia produktu. ■ Nie należy używać sprzętu do ćwiczeń do uderzania lub pukania ludzi, zwierząt, przedmiotów, itp., jako dźwignią, podpora lub tym podobne.

Istnieje bezpieczeństwo odniesienia obrażeń.

- Nie należy zmieniać konstrukcji sprzętu do ćwiczeń. Istnieje bezpieczeństwo odniesienia obrażeń.
- Należy regularnie sprawdzać sprzęt do ćwiczeń pod kątem oznak zużycia. Istnieje bezpieczeństwo odniesienia obrażeń.
- Nie używać sprzętu do ćwiczeń posiadającego widoczne uszkodzenia. Istnieje bezpieczeństwo odniesienia obrażeń.
- Sprzętu do ćwiczeń nie można naprawić. Uszkodzony sprzęt do ćwiczeń musi zostać zutylizowany. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą być przyczyną poważnych zagrożeń dla użytkownika.
- Aby osiągnąć jak najlepsze wyniki treningowe i zapobiec kontuzjom, należy zaplanować fazę rozgrzewki przed rozpoczęciem treningu i fazę relaksu po jego zakończeniu.

Upewnić się, że pomieszczenie, w którym odbywa się trening jest dobrze wentylowane. Należy jednak unikać przeciągów.

- Podczas ćwiczeń należy nosić wygodne, ale niezbyt luźne ubrania, aby zapobiec „zwisaniu”. Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca do poruszania się podczas ćwiczeń ze sprzętem.
- Dla bezpiecznego treningu potrzebna jest wystarczająca ilość wolnego miejsca. Podczas treningu z produktem należy zachować odległość co najmniej 1 m od innych obiektów (patrz rys. I).
- Przechowuj sprzęt do ćwiczeń w taki sposób, aby nikt nie mógł się na nim skałczyć.
- Sprzęt do ćwiczeń nie może być używany jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

□ Popraw elastyczność, sprężystość i wydajność swojego układu mięśniowego poprzez samodzielne masowanie mięśni i powięzi. Produkt ten pozwala na osiągnięcie celów przy niewielkim wysiłku. Poprzez regularny i ukierunkowany trening regenerujeszinnie i rozluźniasz bolesne zrosty powięzi, jak również skurze w aparacie mięśniowym, nie zmniejszając przy tym napięcia mięśni.

□ Ponadto produkt ten jest odpowiednim środkiem wspomagającym optymalną rozgrzewkę przed sportem lub jako środek relaksujący i regenerujący po sporcie.

□ Intensywność nacisku i samomasażu zmienia się w zależności od wagi własnego ciała. Możesz wywierać największy nacisk, leżąc lub siedząc. Wspierając ciało nieobciążonym ramieniem lub nogą, można zwiększyć lub zmniejszyć intensywność.

□ Produkt można stosować na stole, na podłodze lub na ścianie. □ Ćwiczenia wykonywać w regularnym tempie, spokojnie oddychając. Proszę stosować się do podanego układu ruchów i nie przeceniać swoich możliwości podczas ćwiczeń. **Wskazówka:** dla wszystkich ćwiczeń obowiązuje: czas treningu 1–5 minut lub 8–12 rund.

źródła bólu w głęboko położonych grupach mięśniowych mogą być masowane z dokładnością co do punktu.

Ćwiczenia

Twinball

Trening pleców (patrz rys. A):

- Stań przed ścianą w pozycji wyprostowanej.
- Umieść piłkę Twinball pomiędzy ścianą a plecami powyżej bioder.
- Teraz poruszaj się w góre i w dół, zginając i prostując kolana z prostymi plecami.

Trening zewnętrznego obszaru uda (patrz rys. B):

- Położyć się bokiem z udem na Twinball.
- Wyciągnij nogę na Twinball.
- Umieść drugą nogę przed ciałem, aby się podeprzeć.
- Ustabilizuj dodatkowo postawę ręki.

- Powoli masuj obszar od biodra do stawu kolanowego.
- Następnie zmień stronę ciała.

Trening łydki (patrz rys. C):

- Usiądź wyprostowany na podłodze i umieść nogę, która ma być masowana, wyciągniętą na piłce Twinball.
- Umieść piłkę pod łydką. Ramiona podtrzymują ciało w tył, a druga nogą jest ugięta na podłodze.
- Podnieś pośladki i powoli, w kontrolowanym sposobie wykonuj ruch rolowania od tyłu kolana do kostki i z powrotem.
- Utrzymuj ciało stabilne podczas wykonywania tej czynności, nogą pozostaje napięta.
- Aby zapewnić masaż całej powierzchni łydki, należy powoli obracać nogę w lewo i w prawo.
- Następnie zmień łydkę.

Trening pośladków (patrz rys. F):

- Usiądź na podłodze i podeprzyj się rękoma.
- Umieść piłkę do masażu pod pośladkami.
- Przenoś ciężar ciała na piłkę do masażu.
- Opcjonalnie można zginać nogę po tej stronie ciała, która nie ma być masowana.
- Teraz masuj mięśnie pośladków, poruszając się na piłce okrężnymi ruchami w przód i w tył.
- Następnie zmień stronę.

Trening przedramienia (patrz rys. G):

- Uklękni i najpierw oprzyj rękę, która ma być masowana, o wewnętrzną stronę uda.
- Piłkę do masażu tocz z lekkim naciśkiem dlonią po przedramieniu od nadgarstka do łokcia.

- Aby zagwarantować pełny masaż przedramienia, należy powoli obracać ramię w lewo i w prawo.
- Następnie zmień rękę.

Trening piszczeli (patrz rys. H):

- Ustaw się w pozycji na czworaka.
- Piłkę do masażu umieść pod kolanem.
- Podeprzyj się czubkiem stopy i unie nogę lekko z podlogi.
- Ręce są lekko zgjęte. Tocz piłkę do masażu w przód i w tył od poniżej kolana do kostki.
- Następnie zmień nogę.

Czyszczenie, pielęgnacja i przechowywanie

- Nie zanurzać produktu w wodzie.
- Do czyszczenia i pielęgnacji używać wyłącznie suchych, niestrępiących się szmatek.

