



KURZANLEITUNG
QUICK GUIDE
GUIDE DE DÉMARRAGE



SOFT-GYMNASTIKBALL
EXERCISE BALL
BALLON DE GYMNASTIQUE

DE AT CH

SOFT-GYMNASTIKBALL
Kurzanleitung

FR BE

BALLON DE GYMNASTIQUE
Guide de démarrage

PL

PIŁKA GIMNASTYCZNA
Skrócona instrukcja

SK

GYMNASTICKÁ LOPTA
Krátky návod

DK

SOFT GYMNASTIKBOLD
Kort vejledning

HU

GIMNASZTIKAI LABDA
Rövid útmutató

GB IE

EXERCISE BALL
Quick Guide

NL BE

SOFT GYMNASTIEKBAL
Korte handleiding

CZ

GYMNASTICKÝ MÍČ
Stručný návod

ES

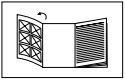
PELOTA DE GIMNASIA
Guía rápida

IT

PALLA MORBIDA PER GINNASTICA
Brevi istruzioni

SI

MEHKA GIMNASTIČNA ŽOGA
Kratka navodila



DE AT CH

Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Artikels vertraut.

GB IE

Before reading, fold out the illustration page and get to know all of the functions of your unit.

FR BE

Dépliez la page avec les illustrations avant la lecture et informez-vous ensuite au sujet des fonctions de l'appareil.

NL BE

Klap voor het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vervolgens vertrouwd met alle functies van het apparaat.

PL

Przed przeczytaniem należy rozłożyć bok z ilustracjami a następnie zapoznać się ze wszystkimi funkcjami urządzenia.

CZ

Před čtením si nejdříve vyklapte stránku s obrázky a seznámte se se všemi funkcemi přístroje.

SK

Skôr než začnete návod čítať, si ho otvorte na strane s obrázkami a oboznámte sa so všetkými funkciami prístroja.

ES

Antes de leer, abra la página con las ilustraciones y familiarícese seguidamente con todas las funciones del aparato.

DK

Klap siden med illustrationerne op inden du læser dem og gør dig efterfølgende fortrolig med alle apparatets funktioner.

IT

Prima di leggere ribaltare la pagina con le immagini e familiarizzare poi con tutte le funzioni dell'apparecchio.

HU

Elovasás előtt hajtsa ki az oldalt az ábrákkal és ezt követően ismerkedjen meg a készülék valamennyi funkciójával.

SI

Preden začnete brati, odprite stran s slikami in se seznanite z vsemi funkcijami naprave.

DE/AT/CH	Gebrauchs- und Sicherheitshinweise	Seite	09
GB/IE	Usage and safety information	Page	15
FR/BE	Consignes d'utilisation et de sécurité	Page	20
NL/BE	Gebruiks- en veiligheidsinstructies	Pagina	25
PL	Wskazówki dot. użytkowania i bezpieczeństwa	Strona	30
CZ	Pokyny k použití a bezpečnosti	Stránky	36
SK	Pokyny pre používanie a bezpečnosť	Stranu	41
ES	Instrucciones de uso y seguridad	Página	46
DK	Brugs- og sikkerhedsanvisninger	Side	51
IT	Istruzioni d'uso e indicazioni di sicurezza	Pagina	56
HU	Használati és biztonsági utasítások	61.	Oldal
SI	Napotki glede uporabe in varnosti	Strani	66

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY

05/2022
Delta-Sport-Nr.: GB-10725, GB-10726, GB-10727

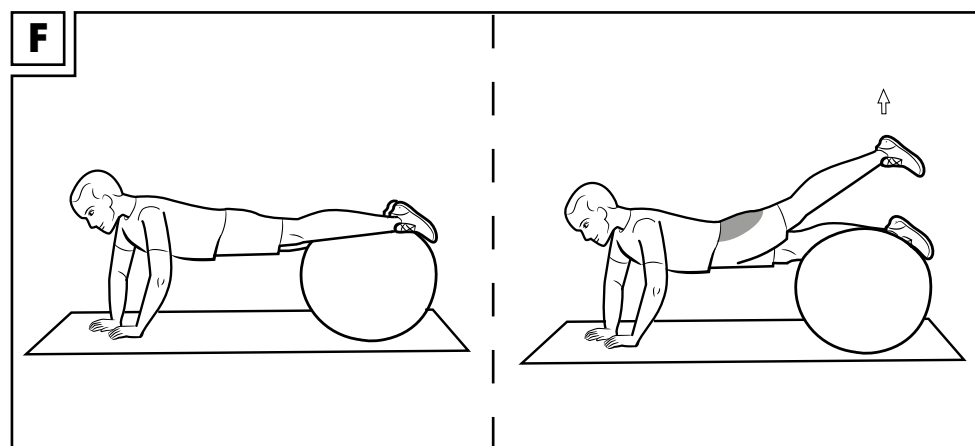
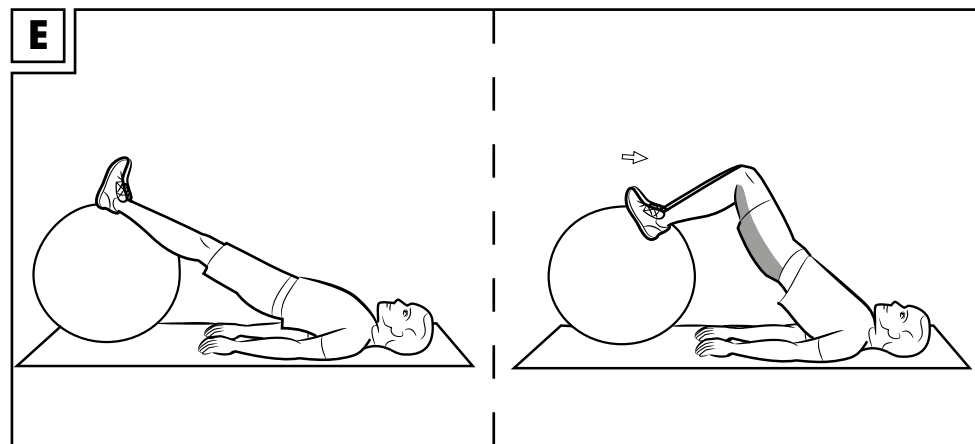
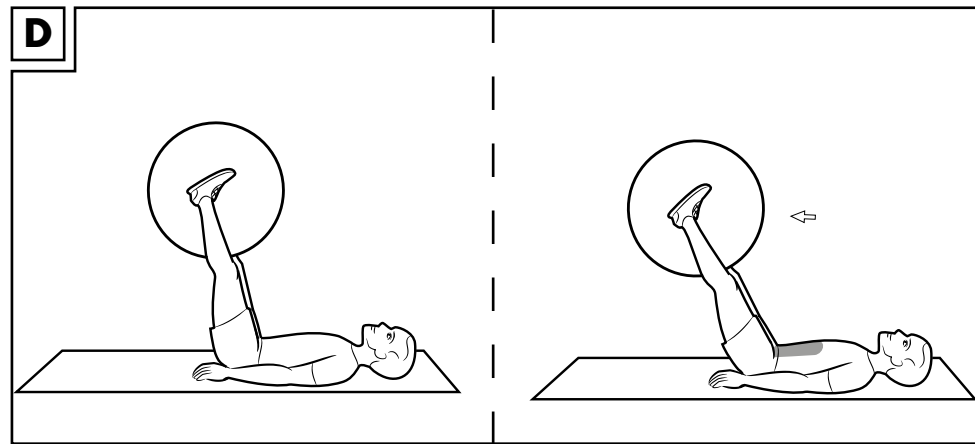
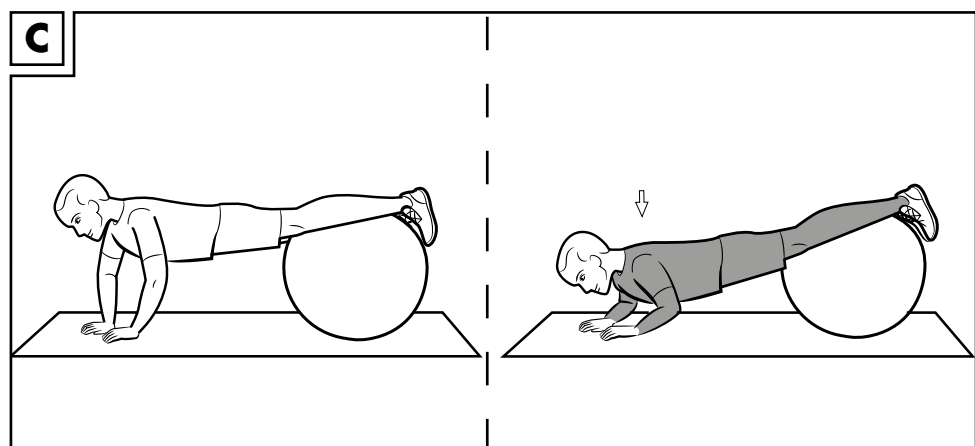
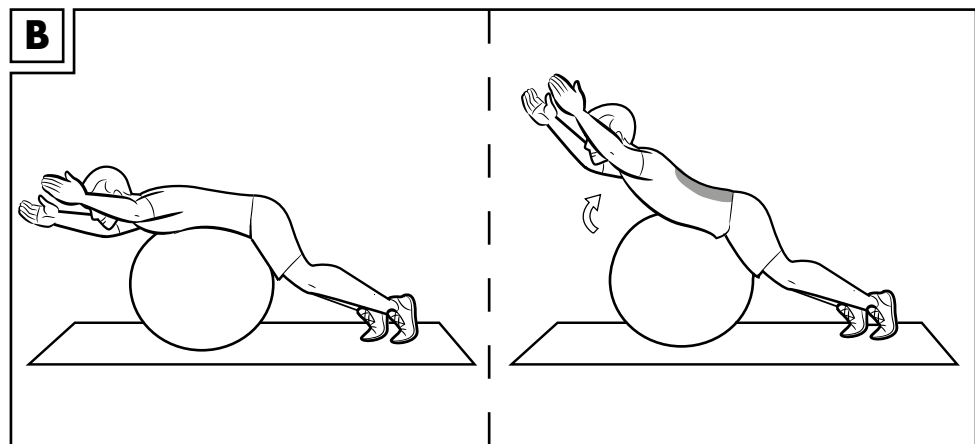
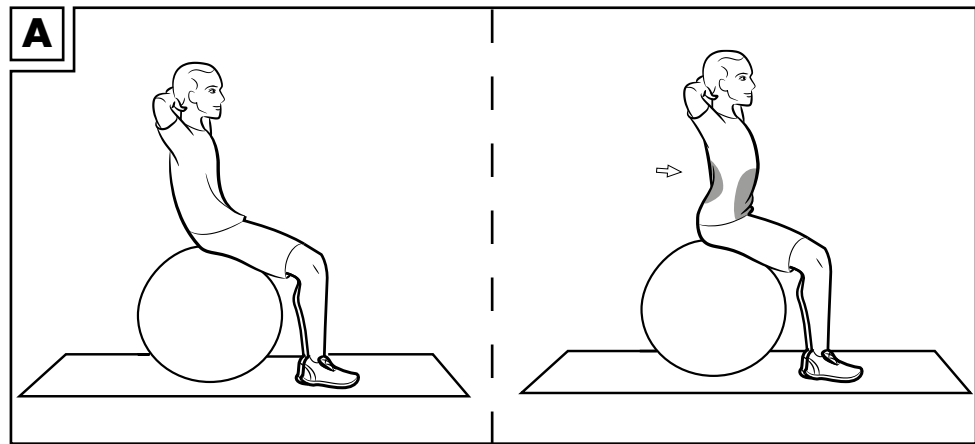
01.31.2022 / PM 3:37

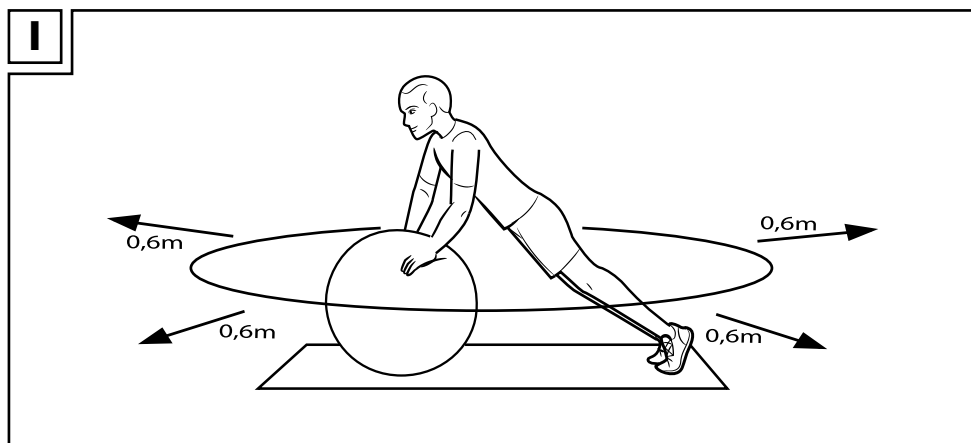
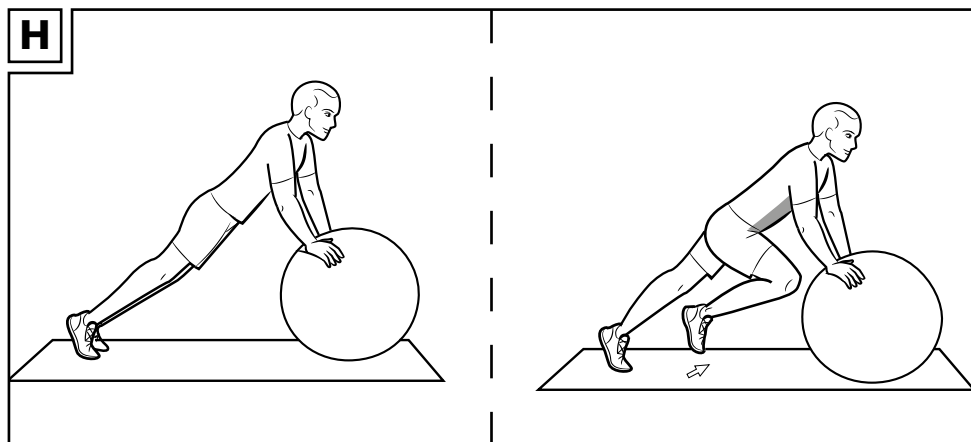
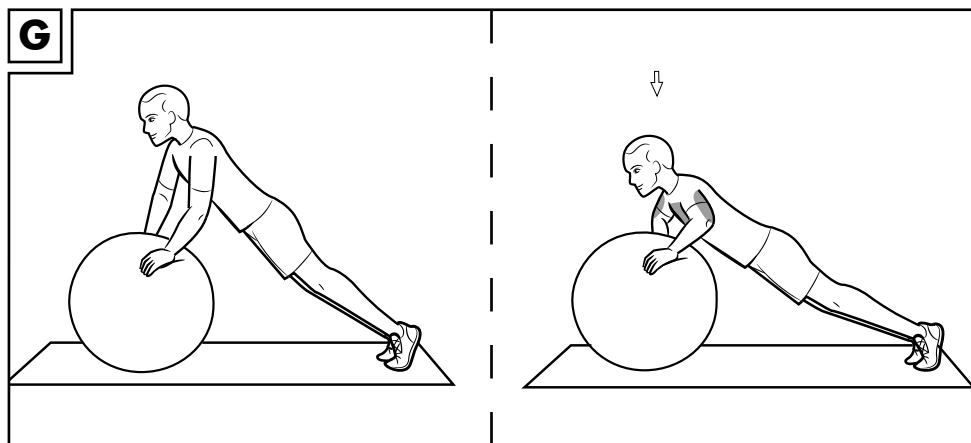
IAN 379665_2110



IAN 379665_2110

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





DE AT CH

Lieferumfang	9
Technische Daten	9
Bestimmungsgemäße Verwendung	9
Sicherheitshinweise	9
Verletzungsgefahr	9
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder	10
Gefahr durch Verschleiß	10
Vermeidung von Sachschäden	10
Aufpumpen	10
Entlüften	10
Allgemeine Trainingshinweise	10
Aufwärmen	11
Übungsvorschläge	11
Dehnen	13
Lagerung, Reinigung	14

GB IE

Package contents	15
Technical data	15
Intended use	15
Safety information	15
Risk of injury!	15
Extra caution -	
risk of injury to children!	15
Dangers due to wear and tear	15
Avoiding damage to property	16
Inflating	16
Deflating	16
General training instructions	16
Warming up	17
Exercise suggestions	17
Stretching	19
Storage, cleaning	19

FR BE

Étendue de la livraison	20
Caractéristiques techniques	20
Utilisation conforme à sa destination	20
Consignes de sécurité	20
Risque de blessure !	20
Prudence particulière -	
risque de blessure pour les enfants !	20
Risques en raison de l'usure	21
Éviter les dommages matériels	21
Gonflage	21
Dégonflage	21
Conseils d'entraînement généraux	21
Échauffement	22
Propositions d'exercices	22
Étirements	24
Stockage, nettoyage	24

NL BE

Leveringsomvang	25
Technische gegevens	25
Beoogd gebruik	25
Veiligheidstips	25
Kans op lichamelijk letsel!!	25
Bijzondere voorzichtigheid -	
kans op lichamelijk letsel bij kinderen!	25
Gevaar als gevolg van slijtage	26
Voorkomen van materiële schade	26
Oppompen	26
Lucht aflaten	26
Algemene trainingsinstructies	26
Warming-up	27
Voorbeeldoefeningen	27
Rekken	29
Opslag, reiniging	29

PL

Zakres dostawy	30
Dane techniczne	30
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	30
Wskazówki bezpieczeństwa	30
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!	30
Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń	
przez dzieci!	31
Zagrożenia spowodowane zużyciem	31
Zapobieganie szkodom rzeczowym	31
Pompowanie	31
Spuszczanie powietrza	31
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	32
Rozgrzewka	32
Propozycje ćwiczeń	32
Rozciąganie	34
Przechowywanie, czyszczenie	35

CZ

Obsah balení	36
Technické údaje	36
Použití dle určení	36
Bezpečnostní pokyny	36
Nebezpečí poranění!	36
Důrazné upozornění: Dětem hrozí nebezpečí poranění!	36
Nebezpečí v důsledku opotřebení	36
Zamezení věcným škodám	37
Nafouknutí	37
Vypuštění	37
Obecné pokyny pro cvičení	37
Zahřátí	37
Návrhy cvičení	38
Závěrečné protahování	39
Ukládání, čištění	40

SK

Rozsah dodávky	41
Technické údaje	41
Určené použitie	41
Bezpečnostné pokyny	41
Nebezpečenstvo poranenia!	41
Mimoriadna opatnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!	41
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia	41
Zabránenie vecným škodám	42
Fúkanie	42
Odvzdušnenie	42
Všeobecné pokyny na cvičenie	42
Zahriatie	43
Príklady cvikov	43
Strečing	45
Skladovanie, čistenie	45

ES

Alcance de suministro	46
Datos técnicos	46
Uso previsto	46
Indicaciones de seguridad	46
¡Peligro de lesiones!	46
recaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!	46
Peligro por desgaste	47
¡Evite daños materiales	47
Inflado	47
Desinflado	47
Indicaciones generales de entrenamiento	47
Calentamiento	48
Propuestas de ejercicios	48
Estiramiento	50
Almacenamiento y limpieza	50

DK

Leveringsomfang	51
Tekniske data	51
Bestemmelsesmæssig brug	51
Sikkerhedsanvisninger	51
Fare for kvæstelser!	51
Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!	51
Fare på grund af slitag	52
Undgå tingsskader	52
Oppumpning	52
Tømning for luft	52
Generelle træningsanvisninger	52
Opvarmning	52
Forslag til øvelser	53
Udstrækning	54
Opbevaring, rengøring	55

HU

Csomag tartalma	61
Műszaki adatok	61
Rendeltetésszerű használat	61
Biztonsági utasítások	61
Balesetveszély!	61
Legyen különösen elővigyázatos – a gyermekek megsérülhetnek!	61
Kopás okozta veszély	62
Előzze meg az anyagi károkat!	62
Felpumpálás	62
Légtelenítés	62
Általános edzési tudnivalók	62
Bemelegítés	63
Javasolt gyakorlatok	63
Nyújtás	65
Tárolás, tisztítás	65

IT

Contenuto della fornitura	56
Dati tecnici	56
Uso conforme alla destinazione	56
Indicazioni di sicurezza	56
Pericolo di lesioni!	56
Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!	56
Rischi dovuti all'usura	57
Evitare danni agli oggetti	57
Gonfiaggio	57
Sgonfiaggio	57
Istruzioni generali di allenamento	57
Riscaldamento	58
Esempi di esercizi	58
Stretching	60
Conservazione, pulizia	60

SI

Obseg dobave	66
Tehnični podatki	66
Predvidena uporaba	66
Varnostni napotki	66
Nevarnost poškodbe!	66
Posebna previdnost – nevarnost poškodbe za otroke!	66
Nevarnost zaradi obrabe	66
Preprečevanje materialne škode	67
Napihovanje	67
Izpust zraka	67
Splošni napotki za vadbo	67
Ogrevanje	67
Predlogi za vaje	68
Raztezanje	69
Shranjevanje, čiščenje	70

Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Gebrauchsanweisung. Durch das Scannen des QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 379665_2110 die vollständige Gebrauchsanweisung einsehen und herunterladen. **WARNUNG!** Beachten Sie die vollständige Gebrauchsanweisung und die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden. Die Kurzanleitung ist Bestandteil dieses Artikels. Machen Sie sich vor der Benutzung des Artikels mit allen Gebrauchs- und Sicherheitshinweisen vertraut. Bewahren Sie die Kurzanleitung gut auf und händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte mit aus.

Lieferumfang

- 1 x Soft-Gymnastikball
- 1 x Entlüftungsröhrchen
- 2 x Verschlussstöpsel
- 1 x Luftpumpen-Adapter
- 1 x Verschlussstöpselheber
- 1 x Kurzanleitung

Technische Daten



Maximale Belastung: 120 kg

Gewicht Ball: ca. 1100 g/ ca. 1500 g/ ca. 1850 g
Durchmesser: ca. 65 cm/ ca. 75 cm/ ca. 85 cm



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
05/2022

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ist als Gymnastik- und Sportgerät für Personen mit einem maximalen Gewicht von 120 kg konstruiert und nicht als Sitz zum dauernden Sitzen geeignet. Der Artikel ist für Übungen im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.