- Większe zabrudzenia usuwać za pomocą wilgotnej ścieżeczki.
- Produkt należy przechowywać w chłodnym, suchym miejscu z dala od promieniowania UV.

Utylizacja

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych.

Przy segregowaniu odpadów prosimy zwrócić uwagę na oznakowanie materiałów opakowaniowych, oznaczone są one skróttami (a) i numerami (b) o następującym znaczeniu: 1–7: Tworzywa sztuczne / 20–22: Papier i tkanina / 80–98: Materiały kompozytowe.

Produkt i materiał opakowania nadają się do ponownego przetworzenia, należy je zutylizować osobno w celu lepszego przetworzenia odpadów. Logo Triman jest ważne tylko dla Francji.

Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksploatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.

Sada masażniczych miękkich

Úvod

Tento dokument je zkrácenou tištěnou verzí kompletního návodu k obsluze. Nasazením QR kódu se dostanete přímo na servisní stránku firmy Lidl (www.lidl-service.com) a můžete zadáním čísla artiklu (IAN 394487_2104) zobrazit a stáhnout kompletní návod k obsluze.

VAROVÁNÍ! Dopržte kompletní návod k obsluze a bezpečnostní pokyny, aby nedošlo ke zranění osob a věcným škodám. Krátký návod k obsluze je nedílnou součástí tohoto produktu. Před použitím výrobku se seznámte se všemi obslužnými a bezpečnostními pokyny. Krátký návod k obsluze si dobrě uschovejte a při předávání výrobku třetím osobám předejte i všechny dokumenty.



PDF ONLINE

www.lidl-service.com

Použití ke stanovenému účelu

Sada masážních balonků slouží k cílenému uvolnění hlbokového bodového napětí a k masárování malých svalových partií. Sada masážních balonků je navržena k soukromému použití. Použití tréninkového zařízení v souladu s určením předpokládá výhradně použití dospělými osobami nebo mladistvými s odpovídající fyzickou a psychickou zralostí. Je nutné zajistit, aby byl každý uživatel

seznamenán s manipulací a obsluhou s tréninkovým vybavením nebo byl pod dohledem. K použití k výdělečné činnosti ve fitness studiu a v terapeutických zařízeních není toto tréninkové zařízení vhodné. Za škody vzniklé jiným použitím než použitím ke stanovenému účelu distributor neřeší. Výrobek není určen k výdělečné činnosti.

Obsah dodávky

- 1 sada masážních balonků
- 1 návod k obsluze

Technická data

Typ:	sada masážních balonků
Rozměry:	cca 80 / 120 mm
Hmotnost uživatele:	maximálně 110 kg
IAN:	394487_2104
Datum výroby:	2021

Upozornění: Pamatujte, že jste si zakoupili výrobek třídy H k běžnému domácímu použití.

Bezpečnostní upozornění

PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE NÁVOD K OBSLUZE! NÁVOD K OBSLUZE SI PEČLIVĚ USCHOVEJTE!

OPATRNĚ! NEBEZPEČÍ ZRÁNĚNÍ! Výrobek nepatří do dětských rukou. Výrobek není hračka! Tento výrobek nesmí používat děti.

VÝSTRAHA! NEBEZPEČÍ OHROŽENÍ ŽIVOTA A NEHODY

PRO MALÉ I VELKÉ DĚTI! Nenechávejte děti nikdy bez dohledu s obalovým materiálem. Hrozí nebezpečí udušení obalovým materiálem. Děti často podceňují nebezpečí. Uchovávejte výrobek mimo dosah dětí.

- Výrobek není určen pro děti a osoby s mentálními nebo tělesnými omezeními. Hrozí nebezpečí zranění.
- Tréninkový přístroj není hračka a ne-používaný výrobek musíte uložit tak, aby byl chráněn před dětmi. Hrozí nebezpečí zranění.
- Malé děti nesmí být během tréninku v dosahu tréninkového zařízení tak, aby bylo vyloučeno nebezpečí úrazu.
- Rodice a jiné osoby, kterým je svěřen dozor, si musejí být vědomi své odpovědnosti, protože z důvodu přirozené dětské hravosti a touhy po poznávání je nutné počítat s takovými situacemi a chováním, pro které není tréninkové zařízení konstruováno. Hrozí nebezpečí úrazu.
- Děti upozorněte především na to, že tréninkové zařízení není na hraní, chraňte nepoužívané tréninkové zařízení před dětmi. Hrozí nebezpečí zranění.
- Chraňte před ohněm!

Dbejte na to, aby maximální hmotnost nepřekročila 110kg. Následkem mohou být nebezpečí úrazu anebo poškození výrobku.

- Nepoužívejte tréninkové zařízení k úderům nebo k vrážení do osob, zvířat, předmětů atd., jako páku, podpěru nebo podobně. Hrozí nebezpečí zranění.
- Nepozměňujte konstrukci tréninkového přístroje. Hrozí nebezpečí zranění.
- Pravidelně kontrolujte, zda není tréninkové zařízení opotřebené. Hrozí nebezpečí zranění.
- Pokud je tréninkový přístroj viditelně poškozený, nepoužívejte jej. Hrozí nebezpečí úrazu.
- Tréninkový přístroj nelze opravit. Vadný tréninkový přístroj musíte zlikvidovat. V případě neoborně provedené opravy může dojít k ohrození uživatele.

CZ

CZ

CZ

CZ

Trénink

Pokyny k tréninku

- Než zahájíte trénink, poraďte se s lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je trénink pro vás přiměřený. V případě zvláštních zdravotních potíží, jako je např. používání kardiostimulátoru, zánětlivá onemocnění kloubů nebo šlach, při ortopedických potížích nebo těhotenství, musíte trénink konzultovat s lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může ohrozit vaše zdraví! Trénink ihned ukončete a vyhledejte lékaře, pokud se u vás objeví některý z následujících symptomů: nevolnost, závrátě, dechové potíže nebo bolesti na hrudi.
- Výrobek není určen pro terapeutický trénink!
- Zlepšete si pružnost a výkonnost Vaši svalové soustavy vlastnoruční masáží svalů a fascií. Výrobek Vám umožní dosažení Vašich cílů s

minimálním nákladem. Pravidelným a cíleným tréninkem regenerujete svaly a uvolňujete bolestivá slepení fascií stejně jako napětí v soustavě svalů bez snížení svalového tonusu.