Sicherheitshinweise Verletzungsgefahr!

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 120 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Produkts sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.
- Der Artikel darf nicht im Wasser oder zum Schwimmen verwendet werden! Er bietet weder Halt an der Wasseroberfläche noch ist er als Schwimmhilfsmittel geeignet. Durch Salz- und Chlorwasser kann die Oberfläche des Artikels beschädigt werden.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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

Gefahr durch Verschleiß

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

Vermeidung von Sachschäden

- Alle Aufblasartikel sind kälteempfindlich. Den Artikel daher nie unter einer Temperatur von 15 °C auseinanderfalten und aufblasen!
- Schützen Sie den Artikel vor Sonneneinstrahlung. Falls der Luftdruck in der prallen Sonne zunimmt, muss dieser durch Ablassen der Luft entsprechend ausgeglichen werden.
- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden. Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.
- Nur geeignete Luftpumpen-Adapter in das Ventil (ein)stecken. Andernfalls könnte das Ventil beschädigt werden.
- Nicht zu prall füllen, da ansonsten die Gefahr besteht, dass die Schweißnähte aufreißen. Ventil nach dem Aufblasen gut verschließen.
- Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels weder Kompressor noch Druckluftflasche. Dies kann zu Beschädigungen am Artikel führen.

Aufpumpen

WICHTIG:

- Nur von Erwachsenen aufpumpen lassen.
- Ball nicht über den angegebenen Durchmesser hinaus aufpumpen.

- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.
- Nicht mit dem Mund aufblasen, da es ansonsten zu Schwindelanfällen kommen kann.

Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels handelsübliche Fußpumpen oder Doppelhub-Kolbenpumpen mit entsprechenden Aufsatzmöglichkeiten.

Sie können dabei auch den mitgelieferten Adapter verwenden. Der Adapter verfügt über ein kleines und ein großes Gewinde.

Das kleine Gewinde ist für handelsübliche Ballpumpen, das große für z. B. Fahrrad- und Autoreifen-Pumpen. Verschließen Sie den Artikel anschließend mit dem dafür vorgesehenen Verschlussstöpsel.

Tipp! So kann der geforderte Durchmesser von 65 cm/75 cm/85 cm überprüft werden:

1. Markieren Sie vom Boden aus eine Höhe von 65 cm/75 cm/85 cm an einer Wand.
2. Legen Sie den aufgepumpten Ball an die Wand.
3. Setzen Sie am höchsten Punkt des Balles eine Wasserwaage an und überprüfen Sie anhand der Wandmarkierung, ob der Ball den Durchmesser von 65 cm/75 cm/85 cm aufweist.

Entlüften

Entfernen Sie den Verschlussstöpsel mit dem Verschlussstöpselheber und lassen Sie die Luft langsam entweichen. Oder entfernen Sie den Verschlussstöpsel und führen Sie das Entlüftungsröhrchen in den Verschluss, um die Luft schnell entweichen zu lassen.

Hinweis! Die Entfernung des Verschlussstöpsels darf nicht mit einem scharfen oder scharfkantigen Gegenstand durchgeführt werden. Es droht eine akute Beschädigung des Balles.

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 Übungssätzen aus 6 - 8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungssatz 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 Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

Nackenk musculatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorne beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

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 diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander Ihre Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Beckenkipper (Abb. A)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Artikel und stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf den Boden.
2. Verschränken Sie Ihre Arme im Nacken. Die Ellenbogen zeigen nach außen.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Die Schulter bleibt entspannt unten.

4. Kippen Sie Ihr Becken abwechselnd langsam nach vorne und hinten. Der Artikel geht mit Ihren Bewegungen mit.
5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung durchgehend Körperspannung und den Oberkörper aufrecht.

Rückenstrecker (Abb. B)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Artikel.
2. Stabilisieren Sie mit den Fußballen Ihre Haltung am Boden.
3. Strecken Sie die Arme nach vorne und spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

Endposition

4. Heben Sie die Arme und den Oberkörper soweit an, dass der Rücken gerade ist. Der untere Rücken bleibt dabei fast gerade. Achten Sie darauf nicht ins Hohlkreuz zu gehen.
5. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
6. Halten Sie die Körperspannung und senken Sie dann den Oberkörper wieder ab.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung durchgehend Körperspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Liegestütz (Abb. C)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Beinen auf den Artikel.
2. Halten Sie sich gerade und spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

Endposition

3. Senken Sie den Oberkörper, um eine Liegestütz zu machen. Ellenbogen zeigen leicht nach außen und die Hände bleiben unter der Schulter.
4. Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie dann den Oberkörper wieder an. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.

5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung immer gerade.

Beinheber (Abb. D)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und klemmen Sie den Artikel zwischen Ihre Beine.
2. Strecken Sie die Beine mit dem Artikel nach oben. Die Arme liegen eng neben dem Körper.

Endposition

3. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an und senken Sie Ihre Beine etwas nach unten. Die Füße berühren nicht den Boden und der untere Rücken bleibt durchgehend am Boden.
4. Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie Ihre Beine mit dem Artikel wieder nach oben.
5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den unteren Rücken während der Übung durchgehend auf der Matte.

Ball Leg Curl (Abb. E)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und die Unterschenkel auf den Artikel. Füße und Unterschenkel ruhen auf dem Artikel.
2. Heben Sie Ihren Körper soweit, dass der Oberkörper mit den Beinen eine Linie bildet. Die Arme liegen ausgestreckt eng neben dem Körper.
3. Kopf und Schulter liegen auf der Matte.

Endposition

4. Spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie das Gesäß nach oben und rollen Sie gleichzeitig mit den Füßen den Artikel zu sich, bis nur noch die Füße auf dem Artikel liegen und der Rumpf zu den Beinen ungefähr einen 90 Grad Winkel hat.
6. Halten Sie kurz die Position.
7. Senken Sie dann das Gesäß und rollen Sie gleichzeitig mit den Füßen den Artikel von sich weg, sodass die Unterschenkel wieder auf dem Artikel liegen.

8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung gerade und spannen Sie den Körper durchgehend an.

Gesäßheber (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Füßen und Schienbeinen auf den Artikel. Die Arme sind durchgestreckt, Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände befinden sich unter der Schulter.
2. Halten Sie sich gerade und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.

Endposition

3. Heben Sie ein ausgestrecktes Bein so weit nach oben, dass Ihr Rücken noch gerade bleibt. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen.
4. Halten Sie kurz die Position und senken Sie dann das Bein wieder. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
5. Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie auf durchgehen der Körperspannung. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.

Push up (Abb. G)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Artikel. Die Hände befinden sich unter der Schulter und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
2. Heben Sie den Oberkörper und halten Sie sich gerade.

Endposition

3. Spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Senken Sie den Oberkörper, um eine Liegestütz zu machen. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter der Schulter.

5. Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie dann den Oberkörper wieder an. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.

6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung immer gerade.

Bergsteiger (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Artikel. Die Hände befinden sich unter der Schulter und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
2. Heben Sie den Oberkörper und halten Sie sich gerade.

Endposition

3. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an.
4. Heben Sie ein Bein an und ziehen Sie es zu sich nach vorne zur Brust. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter der Schulter.
5. Senken Sie das Bein wieder und ziehen Sie das andere Bein zu sich ran. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
6. Wechseln Sie die Beine ab und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung gerade.

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen. Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann. **WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

This document is an abridged print version of the full instructions for use. By scanning the QR code you gain direct access to the Lidl service website (www.lidl-service.com), and by entering the product number (IAN) 379665_2110 you can look at the full instructions for use and download them.

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

Package contents

1 x exercise ball
1 x deflation tube
2 x stopper
1 x air pump adapter
1 x stopper lifter
1 x quick guide

Technical data



Maximum load: 120kg

Weight of ball: approx. 1100g/approx. 1500g/
approx. 1850g

Diameter: approx. 65cm/approx. 75cm/
approx. 85cm



Date of manufacture (month/year):
05/2022

Intended use

This product is constructed as a gymnastics and exercise device for persons with a maximum weight of 120kg, and is not suitable for long-term seating. The product is designed for private exercise and is not suitable for medical or commercial purposes.

Safety information Risk of injury!

- The product may only be used under adult supervision and should not be used as a toy.
- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.
- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability.
High exertion and overtraining can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Observe the maximum permissible load of 120kg. Exceeding the weight limit can damage the product or impair its function.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around the training area (Fig. 1).
- Train on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- Never use the product near an open flame or stove.
- The product may not be used in water or for swimming! It does not offer buoyancy and is not suitable as a flotation device. The surface of the product can be damaged by salt water and chlorinated water.
- Check the product for damage or wear before each use. Only use the product if it is in perfect condition!

Extra caution – risk of injury to children!

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

Dangers due to wear and tear

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

Avoiding damage to property

- All inflatable products are sensitive to cold. Never unfold and inflate the product at temperatures below 15 °C!
- Protect the product from sunlight. If the air pressure increases in direct sunlight, this must be rectified by releasing the corresponding amount of air.
- Avoid contact with sharp, hot, pointy or hazardous items. Make sure that your training area is free of pointy objects.
- Only insert suitable air pump adapters into the valve. Otherwise the valve could be damaged.
- Do not over-inflate – this can result in the seams splitting open. Ensure the valve is firmly closed after inflating.
- Do not use a compressor or compressed air canister to inflate the product. This can damage the product.

Inflating

IMPORTANT:

- Only adults may inflate the product.
- Do not inflate the product beyond the specified diameter.
- Only air may be used to inflate.
- Do not inflate with your mouth, as this may result in dizziness.

To inflate the product, use commercial foot pumps or double-stroke piston pumps with the appropriate pump attachments. You may also use the adapter provided. The adapter comes with a small and a large thread. The small thread is for commercial ball pumps, and the large for bicycle and car tyre pumps, for example. Close the product with the stopper provided for this purpose.

Tip! How to check the required diameter of 65cm/75cm/85cm:

1. On a wall, make a mark 65cm/75cm/85cm off the ground.
2. Place the inflated ball against the wall.
3. Place a level on the highest point of the ball and use the wall marking to check whether the ball has reached the diameter of 65cm/75cm/85cm.

Deflating

Remove the stopper with the stopper lifter and slowly release the air. Alternatively, remove the stopper and insert the deflation tube into the seal in order to release the air quickly.

Note! The stopper must not be removed with a sharp or sharp-edged item. This could severely damage the ball.

General training instructions

Training procedure

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

General training plan

Create a training plan that suits your needs with sets of 6–8 exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 15 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated 3 times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your muscle groups well before each training session.
- We also recommend stretching after each training session.

Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. Some simple exercises to do this are shown below.

You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement 4 to 5 times.
2. Rotate your head slowly, first in one direction, and then in the other.

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them carefully upwards.
If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be maximally warmed up.
2. Rotate both your shoulders forwards at the same time and then change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and let your shoulders fall again.
4. Rotate your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg with your knee bent approx. 20cm off the floor.
2. First rotate your raised foot in one direction, and then change direction after a few seconds.
3. Then switch to your other leg and repeat this exercise.
4. Lift your legs one at a time and take a few steps in place. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

Exercise suggestions

Below are some of the many possible exercises.

Pelvic tilt (Fig. A)

Starting position

1. Sit upright on the product and place your feet on the floor, shoulder-width apart.
2. Cross your arms at the back of your neck.
Your elbows are pointing outward.