- Přidavně je výrobek i vhodnou pomůckou pro optimální zahřívání před sportem nebo pro uvolnění a regeneraci po sportu.
- Tlak a intenzitu vlastnoruční masáže můžete měnit Vaši vlastní tělesnou váhou. Vlezte a vseď můžete vyvinout největší tlak. Podporou těla s nezatíženou paží nebo nohou můžete zvyšovat anebo redukovat intenzitu cvičení.
- Výrobek můžete používat u stolu, na zemi nebo na zdi.
- Cviky provádějte pravidelným tempem při klidném dýchání. Dodržujte předepsaný průběh pohybů a nepřečerňujte se.

Upozornění: Pro všechna cvičení platí: 1 - 5 cvičení nebo 8 - 12 cyklů.

CZ

CZ

CZ

- Nyní se pohybujte nahoru a dolů tím, že s rovnými zády pokrčíte kolena a opět je narovnáte.

Trénink vnějších částí stehen (viz obr. B):

- Položte se na bok stehny na výrobku Twinball.
- Napínejte nohu na balonku Twinball.
- Druhou nohu umístěte před tělo, abyste se o nohu opírali.
- Stabilizujte svou polohu rukama.
- Pomalu masírujte oblast kyčlí až po kolenní kloub.
- Potom se otočte na druhou stranu těla.

Trénink lýtka (viz obr. C):

- Posadte se rovně na zem, natáhněte masárovou nohu a položte ji na Twinball.
- Položte Twinball pod lýtka. Paže podpírají tělo vzadu, druhou nohu pokrčte v koleni a postavte chodidlem na zem.

CZ

- Změnou přítlaku můžete měnit tlak na různé části chodidle (prsty, pata, vnější strana).
- Potom přejděte na druhé chodidlo.

Trénink hýzdí (viz obr. F):

- Sedněte si na zem a opřete se rukama.
- Umístěte si masážní balonek pod hýzdě.
- Přenášíte hmotnost svého těla na masážní balonku.
- Volitelně můžete nohu na té polovině těla, kterou nemasírujete, pokrčit.
- Masírujte pouze hýzdové svalstvo krouživými pohyby na balonku oběma směry.
- Potom přejděte na druhou stranu.

Trénink holeně (viz obr. H):

- Zaujměte polohu na všech čtyřech.
- Umístěte masážní balonek pod koleno.
- Opřete se špičkou chodidla a mírně zvedněte nohu od země.
- Paže mírně ohnute. Rolujte masážní balonek od kolena až po kotník a zpět.
- Potom přejděte na druhou nohu.

Čištění, péče a skladování

- Výrobek neponořujte do vody.
- K čistění a ošetřování používejte suchou utěrkou, která nepoužívala vláknina.
- Hrubší nečistoty odstraňte vlnkou tkanicou.
- Výrobek skladujte v chladném prostředí suchý a čistý, chráněný proti záření UV.

Zlikvidování

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběren recyklovatelných materiálů.

Při třídění odpadu se řídte podle označení obalových materiálů zkratkami (a) a čísly (b), s následujícím významem: 1-7: umělé hmoty / 20-22: papír a lepenka / 80-98: složené látky.

Výrobek a obalové materiály jsou recyklovatelné, zlikvidujte je odděleně pro lepší odstranění odpadu. Logo Trimax platí jen pro Francii.

O možnostech likvidace vysložilých zařízení se informujte u správy vaši obce nebo města.

Súprava masážnych lôpt

Úvod

Tento dokument je skrátenou tlačenou verzí celého návodu na ovládanie. Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidl (www.lidl-service.com) a zadáním čísla výrobku (IAN 394487_2104) si môžete prezrieť a stiahnuť kompletnejší návod na ovládanie.

VAROVANIE! Dodržiavajte celý návod na ovládanie a bezpečnostné pokyny, aby nedošlo k poraneniu osôb a vecným škodám. Krátky návod je súčasťou tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými ovládacimi a bezpečnostnými pokynmi. Krátky návod si dobre uschovajte a pri predaní výrobku treťim osobám im vydajte i všetky podklady.

CZ

CZ

CZ

- Upozornite deti najmä na to, že tréninkové zariadenie nie je hračka; odrádzajte deti od používania tréninkového zariadenia. Hrozí nebezpečenstvo poranenia.
- Držte v bezpečnej vzdialnosti od ohňa!
- Dbaťte na to, aby ste neprekročili maximálnu hmotnosť 110kg. Dôsledkom môže byť nebezpečenstvo poranenia a/alebo poškodenia výrobku.
- Nepoužívajte tréninkové zariadenie na udieranie alebo narážanie do ľudí, zvierat, predmetov a pod., ako páku, podperu a podobné. Hrozí nebezpečenstvo poranenia.
- Nemeňte konštrukciu tréninkového zariadenia. Hrozí nebezpečenstvo poranenia.
- Tréninkové zariadenie pravidelne kontrolujte, či nevykazuje známky

priľahlých fyzických a psychických vývojom. Zabezpečte, aby bol každý používateľ oboznámený s obsluhou a manipuláciou s tréninkovým zariadením alebo bol pod dozorem. Toto tréninkové zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie vo fitness-štúdiách a terapeutických zariadeniach. Uvádzateľ do oboru nepreberá zodpovednosť za škody vzniknuté v dôsledku nesprávneho používania. Výrobok nie je určený na komerčné účely.

Obsah dodávky

- 1 sada masážnych loptičiek
- 1 návod na používanie

Technické údaje

Typ:	Sada masážnych loptičiek
Rozmery:	cca. 80 / 120 mm
Hmotnosť používateľa:	max. 110kg
IAN:	394487_2104
Dátum výroby:	2021

Poznámka: Upozorňujeme, že ste si zakoupili výrobok triedy H pre bežné používanie v domácnosti.

Bezpečnostné upozornenia

PRED POUŽITÍM SI PREČÍTAJTE NÁVOD NA POUŽÍVANIE! NÁVOD NA POUŽÍVANIE SI PROSÍM STAROSTLIVO USCHOVAJTE!

OPATRNÉ! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA! Výrobok nepatrí do rúk deťom. Tento výrobok nie je určený na hranie! Tento výrobok nesmí používať deti.

VAROVANIE! NEBEZPEČENSTVO OHROZENIA ŽIVOTA A NEBEZPEČENSTVO NEHODY PRE MALÉ A STARŠIE DETI! Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiádom. Existuje

CZ

CZ

CZ

- Výrobek není určen pro děti a osoby s mentálními nebo tělesnými omezeními. Hrozí nebezpečí zranění.
- Tréninkový přístroj není hračka a ne-používaný výrobek musíte uložit tak, aby byl chráněn před dětmi. Hrozí nebezpečí zranění.
- Malé děti nesmí být během tréninku v dosahu tréninkového zařízení tak, aby bylo vyloučeno nebezpečí úrazu.
- Rodice a jiné osoby, kterým je svěřen dozor, si musejí být vědomi své odpovědnosti, protože z důvodu přirozené dětské hravosti a touhy po pozn

- opotrebovania. Hrozí nebezpečenstvo poranenia.
- Tréningové zariadenie nepoužívajte, ak je viditeľne poškodené. Hrozí nebezpečenstvo poranenia.
 - Tréningové zariadenie nie je možné opraviť. Defektívne tréningové zariadenie musí byť zlikvidované. V prípade neodborných opráv môžu pre používateľa vzniknúť výrazné nebezpečenstvá.
 - Aby ste dosiahli čo najlepšie tréningové výsledky a vyhli sa poraneniam, musíte si pred tréningom naplánovať fázu zahriatia a po tréningu fázu relaxácie.
 - Zaistite, aby bola tréningová miestnosť dobre vetraná. Zabráňte však priesahu.
 - Pri cvičení noste pohodlné, ale nie príliš voľné oblečenie, aby ste predišli „zachytieniu sa“. Pri cvičení s tréningovým zariadením dbajte na dostatočnú voľnosť pohybu.

SK

SK

SK

SK

- Druhú nohu položte pred telo, aby ste sa podopreli.
- Okrem toho stabilizujte Vašu polohu rukami.
- Pomaly masírujte oblasť od bedier po kolenný klb.
- Potom si ľahnite na druhú stranu tela.

Tréning lýtok (pozri obr. C):

- Posadte sa vzpriamene na podlahu a položte nohu, ktorú chcete masírovať, vystreť na dvojloptu.
- Položte dvojloptu pod lýtko. Ruky podopierajú telo zozadu, druhá noha je pokrčená na podlahe.
- Nadvhynite zadok a kontrolované pomaly posúvajte od kolennej jamky k členku a opäť naspať.
- Udržujte pritom telo stabilné, noha ostáva napnutá.
- Aby bola zaručená celoplošná masáz lýtka, pomaly otáčajte nohou doľava a doprava.
- Následne vymeňte lýtko.

SK

Tréning záhlavia (pozri obr. D):

- Postavte sa vzpriamene pred stenu.
- Dvojloptu umiestnite medzi stenu a Vaše záhlavie.
- Pomaly otáčajte hlavou zľava doprava a mobilizujte krčnú chrbičku.

Masážna loptička

Tréning chodidla (pozri obr. E):

- Sadnite si a položte chodidlo, ktoré chcete masírovať, stredovo na masážnu loptičku.
- Masírujte chodidlo kruživým pohybom chodidla tam a späť na masážnej loptičke.
- Presunutím váhy môžete vyvinúť rôzny tlak na rôzne oblasti (bruško chodidla, päta, vonkajšia strana).
- Následne vymeňte chodidlo.

Tréning zadku (pozri obr. F):

- Sadnite si na zem a podoprite sa oboma rukami.

tréning môže ohroziť Vaše zdravie! Okamžite prestanite cvičiť a vyhľadajte lekára, ak pocípite niektorý z nasledujúcich príznakov: nevoľnosť, závrat, dýchavčnosť alebo bolesť na hrudníku.

- Nie je vhodný na terapeutický tréning!
- Zlepšte flexibilitu, pružnosť a výkonnosť Vášho svalového systému pomocou samomasáže svalov a fascií. Produkt Vám umožní dosiahnuť Vaše ciele s minimálnym úsilím. Pravidelný a cielený tréningom regenerujete svaly a uvoľňujete bolestivé zrasty fascií ako aj napätie v svalstve bez toho, aby ste znižili svalový tonus.
- Produkt je navyše vhodnou pomôckou pre optimalizovaný zahrievací tréning pred športom alebo ako relaxačná a regeneračná pomôcka po športe.
- Intenzitu tlaku a samomasáže môžete meniť hmotnosťou vlastného tela. Väčšinu tlaku môžete využiť v

ľahu alebo v sede. Skrze podporu tela s nezaťaženou rukou alebo nohou môžete zvyšovať alebo znížovať intenzitu.

- Výrobok môžete používať na stole, na podlahe alebo na stene.
- Cvičenia vykonávajte v pravidelnom tempe pri pokojnom dýchaní. Dodržiavajte zadané pohybové postupy a nepreceňujte sa pritom.

Poznámka: Pre všetky cvičenia platí: 1–5 minút tréningového času alebo 8–12 cyklov.

Vlastnosti dvojlopty

Vzhľadom na vzdialenosť medzi týmto dvoma loptami je dvojlopta ideálna na cielenú masáž paralelných svalových vláken, napríklad v oblasti krku alebo chrbičice, pretože kostnaté vyvýšeniny sú vďaka výrezom v dvojlopte chránené.

Vlastnosti masážnej lopty

Masážna lopta je ideálna na bodovú samomasáž všetkých svalových partií. Potenciálne zdroje bolesti v hlbkových svalových skupinách je možné presne masírovať.