End position

3. Tighten your abdominal muscles and pull your shoulder blades toward your spine.
The shoulders remain lowered and relaxed.
4. Alternate between slowly tilting your pelvis forward and backward. The product will move along with your movements.
5. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: maintain body tension and keep your upper body upright during the exercise.

Back stretcher (Fig. B)

Starting position

1. Lie with your stomach on the product.
2. Stabilise your posture with the balls of your feet on the floor.
3. Stretch your arms out forward and tighten your buttock and abdominal muscles.

End position

4. Raise your arms and upper body until your back is straight. Your lower back remains almost straight while doing so.
Make sure that you do not arch your back.
5. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
6. Maintain bodily tension and then lower your upper body again.
7. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: maintain body tension and keep your head aligned with your spine during the exercise.

Press-up (Fig. C)

Starting position

1. Lie down in the press-up position with your legs on the product.
2. Keep your body straight and tighten your buttock and abdominal muscles.

End position

3. Lower your upper body to do a press-up.
Your elbows are pointing slightly outward and your hands remain under your shoulders.
4. Maintain bodily tension and then raise your upper body again.
Make sure that your upper body remains straight and your head is aligned with your spine.

5. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: always keep your back straight during the exercise.

Leg lift (Fig. D)

Starting position

1. Lie down with your back on a mat and grip the product between your legs.
2. Stretch your legs upward with the product. Your arms are lying close to your body.

End position

3. Tighten your abdominal muscles and slightly lower your legs downward. Your feet are not touching the floor and your lower back remains continuously on the floor.
4. Maintain bodily tension for a short time and then raise your legs with the product once more.
5. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: keep your lower back on the mat during the exercise.

Ball leg curl (Fig. E)

Starting position

1. Lie down with your back on a mat and your lower legs on the product. Your feet and lower legs are resting on the product.
2. Lift up your body until your upper body forms a line with your legs. Your arms are outstretched and close to your body.
3. Your head and shoulders are on the mat.

End position

4. Tighten your buttock and abdominal muscles.
5. Lift your buttocks upward and simultaneously use your feet to roll the product toward you until only your feet are on the product, your buttocks forming a roughly 90-degree angle with your legs.
6. Hold this position for a short time.
7. Then lower your buttocks and simultaneously use your feet to roll the product away from you until your lower legs are on the product.
8. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: keep your back straight and your body tense during the exercise.

Buttock lift (Fig. F)

Starting position

1. Lie down in the press-up position with your feet and shins on the product. Your arms are tensed, elbows are pointing outward and your hands are below your shoulders.
2. Keep your body straight and tighten your abdominal muscles.

End position

3. Lift one outstretched leg as high as you can while ensuring your back remains straight. Make sure that you do not arch your back.
4. Hold this position for a short time and then lower your leg again. Make sure that your upper body remains straight and your head is aligned with your spine.
5. Switch legs and repeat the exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: maintain consistent bodily tension. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.

Press-up (Fig. G)

Starting position

1. Lie down in the press-up position with your hands on the product. Your hands are below your shoulders and your elbows are pointing slightly outward. Only the balls of your feet are touching the floor.
2. Raise your upper body and maintain a straight posture.

End position

3. Tighten your buttock and abdominal muscles.
4. Lower your upper body to do a press-up. Your elbows are pointing outward and your hands remain under your shoulders.
5. Maintain the bodily tension for a short time and then raise your upper body again. Be sure to keep your upper body straight and to keep your head aligned with your spine.
6. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: always keep your back straight during the exercise.

Mountain climber (Fig. H)

Starting position

1. Lie down in the press-up position with your hands on the product. Your hands are below your shoulders and your elbows are pointing slightly outward. Only the balls of your feet are touching the floor.
2. Raise your upper body and maintain a straight posture.

End position

3. Tighten your abdominal muscles.
4. Lift up one leg and pull it up toward your chest. Your elbows are pointing outward and your hands remain under your shoulders.
5. Lower your leg again and pull the other leg up toward yourself. Make sure that your upper body remains straight and your head is aligned with your spine.
6. Switch legs and repeat the exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: keep your back straight during the exercise.

Stretching

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

You should perform each exercise 3 times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

1. Position yourself in a relaxed posture. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right. This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Bend your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Grab your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.

Wipe clean with a dry cloth only. Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness.

Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury. **IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents.

Ce document est une version imprimée abrégée de la notice d'utilisation complète. En scannant le code QR, vous serez directement redirigé(e) vers la page des services de Lidl (www.lidl-service.com) et vous pourrez consulter et télécharger la notice d'utilisation complète en saisissant le numéro d'article (IAN) 379665_2110.

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

Étendue de la livraison

- 1 ballon de gymnastique
- 1 tuyau de ventilation
- 2 bouchons de fermeture
- 1 adaptateur de pompe à air
- 1 levier pour bouchon de fermeture
- 1 guide de démarrage

Caractéristiques techniques



Charge maximale : 120 kg

Poids du ballon : env. 1100 g/env. 1500 g/
env. 1850 g

Diamètre : env. 65 cm/env. 75 cm/env. 85 cm



Date de fabrication (mois/année) :
05/2022

Utilisation conforme à sa destination

Cet article est conçu comme un équipement de gymnastique et de sport pour les personnes pesant au maximum 120 kg et ne convient pas comme siège pour une assise permanente. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.

Consignes de sécurité Risque de blessures !

- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes et non pas comme un jouet.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles.
Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Respectez la charge maximale admissible de 120 kg. Un dépassement de la limite de poids peut entraîner une détérioration de l'article ainsi que la perturbation de son fonctionnement.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. 1).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'un feu ouvert ou d'un four.
- L'article ne doit pas être utilisé dans l'eau ou pour nager ! Il ne peut pas servir de support à la surface de l'eau et il est inapproprié comme aide à la natation. La surface extérieure de l'article peut être endommagée par l'eau salée et chlorée.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état !

Prudence particulière — risque de blessures pour les enfants !

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

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

Risques en raison de l'usure

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé. 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.

Éviter les dommages matériels

- Tous les articles gonflables sont sensibles au froid. Ne dépliez et ne gonflez jamais l'article à une température inférieure à 15 °C !
- Protégez l'article des rayons du soleil. Si la pression de l'air venait à augmenter sous l'influence du soleil, compensez-la par un dégonflage approprié.
- Évitez tout contact avec des objets coupants, brûlants, pointus ou dangereux. Veillez à ce que votre espace d'entraînement soit exempt d'objets pointus.
- N'insérez que des adaptateurs de pompe à air appropriés dans la valve. Sinon vous risquez d'endommager la valve.
- Ne gonflez pas trop fortement afin d'éviter de déchirer les soudures. Refermez correctement la valve après le gonflage.
- N'utilisez ni compresseur, ni bouteille à air comprimé pour le gonflage de l'article. Cela pourrait endommager l'article.

Gonflage

IMPORTANT

- Ne faire gonfler que par des adultes.
- Ne pas gonfler le ballon au-delà du diamètre indiqué.
- Utilisez uniquement de l'air comme fluide de remplissage.
- Ne pas gonfler avec la bouche, cela pourrait causer des étourdissements.

Pour gonfler l'article, utilisez une pompe à pied ou une pompe à piston à deux temps disponibles dans le commerce avec les options de fixation appropriées.

Vous pouvez également utiliser l'adaptateur fourni. L'adaptateur est doté d'un petit et d'un grand filetage.

Le petit filetage est destiné aux pompes à ballon disponibles dans le commerce, le grand aux pompes pour pneus de vélo et de voiture par exemple. Fermez ensuite l'article avec le bouchon prévu à cet effet.

Astuce ! Le diamètre requis de 65 cm/ 75 cm/ 85 cm peut être vérifié de cette façon.

1. À partir du sol, marquez une hauteur de 65 cm/75 cm/85 cm sur un mur.
2. Placez le ballon gonflé contre le mur.
3. Placez un niveau à bulle au point le plus haut du ballon et vérifiez que le diamètre du ballon est de 65 cm/75 cm/85 cm en utilisant le marquage mural.

Dégonflage

Retirez le bouchon à l'aide du levier et laissez l'air s'échapper lentement. Ou retirez le bouchon et insérez le tube de purge dans la fermeture pour permettre à l'air de s'échapper rapidement.

Remarque ! Ne retirez pas le bouchon avec un objet pointu ou tranchant. Risque de dommages importants sur le ballon.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement et terminez progressivement l'entraînement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une sollicitation trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement progressivement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ou trop rapidement.

- Veillez à une respiration régulière.
Expirer en faisant des efforts et respirer en vous relâchant.
- 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 séance doit comprendre env. 15 répétitions d'un exercice.
- Chaque séance peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque séance.
- 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 vous échauffer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.
Vous devez répéter 2 à 3 fois chaque exercice.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

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

Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
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.

Propositions d'exercices

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

Basculement du bassin (fig. A)

Position de départ

1. Asseyez-vous bien droit sur l'article et placez vos pieds sur le sol à la largeur des épaules.
2. Croisez les bras derrière le cou. Les coudes pointent vers l'extérieur.

Position finale

3. Contractez les muscles abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Les épaules restent détendues vers le bas.
4. Inclinez lentement votre bassin en alternance vers l'avant et vers l'arrière. L'article suit vos mouvements.
5. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : maintenez la tension corporelle et le haut du corps bien droit durant l'exercice.

Extension dorsale (fig. B)

Position de départ

1. Allongez-vous à plat ventre sur l'article.
2. Utilisez le bout des pieds pour stabiliser votre position au sol.
3. Étirez les bras vers l'avant et contractez vos muscles fessiers et abdominaux.

Position finale

4. Levez les bras et le haut du corps de façon à ce que votre dos soit bien droit. Le bas du dos est quasiment droit.
Veillez à ne pas vous cambrer.

5. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
6. Maintenez cette position un petit moment, puis rabaissez le haut du corps.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : maintenez la tension corporelle et gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Pompes (fig. C)

Position de départ

1. Placez-vous sur l'article en position de pompe avec les jambes sur l'article.
2. Tenez-vous droit et contractez vos muscles fessiers et abdominaux.

Position finale

3. Descendez le haut du corps pour faire une pompe.
Les coudes pointent légèrement vers l'extérieur et les mains restent sous les épaules.
4. Maintenez cette position un petit moment, puis relevez le haut du corps.
Veillez à garder le haut du corps droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
5. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : gardez le dos bien droit durant l'exercice.

Lever de jambes (fig. D)

Position de départ

1. Couchez-vous, le dos sur un tapis, et bloquez l'article entre vos jambes.
2. Tendez les jambes avec l'article vers le haut.
Les bras sont tendus serrés contre le corps.

Position finale

3. Contractez vos muscles abdominaux et inclinez légèrement vos jambes vers le bas. Les pieds ne touchent pas le sol et le bas du dos reste en permanence sur le sol.
4. Maintenez la tension corporelle un petit moment et relevez les jambes avec l'article.
5. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : gardez le bas du dos sur le tapis tout au long de l'exercice.

Leg Curl sur ballon (fig. E)

Position de départ

1. Couchez-vous, le dos sur un tapis et le bas des jambes sur l'article. Les pieds et les mollets reposent sur l'article.
2. Relevez votre corps de façon à ce que le haut du corps forme une ligne avec les jambes.
Les bras sont tendus dans le prolongement du corps.
3. La tête et les épaules reposent sur le tapis.