Cvičenia

Dvojlopta

Tréning chrbta (pozri obr. A):

- Postavte sa vzpriamene pred stenu.
- Dvojloptu umiestnite medzi stenu a chrbát nad bedrami.
- Teraz sa pohybujte hore a dole ohýbaním a narovnaním kolien s vystretým chrbtom.

Tréning vonkajšej strany stehien (pozri obr. B):

- Ľahnite si na bok so stehnom na dvojloptu.
- Vystrite nohu na dvojloptu.

Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recykláčnych zbernych miestach.

 Vísmajte si prosím označenie obalových materiálov pre triedenie odpadu, sú označené skratkami (a) a číslami (b) s nasledujúcim významom: 1–7: Plasty / 20–22: Papier a kartón / 80–98: Spojené látky.

 Výrobok a obalové materiály sú recyklovateľné, zlikvidujte ich oddelene pre lepšie spracovanie odpadu. Triman-Logo platí iba pre Francúzsko.

 O možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.

SK

SK

SK

SK

Set de pelotas de masaje

Introducción

 Este documento se trata de una copia impresa acortada del manual de instrucciones completo. Escaneando el código QR accede directamente a la página del Servicio Lidl (www.lidl-service.com) donde, introduciendo el número de artículo (IAN 394487_2104), puede consultar y descargar el manual de instrucciones completo.

ADVERTENCIA! Observe el manual de instrucciones completo y las indicaciones de seguridad para evitar daños personales y materiales. La guía rápida forma parte integrante del producto. Familiarícese con las indicaciones de uso y de seguridad antes de comenzar a utilizar el producto. Conserve esta guía rápida y asegúrese de proporcionar todos

los documentos relacionados con el producto en caso de entregarlo a terceros.



Especificaciones de uso
El set de bolas de masaje se utiliza para liberar con precisión la tensión localizada y profundamente arraigada y para masajear áreas de músculos más pequeños. El set de bolas de masaje ha sido concebido para su uso en espacios privados. Según su uso adecuado, el dispositivo de entrenamiento está destinado

exclusivamente a ser utilizado por adultos o adolescentes con el correspondiente desarrollo físico y psicológico. Es necesario asegurarse de que todos los usuarios estén familiarizados con el funcionamiento y manejo del dispositivo de entrenamiento o cuenten con la supervisión correspondiente. Este dispositivo de entrenamiento no ha sido diseñado para su uso en gimnasios ni centros terapéuticos. En caso de producirse daños ocasionados por un uso diferente al especificado, el distribuidor no asume responsabilidad alguna. El producto no ha sido diseñado para ser utilizado con fines comerciales.

Volumen de suministro

- 1 set de bolas de masaje
1 manual de instrucciones

Datos técnicos

- Modelo: set de bolas de masaje

Dimensiones: aprox.
80 / 120 mm
Peso del usuario: máx. 110 kg
IAN: 394487_2104
Fecha de fabricación: 2021

Nota: Tenga en cuenta que ha adquirido un artículo de clase H para uso doméstico habitual.

Indicaciones de seguridad

¡LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO ANTES DE UTILIZAR EL PRODUCTO!
¡CONSERVE ADECUADAMENTE LAS INSTRUCCIONES DE USO!

¡PRECAUCIÓN! ¡PELIGRO DE LESIONES! No deje el producto al alcance de los niños. ¡Este producto no es un juguete! Este producto no debe ser utilizado por niños.

- **ADVERTENCIA! ¡PELIGRO MORTAL Y RIESGO DE ACCIDENTES PARA BEBÉS Y NIÑOS!** Nunca deje a los niños sin vigilancia con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia por el material de embalaje. A menudo los niños no son conscientes de los peligros. Mantenga siempre el producto fuera del alcance de los niños.
- No indicado para niños y personas con limitaciones físicas o mentales. Existe riesgo de sufrir lesiones.
- Este dispositivo de entrenamiento no ha sido diseñado como juguete y mientras no esté en uso debe guardarse en un lugar fuera del alcance de los niños. Existe riesgo de sufrir lesiones.
- Para evitar lesiones, los niños pequeños no deben encontrarse cerca del dispositivo de entrenamiento durante el entrenamiento.

ES

ES

ES

ES

- Los padres y otras personas encargadas de la supervisión deben ser conscientes de sus responsabilidades porque, debido a la naturaleza lúdica y la voluntad de experimentar de los niños, es posible que los niños experimenten con situaciones y con comportamientos para los cuales el dispositivo de entrenamiento no está diseñado. Existe riesgo de sufrir lesiones.
- Asegúrese de explicarle a los niños que este artículo no es un juguete, deje que los niños utilicen el dispositivo de entrenamiento. Existe riesgo de sufrir lesiones.
- Mantener alejado del fuego!
- Asegúrese de no sobrepasar el peso máximo de 110 kg. Esto puede llevar riesgo de lesiones y/o daños en el producto.
- No utilice el dispositivo de entrenamiento para golpear o empujar a

otras personas, animales, objetos, etc., tampoco debe utilizarlo como palanca, superficie de apoyo o similar. Existe riesgo de sufrir lesiones.

- No modifique el diseño del dispositivo de entrenamiento. Existe riesgo de sufrir lesiones.
- Revise regularmente si el dispositivo de entrenamiento presenta signos de desgaste. Existe riesgo de sufrir lesiones.
- No utilice el dispositivo de entrenamiento si aprecia daños en el mismo. Existe riesgo de sufrir lesiones.
- El dispositivo de entrenamiento no puede repararse. Si el dispositivo de entrenamiento está dañado deberá desecharse. Una reparación inadecuada del producto podría suponer un riesgo considerable para el usuario.
- Para conseguir los mejores resultados de entrenamiento posibles y prevenir lesiones, es fundamental planificar una fase de calentamiento previa al

entrenamiento y una fase de relajación después del mismo.

- Asegúrese de que la sala de entrenamiento tenga buena ventilación. No obstante, evite las corrientes de aire.
- Cuando haga ejercicio use ropa cómoda, pero no demasiado holgada, para evitar «enganches». Asegúrese de tener suficiente libertad de movimiento cuando haga ejercicio con su dispositivo de entrenamiento.
- Para un entrenamiento seguro necesita disponer de suficiente espacio. Durante el entrenamiento con el producto, mantenga al menos 1 m de distancia alrededor suyo y de otros objetos (ver fig. I).
- Guarde el dispositivo de entrenamiento de forma que nadie pueda hacerse daño con él.
- El dispositivo de entrenamiento no puede ser utilizado por varias personas a la vez.

- ¡No apto para entrenamientos terapéuticos!

Entrenamiento

Indicaciones de entrenamiento

- Consulte con su médico antes de comenzar el entrenamiento. Pregúntele en qué medida un entrenamiento es adecuado para usted. En el caso de limitaciones articulares, como el uso de marcapasos, enfermedades inflamatorias de articulaciones o tendones, molestias ortopédicas o embarazo, el entrenamiento debe estar coordinado con el médico. ¡Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar su salud! Detenga de inmediato el entrenamiento y busque asistencia médica si detecta alguno de los siguientes síntomas: náuseas, mareos, dificultad para respirar o dolor en el pecho.

- ¡No apto para entrenamientos terapéuticos!
- Mejore la flexibilidad, la elasticidad y el rendimiento de su sistema muscular realizando automasajes de músculos y fascias. El producto le permite lograr sus objetivos con poco esfuerzo. Con un entrenamiento regular y específico logrará regenerar su musculatura, así como liberar las dolorosas adherencias de las fascias y las tensiones del sistema muscular, sin necesidad de bajar su tono.
- Además, este producto es un elemento ideal para realizar calentamiento optimizado previo al entrenamiento o como ejercicio de relajación y regeneración tras el entrenamiento.
- Puede variar la intensidad de la presión y del automasaje con su propio peso corporal. Puede aplicar la mayor parte de la presión en posición acostada o sentada. Puede

ES

ES

ES

ES

ES

aumentar o disminuir la intensidad sosteniendo el cuerpo con el brazo o la pierna que no llevan carga.

- Puede utilizar el producto en una mesa, en el suelo o en la pared.
- Realice los ejercicios a un ritmo regular con respiración tranquila. Mantenga el movimiento de trabajo existente y no confíe excesivamente en sus capacidades.

Nota: para todos los ejercicios: 1–5 minutos de tiempo de entrenamiento o 8–12 repeticiones.

● Propiedades de la bola de masaje

La bola de masaje es ideal para auto-maseajes localizados de todos los músculos. Es posible masajear con precisión las posibles fuentes de dolor en grupos musculares profundos.

● Ejercicios

● Twinball»

Entrenamiento de la espalda (ver fig. A):

- Sitúese en posición erguida delante de una pared.
- Coloque la «twinball» entre la pared y su espalda, por encima de la cadera.
- Ahora muévase hacia arriba y hacia abajo doblando y estirando las rodillas con la espalda recta.

Entrenamiento de la cara externa del muslo (ver fig. B):

- Colóquese lateralmente con la cara externa del muslo sobre la «twinball».
- Estire la pierna sobre la «twinball».
- Coloque la otra pierna frente a su cuerpo para apoyarse.
- Estabilice su postura también con las manos.
- Masajee lentamente la zona desde la cadera hasta la rodilla.
- Despues, cambie al otro lado.

Entrenamiento de las pantorriñas (ver fig. C):

- Siéntese erguido en el suelo y coloque la pierna que desea masajear estirada sobre la «twinball».
- Coloque la «twinball» bajo la pantorrilla. El cuerpo se apoya en los brazos colocados hacia atrás, la otra pierna queda flexionada en el suelo.
- Levante los glúteos y haga rodar la bola lentamente y de manera

controlada desde la corva hasta el tobillo y viceversa.

- Mantenga su cuerpo estable, la pierna se mantiene en tensión.
- Para garantizar un masaje completo de la pantorrilla, mueva la pierna poco a poco hacia la izquierda y hacia la derecha.
- A continuación cambie a la otra pantorrilla.

Entrenamiento de la nuca (ver fig. D):

- Sitúese en posición erguida delante de una pared.
- Coloque la «twinball» entre la pared y su nuca.
- Gire la cabeza lentamente hacia la derecha y la izquierda y movilice la columna cervical.

● Bola de masaje

Entrenamiento de las plantas de los pies (ver fig. E):

- Siéntese y coloque el pie que desea masajear en el centro de la bola de masaje.
- Masajee las plantas de los pies moviendo el pie hacia delante y hacia atrás sobre la bola de masaje con movimientos circulares.
- Al cambiar la zona de carga, puede ejercer una presión diferente en las diferentes áreas (metatarso, talón, cara exterior).
- A continuación cambie al otro pie.

Entrenamiento de los glúteos (ver fig. F):

- Siéntese en el suelo y apoye ambas manos detrás de la espalda.
- Coloque la bola de masaje bajo los glúteos.
- Equilibre su cuerpo sobre la bola de masaje.

● Propiedades de la «twinball»

Gracias a la distancia entre ambas bolas, la «twinball» resulta ideal para masajes específicos de grupos musculares paralelos, por ejemplo, en el área del cuello o la columna vertebral, ya que el hueco de la «twinball» evita las elevaciones óseas.

ES

ES

ES

ES

ES

- Si lo desea puede flexionar la pierna del lado que no va a masajear.
- Masajee los glúteos sobre la bola de masaje realizando movimientos circulares.
- A continuación cambie al otro lado.

Entrenamiento del antebrazo (ver fig. G):

- Arrodíllense y a continuación apoye el brazo que va a masajear contra la parte interna del muslo.
- Realizando un poco de presión con la palma de la mano, haga rodar la bola de masaje sobre su antebrazo, desde la muñeca hasta el codo.
- Para garantizar un masaje completo del antebrazo, mueva el brazo poco a poco hacia la izquierda y hacia la derecha.
- A continuación cambie al otro brazo.