Position finale

4. Contractez vos muscles fessiers et abdominaux.
5. Soulevez le fessier et faites rouler l'article vers vous simultanément avec les pieds jusqu'à ce que vos pieds reposent sur l'article et que le torse soit incliné d'environ 90 degrés par rapport à vos jambes.
6. Maintenez cette position un petit moment.
7. Puis redescendez le fessier et écarterez en même temps l'article avec les pieds de façon à ce que le bas des jambes repose à nouveau sur l'article.
8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : gardez le dos droit pendant l'exercice et contractez votre corps en permanence.

Squats (fig. F)

Position de départ

1. Placez-vous sur l'article en position de pompe avec les pieds et les tibias sur l'article. Les bras sont tendus, les coudes pointent vers l'extérieur et les mains sont placées sous les épaules.
2. Tenez-vous droit et contractez vos muscles abdominaux.

Position finale

3. Levez une jambe tendue le plus haut possible tout en gardant le dos bien droit. Veillez à ne pas vous cambrer.
4. Maintenez cette position un petit moment, puis redescendez la jambe. Veillez à garder le haut du corps droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
5. Changez de jambe et répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : faites attention à la tension corporelle continue. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

Push up (fig. G)

Position de départ

1. Placez-vous sur l'article en position de pompe avec les mains sur l'article. Les mains se trouvent sous les épaules et les coudes pointent légèrement vers l'extérieur. Seul le bout des pieds touche le sol.
2. Relevez le haut du corps et tenez-vous droit.

Position finale

3. Contractez vos muscles fessiers et abdominaux.
4. Descendez le haut du corps pour faire une pompe. Les coudes pointent vers l'extérieur et les mains restent sous les épaules.
5. Maintenez la tension corporelle un petit moment, puis relevez le haut du corps. Veillez à garder le haut du corps droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : gardez le dos bien droit durant l'exercice.

Grimpeur (fig. H)

Position de départ

1. Placez-vous sur l'article en position de pompe avec les mains sur l'article. Les mains se trouvent sous les épaules et les coudes pointent légèrement vers l'extérieur. Seul le bout des pieds touche le sol.
2. Relevez le haut du corps et tenez-vous droit.

Position finale

3. Contractez vos muscles fessiers.
4. Soulevez une jambe et rapprochez-la de votre poitrine. Les coudes pointent vers l'extérieur et les mains restent sous les épaules.
5. Rabaissez la jambe et ramenez l'autre jambe vers vous. Veillez à garder le haut du corps droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Changez de jambe et répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : gardez le dos droit durant l'exercice.

Étirements

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

Muscles du cou

1. Restez détendu. 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 pour que le haut du corps reste droit.

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.

Essayez uniquement avec un chiffon de nettoyage à sec. Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité.

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

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

Bij dit document gaat het om een verkorte gedrukte editie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door de QR-code te scannen, geraakt u direct op de Lidl servicepagina (www.lidl-service.com) en kunt u door het artikelnummer (IAN) 379665_2110 in te voeren de volledige gebruiksaanwijzing inkijken en downloaden.

WAARSCHUWING! Neem de volledige gebruiksaanwijzing en de veiligheidstips in acht om letsel- en materiële schade te vermijden. De korte handleiding vormt een vast bestanddeel van dit artikel. Maak u vóór het gebruik van het artikels vertrouwd met alle gebruiks- en veiligheidstips. Bewaar de korte handleiding goed en overhandig alle documenten mee aan derden als het artikel doorgegeven wordt.

Leveringsomvang

- 1 x soft gymnastiekbal
- 1 x ontluchtingsslangetje
- 2 x ventieldop
- 1 x luchtpompadapter
- 1 x ventieldopopener
- 1 x korte handleiding

Technische gegevens



Maximale belasting: 120 kg

Gewicht bal: ca. 1100 g/ ca. 1500 g/
ca. 1850 g

Diameter: ca. ca. 65 cm/ ca. 75 cm / ca. 85 cm



Productiedatum (maand/jaar):
05/2022

Beoogd gebruik

Dit artikel is vervaardigd als fitness- en sportartikel voor personen met een maximaal gewicht van 120 kg en niet geschikt als zitgelegenheid om langdurig erop te zitten. Het artikel is ontworpen voor het doen van oefeningen en bestemd voor particulier gebruik. Het is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.



Veiligheidstips

Kans op lichamelijk letsel!

- Het artikel mag alleen worden gebruikt onder toezicht van volwassenen en mag niet worden gebruikt als speelobject.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat. • 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 overtraining kunt u zware verwondingen oplopen. Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Neem de maximale belasting van 120 kg in acht. Een overschrijding van de gewichtsgrens kan leiden tot beschadiging van het artikel en kan de werking van het artikel negatief beïnvloeden.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. I).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Gebruik het artikel nooit in de buurt van open vuur of een kachel.
- Het artikel mag niet worden gebruikt in het water of voor het zwemmen! Het biedt geen drijfvermogen op het water en is niet geschikt als zwemhulp. Door zout water en door chloor kan het oppervlak van het artikel beschadigd raken.
- Kontrollér artiklen for skader eller slid før hver brug. Artiklen må kun bruges i fejlfri tilstand!



Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik van dit trainingsinstrument en houd toezicht.

Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld. Dit artikel is geen speelgoed.

Gevaar als gevolg van slijtage

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

Voorkomen van materiële schade

- Alle opblaasartikelen zijn gevoelig voor kou. Vouw het artikel daarom nooit uit wanneer de temperatuur lager is dan 15 °C en blaas het evenmin op.
- Bescherm het artikel tegen zonnestralen. Als de luchtdruk onder invloed van fel zonlicht toeneemt, moet dit worden gecompenseerd door lucht uit het artikel te laten.
- Vermijd contact met scherpe, hete, puntige of gevaarlijke voorwerpen. Zorg ervoor dat zich binnen het trainingsgebied geen puntige voorwerpen bevinden.
- Steek alleen een geschikte luchtpompadapter in het ventiel. Het ventiel kan anders beschadigd raken.
- Blaas het artikel niet te hard op. De lasnaden kunnen anders openscheuren. Sluit het ventiel goed na het opblazen.
- Gebruik voor het oppompen van het artikel nooit een compressor of luchtdrukflus. Hierdoor kan het artikel beschadigd raken.

Oppompen

BELANGRIJK:

- Laat het artikel alleen door een volwassene oppompen.
- Pomp de bal niet verder op dan de hierboven vermelde diameter.
- Alleen lucht mag worden gebruikt om te vullen.

- Blaas het artikel niet met de mond op, anders kan duizeligheid optreden.

Gebruik voor het oppompen van het artikel een in de handel verkrijgbare voetspomp of dubbellucht zuigerpomp met passende opzetmogelijkheden. U kunt hierbij ook de meegeleverde adapter gebruiken. Deze adapter beschikt over een kleine en een grote schroefdraad.

De kleine schroefdraad is geschikt voor in de handel verkrijgbare balpomp, de grote voor fietspomp en autobandenpomp. Sluit het artikel vervolgens af met de hiervoor bedoelde ventieldop.

Tip! Zo kan de verlangde diameter van 65 cm/75 cm/85 cm worden gecontroleerd:

1. Plaats op een hoogte van 65 cm/75 cm/85 cm vanaf de grond een markering op een muur.
2. Leg de opgepompte bal tegen de muur.
3. Plaats een waterpas op het hoogste punt van de bal en controleer met behulp van de markering op de muur of de bal een diameter van 65 cm/75 cm/85 cm heeft.

Lucht aflaten

Verwijder de ventieldop met de ventieldopopener en laat de lucht langzaam ontsnappen. Of verwijder de ventieldop en voer het ontluuchtings-slangetje door de sluiting om de lucht snel te laten ontsnappen.

Aanwijzing! De ventieldop mag niet met een scherp of scherpgerand voorwerp worden verwijderd. Hierdoor kan de bal acuut beschadigd raken.

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 elke trainingseenheid goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elke trainingseenheid een rekoefening te doen.

Warming-up

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

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

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Belangrijk: vergeet niet rustig door te 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 wissel de draairichting na enkele seconden.
3. Ga daarna op uw 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.

Voorbeeldoefeningen

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

Bekken kantelen (afb. A)

Uitgangspositie

1. Ga rechtop op het artikel zitten en zet uw voeten op schouderbreedte op de vloer.
2. Sla uw handen in uw nek in elkaar. Uw ellebogen wijzen hierbij naar buiten.

Eindpositie

3. Span uw buikspieren aan en breng de schouderbladen naar elkaar toe.
Uw schouders blijven ontspannen en beneden.
4. Kantel uw bekken afwisselend naar voren en achteren. Het artikel gaat mee met uw bewegingen.
5. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd de lichaamsspanning gedurende de hele oefening vast en houd het bovenlichaam recht.

Rug strekken (afb. B)

Uitgangspositie

1. Ga met de buik op het artikel liggen.
2. Stabiliseer met de ballen van de voeten uw houding op de grond.
3. Strek uw armen naar voren en span uw bil- en buikspieren aan.
4. Breng uw armen en bovenlichaam zodanig omhoog dat de rug recht is. De onderrug blijft daarbij bijna recht.
Let erop dat u uw rug niet hol trekt.

5. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
6. Houd de lichaamsspanning vast en laat uw bovenlichaam vervolgens weer zakken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd de lichaamsspanning gedurende de hele oefening vast en houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom.

Push-ups (afb. C)

Uitgangspositie

1. Ga in opdrukhouding met de benen op het artikel liggen.
2. Houd een rechte houding vast en span uw bil- en buikspieren aan.

Eindpositie

3. Laat uw bovenlichaam zakken om een push-up te doen.
Uw ellebogen wijzen iets naar buiten en uw handen blijven onder de schouders.
4. Houd de lichaamsspanning kort vast en breng uw bovenlichaam vervolgens weer omhoog. Let erop dat u uw bovenlichaam recht houdt en uw hoofd in een lijn met de wervelkolom houdt.
5. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd uw rug tijdens de oefening altijd recht.

Benen optillen (afb. D)

Uitgangspositie

1. Ga met uw rug op een mat liggen en klem het artikel tussen uw benen.
2. Strek de benen met het artikel omhoog. De armen liggen dicht langs het lichaam.

Eindpositie

3. Span uw buikspieren aan en laat uw benen iets zakken. De voeten raken de vloer niet aan en de onderrug blijft gedurende de hele oefening op de vloer.
4. Houd de lichaamsspanning kort vast en breng uw benen met het artikel weer omhoog.
5. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd uw onderrug gedurende de hele oefening op de mat.

Ball Leg Curl (afb. E)

Uitgangspositie

1. Ga met uw rug op een mat en de onderbenen op het artikel liggen. Voeten en onderbenen rusten op het artikel.
2. Breng uw lichaam zodanig omhoog dat het bovenlichaam een lijn met de benen vormt. De armen zijn gestrekt en liggen dicht langs het lichaam.
3. Hoofd en schouders liggen op de mat.

Eindpositie

4. Span uw been-, bil- en buikspieren aan.
5. Breng uw billen omhoog en rol tegelijkertijd het artikel met de voeten naar u toe, tot alleen nog uw voeten op het artikel liggen en de romp een hoek van ongeveer 90 graden met de benen maakt.
6. Houd deze positie kort vast.
7. Laat uw billen vervolgens weer zakken en rol tegelijkertijd het artikel met de voeten van u af, zodat uw onderbenen weer op het artikel liggen.
8. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd uw rug tijdens de oefening recht en span het lichaam al die tijd aan.