Entrenamiento de la espinilla (ver fig. H):

- Colóquese en posición cuadrúpeda.
- Coloque la bola de masaje debajo de la rodilla.
- Apóyese con la punta de los dedos del pie y levante ligeramente la pierna del suelo.
- Los brazos quedan ligeramente flexionados. Haga rodar la bola de masaje hacia adelante y hacia atrás desde debajo de la rodilla hasta el tobillo.
- A continuación cambie a la otra pierna.

● Limpieza, cuidados y almacenamiento

- Nunca sumerja el producto en agua.
- Utilice un paño seco y sin pelusas para la limpieza y conservación del producto.

- Elimine la suciedad más resistente con un paño húmedo.

- Guarde el producto en lugar frío, seco y protegido frente a los rayos UV.

● Eliminación

El embalaje está compuesto por materiales no contaminantes que pueden ser desechados en el centro de reciclaje local.

 Tenga en cuenta el distintivo del embalaje para la separación de residuos. Está compuesto por abreviaturas (a) y números (b) que significan lo siguiente: 1-7: plásticos / 20-22: papel y cartón / 80-98: materiales compuestos.

 El producto y el material de embalaje son reciclables. Separe los materiales para un mejor tratamiento de los residuos. El

logotipo Triman se aplica solo para Francia.

 Para obtener información sobre las posibilidades de desecheo del producto al final de su vida útil, acuda a la administración de su comunidad o ciudad.

Sæt med massagebolde

● Indledning

Dette dokument er en forkortet, trykt udgave af den komplette betjeningsvejledning. Ved at scanne QR-koden har du direkte adgang til Lidl-service-siden (www.lidl-service.com) og kan åbne den komplette betjeningsvejledning ved at indtaste valrenumeret (IAN 394487_2104) og downloade den.

ADVARSEL! Vær opmærksom på den komplette betjeningsvejledning og sikkerhedshenvisningerne, for at undgå personskader og materielle skader. Den korte vejledning er del af dette produkt. Gør dig før brug af produktet fortrolig med alle betjenings- og sikkerhedshenvisninger. Opbevar den korte vejledning forsvarligt og udlever alle bilag, hvis du giver produktet videre til tredjepart.

ES

ES

ES

ES

DK

fortroligt med betjeningen og håndteringen af træningsapparatet eller er under opsyn. Dette træningsapparat er ikke egnet til kommerciel brug i fitnesscentre og terapeutiske faciliteter. Distributøren påtager sig intet ansvar for skader, der er et resultat af en ikke formålsbestemt anvendelse. Produktet er ikke beregnet til kommerciel anvendelse.

● Leverede dele

- 1 sæt med massagebolde

- 1 betjeningsvejledning

● Tekniske data

Type: sæt med massagebolde
Mål: ca. 80 / 120 mm
Brugervægt: maks. 110 kg
IAN: 394487_2104
Produktionsdato: 2021

Bemærk: Vær opmærksom på, at du har købt et produkt i klasse H til normal husholdningsbrug.

Sikkerheds-henvisninger

LÆS VENLIGST BETJENINGSVEJLEDNINGEN FØR BRUG! OPBEVAR BETJENINGSVEJLEDNINGEN OMHYGGET!

FORSIGTIG! FARE FOR PERSONSKADE! Produktet holdes på afstand af børn. Dette produkt er ikke et legetøj! Dette produkt må ikke bruges af børn.

ADVARSEL! LIVS- OG ULYKKESFARE FOR SMÅBØRN

OG BØRN! Lad aldrig børn være uden opsyn med emballagematerialet. Emballagematerialet udgør en fare for kvælning. Børn

undervurderer ofte farerne. Hold altid børn på afstand af produktet.

- Ikke egnet til børn og personer med mentale eller fysiske funktionsnedsættelser. Der er fare for tilskadekomst.
- Træningsapparatet er ikke egnet som legetøj og skal opbevares utilgængeligt for børn ved ikke-brug. Der er fare for tilskadekomst.
- Småbørn må under træningen ikke opholde sig inden for rækkevidde af træningsapparatet, for at udelukke fare for tilskadekomst.
- Forældre og andre tilsynsførende personer bør være sig deres ansvar bevidst, da børns naturlige trang til at lege og eksperimentere kan føre til situationer og adfærd, som træningsapparatet ikke er bygget til. Der er fare for tilskadekomst.
- Gør det særlig tydeligt for børn, at træningsapparatet ikke er legetøj og sørge for, at børn ikke bruger træningsapparatet. Der er fare for tilskadekomst.

Holdes væk fra ild!

 Sørg for, at du ikke overskrider den maksimale vægt på 110 kg. Det kan resultere i risiko for tilskadekomst og/eller materielle skader på produktet.

- Anvend ikke træningsapparatet til at slå på eller skubbe til mennesker, dyr, genstande etc., som løfestang, støtte eller lignende. Der er fare for tilskadekomst.
- Konstruktionen af træningsapparatet må ikke ændres. Der er fare for tilskadekomst.
- Undersøg regelmæssigt træningsapparatet for slid. Der er fare for tilskadekomst.
- Anvend ikke træningsapparatet ved synlige skader. Der er fare for tilskadekomst.
- Træningsapparatet kan ikke repareres. Et defekt træningsapparat skal bortsaffes. Reparationer, der

DK

DK

DK

DK

DK

Sæt med massagebolde er egnet til målrettet at løse dybdeliggende, punktuelle spændinger og til at massere mindre muskelområder. Sæt med massagebolde er beregnet til brugen i private hjem. Den formålsbestemte brug af træningsapparatet er udelukkende beregnet til brug af voksne eller unge med tilsvarende fysisk og psykisk udvikling. Det skal sikres, at enhver bruger er

- ikke egnet til terapeutisk træning!

● Træning

● Træningshenvisninger

- Opsøg læge, inden du begynder med at træne. Her skal det afklares, hvilken slags træning der er rigtig for dig. Ved særlige forudsætninger, som f.eks. en pacemaker, inflammatoriske sygdomme i led eller sener, ortopædiske problemstillinger eller graviditet, skal træningen aftales med lægen. Forkert og overdrevne træning kan være til fare for din sundhed! Afbryd straks træningen og kontakt en læge, hvis du oplever et af følgende symptomer: kvalme, svimmelhed, åndenød eller brystsmerter.
- Ikke egnet til terapeutisk træning!
- Forbedr dit muskelapparats fleksibilitet, elasticitet og ydeevne gennem selvmassage af muskler og fascier.