Billen optillen (afb. F)

Uitgangspositie

1. Ga in opdrukhouding met de voeten en scheenbenen op het artikel liggen. Uw armen zijn helemaal gestrekt, uw ellebogen wijzen naar buiten en uw handen bevinden zich onder de schouders.
2. Houd een rechte houding vast en span uw buikspieren aan.

Eindpositie

3. Til een gestrekt been zo ver omhoog dat uw rug nog recht blijft. Let erop dat u uw rug niet hol trekt.
4. Houd deze positie kort vast en laat uw been vervolgens weer zakken. Let erop dat u uw bovenlichaam recht houdt en uw hoofd in een lijn met de wervelkolom houdt.
5. Wissel van been en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning gedurende de hele oefening vasthoudt. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.

Push-ups (afb. G)

Uitgangspositie

1. Ga in opdrukhouding met de handen op het artikel liggen. Uw handen bevinden zich onder de schouders en de ellebogen wijzen iets naar buiten. Uw voeten raken de vloer alleen met de ballen van de voeten aan.
2. Breng het bovenlichaam omhoog en houdt een rechte houding vast.

Eindpositie

3. Span uw been-, bil- en buikspieren aan.
4. Laat uw bovenlichaam zakken om een push-up te doen. Uw ellebogen wijzen naar buiten en uw handen blijven onder de schouders.
5. Houd deze positie kort vast en breng uw bovenlichaam vervolgens weer omhoog. Let erop dat u uw bovenlichaam recht houdt en uw hoofd in een lijn met de wervelkolom houdt.
6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd uw rug tijdens de oefening altijd recht.

Bergbeklimmer (afb. H)

Uitgangspositie

1. Ga in opdrukhouding met de handen op het artikel liggen. Uw handen bevinden zich onder de schouders en de ellebogen wijzen iets naar buiten. Uw voeten raken de vloer alleen met de ballen van de voeten aan.
2. Breng het bovenlichaam omhoog en houdt een rechte houding vast.

Eindpositie

3. Span uw buikspieren aan.
4. Til een been op en breng het naar voren naar uw borst. Uw ellebogen wijzen naar buiten en uw handen blijven onder de schouders.
5. Laat het been weer zakken en breng het andere been naar u toe. Let erop dat u uw bovenlichaam recht houdt en uw hoofd in een lijn met de wervelkolom houdt.

6. Wissel van been en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd uw rug tijdens de oefening recht.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rek oefeningen. 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. Trek uw hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts. Met deze oefening rekt u de beide zijden van uw hals.

Armen en schouders

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

Beenspieren

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

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

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Veeg alleen schoon met een droge schoonmaakdoek. Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht.

Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel. BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Niniejszy dokument jest skróconą wersją drukowaną pełnej instrukcji użytkowania. Po zeskanowaniu kodu QR trafią Państwo bezpośrednio na stronę obsługi klienta Lidl (www.lidl-service.com) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN) 379665_2110 mogą Państwo przejrzeć i pobrać pełną instrukcję użytkowania. **OSTRZEŻENIE!** Aby uniknąć szkód osobowych i rzeczowych należy przestrzegać pełnej instrukcji użytkowania i wskazówek dotyczących bezpieczeństwa. Skrócona instrukcja jest częścią artykułu. Przed użyciem artykułu należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi użytkowania i bezpieczeństwa. Skróconą instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu a w przypadku przekazania artykułu osobom trzecim należy dołączyć wszystkie dokumenty.

Zakres dostawy

- 1 x piłka gimnastyczna
- 1 x rurka do odpowietrzania
- 2 x zatyczka
- 1 x adapter do pompki
- 1 x wyciągarka do zatyczki
- 1 x skrócona instrukcja

Dane techniczne



Maksymalne obciążenie: 120 kg

Waga piłki: ok. 1100 g/ ok. 1500 g/ ok. 1850 g
Przekrój: ok. 65 cm/ ok. 75 cm /ok. 85 cm



Data produkcji (miesiąc/rok):
05/2022

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt to przyrząd sportowo-gimnastyczny przeznaczony dla osób o maksymalnej wadze 120 kg i nienadający się do siedzenia na nim przez dłuższy czas. Produkt został opracowany do ćwiczeń w obszarze prywatnym i nie nadaje się do celów medycznych lub komercyjnych.



Wskazówki bezpieczeństwa Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Produkt może być używany wyłącznie pod nadzorem dorosłych, ale nie jako zabawka.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- 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.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Przestrzegać maksymalnego obciążenia wynoszącego 120 kg. Przekroczenie limitu wagi może spowodować uszkodzenie produktu i pogorszenie jego działania.
- Kobiety w ciąży mogą ćwiczyć na urządzeniu tylko za zgodą lekarza.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. I).
- Trenować tylko na płaskiej i antypoślizgowej powierzchni.
- Nie używać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Nie używać produktu w pobliżu otwartego ognia lub pieca.
- Produkt nie może być używany w wodzie lub do pływania! Ten produkt ani nie utrzymuje się na powierzchni wody, ani nie nadaje się do stosowania jako pomoc do pływania. Słona lub chlorowana woda może uszkodzić powierzchnię produktu.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie!

Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nie pozwalać dzieciom używać tego produktu bez nadzoru. Poinstruować je, jak właściwie używać urządzenia treningowego i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem. Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala. Produkt ten nie jest przeznaczony do używania jako zabawka.

Zagrożenia spowodowane zużyciem

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym 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.

Zapobieganie szkodom rzeczowym

- Wszystkie artykuły nadmuchiwane są wrażliwe na niskie temperatury. W związku z tym nigdy nie należy rozkładać i pompować produktu w temperaturze poniżej 15 °C!
- Chronić ten produkt przed bezpośrednim nasłonecznieniem. W wypadku wzrostu ciśnienia powietrza w pełnym słońcu, musi ono zostać odpowiednio wyrównane przez spuszczenie powietrza.
- Unikać kontaktu z ostrymi, gorącymi, zaostrozonymi lub niebezpiecznymi przedmiotami. Zwracać uwagę, aby na obszarze treningowym nie znajdowały się żadne ostre przedmioty.
- Wkładać do wentyla wyłącznie pompki z odpowiednimi końcówkami. W przeciwnym razie wentyl może zostać uszkodzony.
- Nie należy napompowywać za mocno, ponieważ istnieje ryzyko, że spoiny pękną. Po napompowaniu dobrze zamknąć wentyl.
- Nie stosować do pompowania produktu kompresorów ani butli ze sprężonym powietrzem. Może to prowadzić do uszkodzenia produktu.

Pompowanie

WAŻNE:

- Produkt może być pompowany wyłącznie przez osobę dorosłą.
- Nie wolno pompować piłki powyżej maksymalnego podanego przekroju.
- Środkiem napędlającym może być wyłącznie powietrze.
- Nie pompować piłki ustami, ponieważ może dojść do nagłych zawrotów głowy.

Do pompowania produktu używać dostępnych na rynku pompek nożnych lub dwusuwowych pompek tłokowych z odpowiednimi adapterami. Można przy tym wykorzystać również adapter zawarty w zakresie dostawy. Adapter ten dysponuje jedną małą i jedną dużą końcówką gwintowaną.

Mała końcówka gwintowana jest przeznaczona do dostępnych w handlu pompek do piłek, a duża np. do pomp do opon rowerowych i samochodowych. Następnie zamknąć wentyl produktu za pomocą przeznaczonej do tego celu zatyczki.

Wskazówka! W następujący sposób można sprawdzić, czy zachowany został wymagany przekrój 65 cm/ 75 cm/ 85 cm:

1. Zaznaczyć na ścianie wysokość 65 cm/ 75 cm/ 85 cm od podłoża.
2. Przystawić napompowaną piłkę do ściany.
3. W najwyższym punkcie piłki położyć poziomiec i sprawdzić według oznaczenia na ścianie, czy przekrój piłki wynosi 65 cm/ 75 cm/ 85 cm.

Spuszczanie powietrza

Wyjąć zatyczkę za pomocą wyciągarki do zatyczki i pozwolić, aby powoli zeszło powietrze. Ewentualnie można wyjąć zatyczkę i wprowadzić rękę do odpowietrzania, aby powietrze mogło szybciej wydostać się z produktu.

Wskazówka! Zatyczki nie można wyjmować za pomocą ostrego przedmiotu ani przedmiotu o ostrych krawędziach. Istnieje wtedy niebezpieczeństwo uszkodzenia piłki.

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 dużej intensywności 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.
- Pomiedzy 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 do 3 razy.

Mięśnie karku

1. Wolno obracać głowę w lewo i w prawo.
Powtórzyć ten ruch 4 do 5 razy.

2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce.
Wykonywanie tego ćwiczenia w pozycji pochylonej do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stać na jednej nodze i unieść drugą nogę ze zgiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesionej 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. Upewnić się, że podnosi się nogi tylko na tyle wysoko, by utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej przedstawiamy niektóre z wielu ćwiczeń.

Pochylanie miednicy (rys. A)

Pozycja wyjściowa

1. Usiąść na produkcie w pozycji wyprostowanej i rozstawić stopy obok siebie na podłodze do szerokości ramion.
2. Skrzyżować ręce za karkiem. Łokcie pozostać skierowane na zewnątrz.

Pozycja końcowa

3. Napisać mięśnie brzucha, wyprostować tułów i przyciągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Ramiona pozostają na dole w pozycji rozluźnionej.
4. Powolnymi ruchami pochylać miednicę na przemian do przodu i do tyłu. Produkt porusza się wraz z ruchami ćwiczącej osoby.

5. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia cały czas utrzymywać napięte mięśnie i wyprostowaną postawę górnej części ciała.

Rozciąganie mięśni pleców (rys. B)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się brzuchem na produkcie.
2. Ustabilizować swoją pozycję przy podłodze główkami kości śródstopia.
3. Wyciągnąć ręce do przodu i napiąć mięśnie pośladków i brzucha.

Pozycja końcowa

4. Unieść ręce i górną część ciała na tyle, aby plecy były proste. Dolna część pleców pozostaje przy tym prawie w pozycji wyprostowanej. Należy uważać, aby nie przejść w pozycję wygięcia kręgosłupa ku przodowi.
5. Głowa znajduje się na przedłużeniu kręgosłupa, natomiast ramiona pozostają u dołu.
6. Należy utrzymać napięcie mięśni i ponownie obniżyć górną część ciała.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia cały czas utrzymywać napięte mięśnie i głowę w pozycji przedłużenia kręgosłupa.

Ćwiczenie „pompki” (rys. C)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się na produkcie nogami w pozycji do robienia pompek.
2. Zachowując wyprostowaną pozycję ciała, napiąć mięśnie pośladków i brzucha.

Pozycja końcowa

3. Obniżyć górną część ciała, aby wykonać pompkę. Łokcie wskazują przy tym lekko na zewnątrz, a ręce pozostają pod ramionami.
4. Przez krótki czas utrzymać napięcie mięśni i ponownie podnieść górną część ciała. Uważać przy tym, aby górną część ciała pozostała w pozycji wyprostowanej, a głowa była w pozycji przedłużenia kręgosłupa.

5. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia plecy przez cały czas muszą być wyprostowane.

Unoszenie nóg (rys. D)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się na plecach na macie i ścisnąć produkt pomiędzy nogami.
2. Wyciągnąć nogi wraz z produktem do góry. Ręce leżą przy samym ciecie.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie brzucha i opuścić nogi nieco w dół. Stopy nie dotykają przy tym podłogi, a dolny odcinek pleców pozostaje stale na podłodze.
4. Przez krótki czas utrzymać napięcie mięśni i unieść nogi wraz z produktem do góry.
5. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia dolna część pleców musi stale spoczywać na macie.

Ball Leg Curl (rys. E)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się z plecami na macie i goleniami na produkcie. Stopy i golenie spoczywają na produkcie.
2. Unieść ciało w taki sposób, aby górna część ciała była w jednej linii z nogami. Ręce leżą przy tym wyprostowane przy samym ciecie.
3. Głowa i ramiona leżą na macie.

Pozycja końcowa

4. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
5. Unieść pośladki do góry i jednocześnie toczyć produkt stopami do siebie, aż na produkcie pozostaną już tylko stopy, a tułów znajdzie się pod kątem ok. 90 stopni w stosunku do nóg.
6. Utrzymać przez chwilę tę pozycję.
7. Następnie obniżyć pośladki i jednocześnie toczyć produkt nogami w kierunku odchodzącym od ciała, aby golenie ponownie spoczywały na produkcie.

8. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia plecy muszą być wyprostowane, a mięśnie ciała stale napięte.

Unoszenie pośladków (rys. F)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się w taki sposób, aby nogi i kości piszczelowe znajdowały się na produkcie. Ręce są wyprostowane, łokcie wskazują na zewnątrz, a dłonie znajdują się pod ramionami.
2. Zachowując wyprostowaną pozycję ciała, napiąć mięśnie brzucha.

Pozycja końcowa

3. Unieść wyprostowaną nogę na tyle, aby plecy pozostały jeszcze wyprostowane. Należy uważać, aby nie przejść w pozycję wygięcia kręgosłupa ku przodowi.
4. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, po czym ponownie opuścić nogę. Uważać przy tym, aby górna część ciała pozostała w pozycji wyprostowanej, a głowa była w pozycji przedłużenia kręgosłupa.
5. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, zmieniając przy tym nogi.

Ważne: zwracać uwagę na ciągłe napięcie mięśni ciała. Głowa znajduje się na przedłużeniu kręgosłupa, natomiast ramiona pozostają u dołu.

Push up (rys. G)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się w pozycji do robienia pompek z rękoma na produkcie. Dłonie znajdują się pod ramionami, a łokcie są skierowane lekko na zewnątrz. Stopy dotykają podłogi wyłącznie główkami kości śródstopia.
2. Unieść górną część ciała i zachować wyprostowaną pozycję ciała.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
4. Obniżyć górną część ciała, aby wykonać pompkę. Łokcie wskazują przy tym na zewnątrz, a dłonie pozostają pod ramionami.

5. Przez krótki czas utrzymać napięcie mięśni i ponownie podnieść górną część ciała. Uważać przy tym, aby górna część ciała pozostała w pozycji wyprostowanej, a głowa była w pozycji przedłużenia kręgosłupa.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia plecy przez cały czas muszą być wyprostowane.

Ćwiczenie „wspinaczka” (rys. H)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się w pozycji do robienia pompek z rękoma na produkcie. Dłonie znajdują się pod ramionami, a łokcie są skierowane lekko na zewnątrz. Stopy dotykają podłogi wyłącznie główkami kości śródstopia.
2. Unieść górną część ciała i zachować wyprostowaną pozycję ciała.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie brzucha.
4. Podnieść nogę i przyciągnąć ją do siebie do klatki piersiowej. Łokcie wskazują przy tym na zewnątrz, a dłonie pozostają pod ramionami.
5. Opuścić ponownie nogę i przyciągnąć do siebie drugą nogę. Uważać przy tym, aby górna część ciała pozostała w pozycji wyprostowanej, a głowa była w pozycji przedłużenia kręgosłupa.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, zmieniając przy tym nogi.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia plecy muszą być wyprostowane.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń.

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

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

1. Stańc w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, żeby 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. Ustawić się w pozycji wyprostowanej i odebrać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać stopą okrężenia w jedną, a potem w drugą stronę.
3. Po chwili zmienić stopy.

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

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.

Wycierać do czysta jedynie suchą ściereczką.

Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią.

Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie przedmiotu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu. **WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

U tohoto dokumentu se jedná o zkrácené tiskové vydání úplného návodu k použití. Naskenováním QR-kódu se dostanete přímo na servisní stránku Lidl (www.lidl-service.com) a vložením čísla výrobku (IAN) 379665_2110 si můžete prohlédnout a stáhnout úplný návod k použití. **VAROVÁNÍ!** Respektujte úplný návod k použití a bezpečnostní pokyny, abyste vyloučili osobní i věcné škody. Stručný návod je součástí tohoto výrobku. Před použitím výrobku se seznamte se všemi instrukcemi k použití a s bezpečnostními pokyny. Stručný návod dobře uschovejte a při předání výrobku dále třetím osobám s ním předejte i všechny podklady.

Obsah balení

- 1 x gymnastický míč
- 1 x vypouštěcí trubička
- 2 x uzavírací zátky
- 1 x adaptér pro pumpičku
- 1 x zdvihač uzavírací zátky
- 1 x stručný návod

Tehniční podatki



Maksimalna obremenitev: 120 kg

Teža žoge: pribl. 1100 g/ pribl. 1500 g/
pribl. 1850 g

Preměr: pribl. 65 cm/ pribl. 75 cm / pribl. 85 cm



Datum izdelave (mesec/leto):
05/2022

Predvidena uporaba

Izdelek je zasnovan kot gimnastična in športna naprava za osebe z največjo težo do 120 kg in ni primeren kot sedež za dolgotrajno sedenje. Izdelek je zasnovan za zasebno vadbo in ni primeren za medicinske ali poslovne namene.



Varnostni napotki Nevarnost poškodb!

- Izdelek je dovoljeno uporabljati pod nadzorom odraslih in ni namenjen igranju.
- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.

- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprežanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb. Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Navodilo za uporabo z napotki za vadbo vedno shranjujte na dosegu.
- Upoštevajte maksimalno obremenitev do 120 kg. Prekoračitev omejitve teže lahko povzroči poškodbe izdelka in vpliva na njegovo delovanje.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Okoli vadbenega prostora mora biti pribl. 0,6 m prostega območja (slika I).
- Vadite le na ravni in ne drseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Izdelka nikoli ne uporabljajte v bližini odprtega ognja ali peči.
- Izdelka ne smete uporabljati v vodi ali za plavanje! Na vodni gladini ne nudi opore in ni primeren kot pripomoček za plavanje. Zaradi slane in klorirane vode se lahko poškoduje površina izdelka.
- Pred vsako uporabo preverite izdelek glede poškodb ali obrabe. Izdelek se sme uporabljati le v brezhibnem stanju!



Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!

- Ne puščajte otrok brez nadzora, ko uporabljajo ta izdelek. Pokažite jim pravilno uporabo tega vadbenega pripomočka in jih nadzorujte. Uporabo jim dovolite le, če jim to omogočata telesna in duševna sposobnost. Ta izdelek ni primeren za igro.
- ⚠ Nevarnosti zaradi obrabe**
- Izdelek lahko uporabljate samo, če je ta v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Varnost izdelka je zagotovljena le, če ga redno preverjate glede poškodb in obrabe. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.



Preprečevanje materialne škode

- Vsi napihljivi izdelki so občutljivi na mraz. Zato nikoli ne razpirajte in napihujte izdelka pri temperaturah pod 15 °C!
- Izdelek zaščitite pred sončno svetlobo. Če zračni tlak na vročem soncu naraste, ga je treba ustrezno uravnati tako, da izpustite nekaj zraka.
- Preprečite stik z ostrimi, vročimi, koničastimi ali nevarnimi predmeti. Pazite, da v vašem vadbenem prostoru ni koničastih predmetov.
- V ventil vstavite samo primerne adapterje za zračno tlačilko. V nasprotnem primeru lahko poškodujete ventil.
- Izdelka ne napihnite preveč, saj sicer obstaja nevarnost, da se varjeni spoji strgajo. Po napihovanju dobro zaprite ventil.
- Za napihovanje izdelka ne uporabljajte kompresorja ali jeklenke za stisnjeni zrak. To lahko povzroči poškodbe izdelka.

Napihovanje

POMEMBNO:

- Napihovati smejo samo odrasli.
- Žoge ne napihnite bolj od navedenega premera.
- Kot medij za polnjenje je dovoljeno uporabiti samo zrak.
- Ne napihujte z usti, sicer lahko postanete omočični.

Za napihovanje izdelka uporabljajte običajne nožne tlačilke ali batne tlačilke z dvojnimi hodom z ustreznimi nastavki.

Pri tem lahko uporabite tudi priložen adapter.

Adapter ima mali in veliki navoj.

Mali navoj je primeren za običajne tlačilke za žoge, veliki pa npr. za pnevmatike za kolo in avtomobil. Ko končate, zaprite izdelek z ustreznim zapornim čepom.

Nasvet! Tako lahko preverite zahtevan premer 65 cm/75 cm/85 cm:

1. Na steni označite 65 cm/75 cm/85 cm od tal.
2. Postavite napihnjeno žogo ob steno.
3. Na najvišji točki žoge pristavite vodno tehnično in s pomočjo oznake na steni preverite, če premer žoge znaša 65 cm/75 cm/85 cm.

Izpust zraka

S pripomočkom za odstranjevanje zapornega čepa odstranite zaporni čep in pustite, da zrak počasi uhaja. Ali pa odstranite zaporni čep in vstavite cevko za izpust zraka v zapiralo, da lahko zrak hitro uhaja.

Napotek! Zapornega čepa ne odstranjujte z ostrim predmetom ali predmetom z ostrimi robovi. Grozi nevarnost akutne poškodbe žoge.

Splošni napotki za vadbo

Potek vadbe

- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsako vadbo se ogrejte in nato postopoma prenehajte z vadbo.
- Med vajami si vzemite dovolj časa za počitek in veliko pijte.
- Če ste začetnik, nikoli ne vadite z visoko intenzivnostjo. Počasi stopnjujte intenzivnost vadbe.
- Vse vaje izvajajte tekoče, brez sunkovitih gibov in počasi.
- Bodite pozorni na enakomerno dihanje. Pri naporu izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

Splošno načrtovanje vadbe

Načrt vadbe prilagodite svojim potrebam, izvajajte od 6 do 8 vaj.

Pri tem upoštevajte naslednje:

- En sklop vaj naj obsega pribl. 15 ponovitev.
- Vsak sklop vaj lahko ponovite 3-krat.
- Med posameznimi sklopi vaj vedno naredite 30-sekundni odmor.
- Pred vsako vadbeno enoto morate ogreti vse mišične skupine.
- Po vsaki vadbeni enoti priporočamo raztezanje.

Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo ponovite 2- do 3-krat.

Vratne mišice

1. Glavo počasi vrtite v levo in v desno. Ta gib ponovite 4- do 5-krat.
2. Najprej z glavo krožite v eno, nato v drugo smer.