Produktet giver dig mulighed for at nå dine mål med lav indsats. Med regelmæssig og målrettet træning regenererer du musklerne og løsner smertefulde klæbninger i fascierne samt spændinger i muskelapparatet uden at reducere muskelmassen.

- Derudover er produktet et passende hjælpemiddel til en optimeret opvarmning før sport eller som afslutnings- og regenereringshjælpemiddel efter sport.
- Du kan variere trykintensiteten og selvmassagen med din egen kropsvægt. Du kan opnå de fleste trykliggende eller siddende. Du kan øge eller formindskе intensiteten ved at støtte kroppen med den ubelastede arm eller ben.
- Du kan bruge produktet ved bordet, på gulvet eller op mod væggen.
- Udfør øvelserne i et jævn tempo med roligt åndedræt. Hold dig til de

givne bevægelsessekvenser og overvurder ikke dig selv.

Bemærk: For alle øvelser gælder: 1–5 minutter træning eller 8–12 omgange.

Egenskaber af Twinball

På grund af afstanden mellem de to bolde er Twinballen velegnet til en målrettet massage af parallelle muskeltråde, f.eks. i nakken eller rygsøjleområdet, da benede forhøjelser skånes af fordybningen i Twinballen.

Egenskaber af massagebold

Massagebolden er egnet til punktelig selvmassage af alle muskelområder. Potentielle smertekilder i de dybdeliggende muskelgrupper kan masseres målrettet.

● Øvelser

● Twinball

Træning af ryggen (se afbildning A):

- Stil dig oprejst foran en væg.
- Placer Twinballen mellem væg og ryg over hofoten.
- Bevæg dig op og ned, idet du med lige ryg bøjer knæerne og strækker dem igen.

Træning af det øverste lårparti (se afbildning B):

- Læg dig på siden med lårret på Twinballen.
- Stræk benet på Twinballen.
- Det andet ben sætter du foran kroppen, for at støtte den.
- Stabiliser din position på gulvet med hænderne.
- Massér langsomt området mellem hoften og knæleddet.

- Skift efterfølgende over på den anden kropsside.

Træning af læggen (se **afbildning C**):

- Sæt dig oprejst på gulvet og læg det ben, der skal masseres, strakt på Twinballen.
- Placer Twinballen under din læg. Armene støtter kroppen bagud, det andet ben stilles bøjet på gulvet.
- Loft bagdelen og rul langsomt og kontrolleret fra knæhasen til fodledet og tilbage.
- Hold kroppen stabil, benet er spændt.
- For at garantere en fuldstændig massage af læggen, roteres benet langsomt fra venstre mod højre.
- Skift efterfølgende læggen.

Træning af nakken (se **afbildning D**):

- Stil dig oprejst foran en væg.

- Placer Twinballen mellem nakke og væg.
- Drej dit hoved langsomt fra venstre mod højre og mobiliser din nakke.

● Massagebold

Træning af fodsålen (se **afbildning E**):

- Sæt dig ned og placer den fod der skal masseres midt på massagebolden.
- Massér fodsålen, ved at bevæge fodden frem og tilbage på massagebolden med cirkulære bevægelser.
- Ved at ændre på vægtfordelingen, kan du afgive forskellige trykstyrker på forskellige områder (fodballen, hælen, ydersiden).
- Skift efterfølgende fodden.

Træning af bagdelen (se **afbildning F**):

- Sæt dig på gulvet og støt dig selv med begge hænder.

- Placer massagebolden under din bagdel.
- Flyt din vægt på massagebolden.
- Skiftevis kan du bøje det ben af den kropsside der ikke masseres.
- Massér nu musklene i bagdelen, ved at bevæge dig frem og tilbage med cirkulære bevægelser på bolden.
- Skift efterfølgende side.

Træning af underarmen (se **afbildning G**):

- Knæl ned og støt den arm der skal masseres mod indersiden af dit lår.
- Rul massagebolden med lidt tryk fra håndfladen over underarmen fra håndleddet til albuen.
- For at garantere en fuldstændig massage af underarmen, roteres armen langsomt fra venstre mod højre.
- Skift efterfølgende arm.

Træning af skinneben (se **afbildning H**):

- Gå ned på alle fire.
- Placer massagebolden under knæet.
- Støt dig af med tærne og løft benet let fra gulvet.
- Armene er en smule bøjte. Rul frem og tilbage med massagebolden fra under knæet til anklen.
- Skift efterfølgende benet.

● Rengøring, pleje og opbevaring

- Sænk ikke produktet ned i vand.
- Anvend en tør, fnugfri klud til rengøring og pleje.
- Fjern større urenheder ved brug af en fugtig klud.
- Opbevar produktet køligt, tørt og beskyttet mod UV-lys.

● Bortskaffelse

Indpakningen består af miljøvenlige materialer, som De kan bortskaffe over de lokale genbrugssteder.



Bemærk forpakningsmaterialernes mærkning til affaldssorteringen, disse er mærket med forkortelser (a) og numre (b) med følgende betydning: 1-7: kunststoffer / 20-22: papir og pap / 80-98: kompositmaterialer.



Produktet og indpakningsmaterialerne kan genbruges; bortskaf disse særskilt til en bedre affaldsbehandling. Triman-logoet gælder kun for Frankrig.

De får oplyst muligheder til bortskaffelse af det udjiente produkt hos deres lokale myndigheder eller bystyre.

DK

DK

DK

DK

DK

8

OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG08697A/HG08697B

Version: 10/2021

Stand der Informationen · Last Information
Update · Version des Informations · Stand
van de informatie · Stan informacij · Stav
informaci · Stav informácií · Estado de las
informaciones · Tilstand af information:
09/2021 · Ident.-No.: HG08697A/B092021-8