Roke in ramena

1. Dlani prekrížajte za hrbtom in jih previdno povlecite navzgor.
Če se pri tem nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Z rameni krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Povlecite ramena proti ušesom in jih spustite.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Mišice nog

1. Postavite se na eno nogo, drugo pa dvignite s skrčenim kolenom pribl. 20 cm od tal.
2. Z dvignjeno nogo najprej krožite v eno smer, nato pa jo po nekaj sekundah zamenjajte.
3. Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.
4. Dvigujte nogi drugo za drugo in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko ohranite ravnotežje.

Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj od številnih vaj.

Nagibanje medenice (slika A)

Začetni položaj

1. Usedite se vzravnano na izdelek in postavite noge v širini ramen na tla.
2. Prekrížajte roke na zatilju. Komolca naj bosta usmerjena navzven.

Končni položaj

3. Napnite trebušne mišice in povlecite lopatice proti hrbtenici.
Ramena ostanejo sproščeno spodaj.
4. Nagibajte medenico izmenično naprej in nazaj. Izdelek sledi vašim gibom.
5. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto, zgornji del telesa pa vzravnano.

Raztezanje hrbta (slika B)

Začetni položaj

1. Ulezite se s trebuhom na izdelek.
2. Stabilizirajte z nožnimi blazinami svojo držo na tleh.
3. Iztegnite svoj roke naprej ter napnite zadnjične in trebušne mišice.

Končni položaj

4. Roke in zgornji del telesa dvignite toliko, da je hrbet raven. Spodnji del hrbta ostane skoraj raven.
Pazite, da ne ukrivate hrbtenice.
5. Glava je podaljšek hrbtenice, ramena pa ostanejo spodaj.
6. Zadržite telo napeto, nato pa spet spustite zgornji del telesa.
7. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto, glava pa naj predstavlja podaljšek hrbtenice.

Sklece (slika C)

Začetni položaj

1. Ulezite se v položaj za sklece, z nogami na izdelku.
2. Držite se ravno in napnite zadnjične ter trebušne mišice.

Končni položaj

3. Spustite zgornji del telesa, da naredite skleco.
Komolci so rahlo obrnjeni navzven, roke pa ostanejo pod rameni.
 4. Zadržite telo napeto in dvignite zgornji del telesa.
Pazite, da zgornji del telesa ostane raven, glava pa predstavlja podaljšek hrbtenice.
 5. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.
- Pomembno: Med vajo mora biti hrbet vedno raven.**

Dvigovanje nog (slika D)

Začetni položaj

1. Ulezite se s hrbtom na blazino in stisnite izdelek med noge.
2. Noge z izdelkom iztegnite navzgor. Roke so tesno ob telesu.

Končni položaj

3. Napnite trebušne mišice in rahlo spustite noge. Stopala se ne dotikajo tal, spodnji del hrbta pa je neprestano na tleh.

4. Za kratek čas zadržite telo napeto in ponovno dvignite noge z izdelkom.

5. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med izvajanjem vaje mora biti spodnji del hrbta neprestano na blazini.

Upogibanje nog na žogi (slika E)

Začetni položaj

1. S hrbtom se ulezite na blazino, goleni pa položite na izdelek. Stopala in goleni počivajo na izdelku.

2. Telo dvignite toliko, da je zgornji del telesa poravnan z nogami.

Roke so izravnane tesno ob telesu.

3. Glava in ramena ležijo na blazini.

Končni položaj

4. Napnite zadnjične in trebušne mišice.

5. Dvignite zadnjico navzgor in hkrati s stopali skotalite izdelek k sebi, da so na izdelku samo še stopala, trup pa je pod kotom 90 stopinj na noge.

6. Za trenutek ostanite v tem položaju.

7. Nato spustite zadnjico in hkrati s stopali skotalite izdelek stran od sebe, tako da so goleni spet na izdelku.

8. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med izvajanjem vaje mora biti hrbet raven, telo pa napeto.

Dvigovanje zadnjice (slika F)

Začetni položaj

1. Ulezite se v položaj za sklece, z nogami in goleni na izdelek. Roke so iztegnjene, komolci obrnjeni navzven, roke pa so pod rameni.

2. Držite se ravno in napnite trebušne mišice.

Končni položaj

3. Iztegnjeno nogo dvignite tako daleč, da hrbet še ostane raven. Pazite, da ne ukrivate hrbtenice.

4. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa spet spustite nogo. Pazite, da zgornji del telesa ostane raven, glava pa predstavlja podaljšek hrbtenice.

5. Zamenjajte nogo in ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Telo naj bo vedno napeto. Glava je podaljšek hrbtenice, ramena pa ostanejo spodaj.

Sklece (slika G)

Začetni položaj

1. Ulezite se v položaj za sklece, z rokami na izdelku. Roke so pod rameni, komolci pa so rahlo obrnjeni navzven. Stopala se dotikajo tal samo z nožnimi blazinami.

2. Dvignite zgornji del telesa in se držite ravno.

Končni položaj

3. Napnite zadnjične in trebušne mišice.

4. Spustite zgornji del telesa, da naredite skleco. Komolci so obrnjeni navzven, roke pa ostanejo pod rameni.

5. Za trenutek ostanite v tem položaju in nato ponovno dvignite zgornji del telesa.

Pazite, da zgornji del telesa ostane raven, glava pa predstavlja podaljšek hrbtenice.

6. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med vajo mora biti hrbet vedno raven.

Vzpenjanje (slika H)

Začetni položaj

1. Ulezite se v položaj za sklece, z rokami na izdelku. Roke so pod rameni, komolci pa so rahlo obrnjeni navzven. Stopala se dotikajo tal samo z nožnimi blazinami.

2. Dvignite zgornji del telesa in se držite ravno.

Končni položaj

3. Napnite trebušne mišice.

4. Dvignite eno nogo in jo povlecite k sebi na prsi. Komolci so obrnjeni navzven, roke pa ostanejo pod rameni.

5. Ponovno spustite nogo in povlecite drugo nogo k sebi. Pazite, da zgornji del telesa ostane raven, glava pa predstavlja podaljšek hrbtenice.

6. Zamenjajte noge in ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med izvajanjem vaje mora biti hrbet raven.

Raztezanje

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani in jo pri tem zadržite 15–30 sekund.

Vratne mišice

1. Stojte sproščeno. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno. S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

Roke in ramena

1. Postavite se vzravnano, kolena naj bodo rahlo pokrčena.
2. Desno roko dajte za glavo in sezite tako daleč, da desna dlan leži med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
4. Zamenjajte stran in ponovite vajo.

Mišice nog

1. Postavite se vzravnano in dvignite eno stopalo od tal.
2. Z njim počasi krožite najprej v eno, nato v drugo smer.
3. Čez nekaj časa zamenjajte stopalo.

Pomembno: Pazite, da ostanejo vaša stegna vzporedno eno poleg drugega. Boke pri tem potisnite naprej, zgornji del telesa naj ostane vzravnano.

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi.

Izdelek čistite le tako, da ga obrišete s suho krpo za čiščenje. Izdelek zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, soncem in vlago.

Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo, kar lahko privede do poškodb. **POMEMBNO!** Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

Pri tomto dokumente sa jedná o skrátený výtlačok úplného návodu na používanie. Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidlu (www.lidl-service.com) a zadáním čísla výrobku (IAN) 379665_2110 si môžete pozrieť a stiahnuť úplný návod na používanie. VÝSTRAHA! Aby ste zabránili zraneniam osôb a vecným škodám, dbajte na úplný návod na používanie a pokyny pre bezpečnosť. Krátky návod tvorí súčasť tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými pokynmi pre používanie a bezpečnosť. Krátky návod dobre uschovajte a ak odovzdávate výrobok tretím osobám, odovzdajte im aj všetky podklady.

Rozsah dodávky

- 1 x gymnastická lopta
- 1 x odvzdušňovacia trubica
- 2 x zátka
- 1 x adaptér na pumpu
- 1 x páčka na zátku
- 1 x krátky návod

Technické údaje



Maximální nosnost: 120 kg

Hmotnosť míče: cca 1100 g/ cca. 1500 g/
cca. 1850 g

Průměr: cca 65 cm/ cca 75 cm / cca 85 cm

 Datum výroby (měsíc/rok):
05/2022

Použití dle určení

Tento výrobek je konstruován jako gymnastické a sportovní náčiní pro osoby s maximální hmotností 120 kg, není vhodný jako sedátko k trvalému sezení. Výrobek je určen pro cvičení v soukromí a není vhodný pro lékařské nebo komerční účely.

Bezpečnostní pokyny **Nebezpečí poranění!**

- Výrobek se smí používat jen pod dozorem dospělých, a ne jako hračka.

- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- 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.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Dodržujte maximální nosnost 120 kg. Překročení předepsané přípustné hmotnosti může vést k poškození výrobku a k narušení funkce.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Okolo tréninkového prostoru musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. I).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Nikdy nepoužívejte tento výrobek v blízkosti otevřeného ohně nebo trouby.
- Výrobek se nesmí používat ve vodě nebo k plavání! Neposkytuje oporu na vodní hladině, ani není vhodný jako plavecká pomůcka. Slaná a chlorovaná voda může poškodit povrch výrobku.
- Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebovaný. Tento výrobek je možné používat pouze v bezvadném stavu!

Důrazné upozornění: Dětem hrozí nebezpečí poranění!

- Nenechávejte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak tuto cvičební pomůcku správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovolte jim používat toto náčiní pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje. Tento výrobek není hračka.

Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek je možné používat pouze v bezvadném stavu. Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebovaný.

Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.

Zamezení věcným škodám

- Všechny nafukovací výrobky jsou citlivé na chlad. Výrobek proto nikdy nerozkládejte a nenafukujte při teplotě nižší než 15 °C!
- Chraňte výrobek před slunečním zářením. Pokud se tlak vzduchu na přímém slunci zvýší, musí být odpovídajícím způsobem vykompenzován vypuštěním vzduchu.
- Zabráňte kontaktu s ostrými, horkými nebo nebezpečnými předměty. Dbejte na to, aby ve vašem tréninkovém prostoru nebyly ostré předměty.
- Do ventilku zasouvejte jen vhodný adaptér pro pumpičku. V opačném případě může dojít k poškození ventilku.
- Nenaufukujte výrobek příliš, aby nedošlo k prasknutí spojů. Ventilek po nafouknutí dobře uzavřete.
- Nepoužívejte k nafouknutí výrobku kompresor, ani tlakové láhve. Mohlo by dojít k poškození výrobku.

Nafouknutí

DŮLEŽITÉ:

- Nafouknutí smí provádět jen dospělé osoby.
- Nenaufukujte míč nad uvedený průměr.
- Jako plnicí médium se smí používat jen vzduch.
- Nenaufukujte ústy, mohli byste si způsobit závrať.

K nafukování výrobku používejte běžně dostupné nožní pumpy nebo dvoupístové pumpy s odpovídajícími redukcemi.

Můžete použít i adaptér, který je součástí dodávky. Adaptér má malý a velký závit. Malý závit je určen pro běžné pumpičky pro míče, velký např. pro pumpičky pro jízdní kola a pneumatiky. Po napumpování výrobek uzavřete k tomu určenou uzavírací zátkou.

Tip! Dodaný průměr 65 cm/75 cm / 85 cm lze zkontrolovat následovně:

1. Změřte na stěně výšku 65 cm/75 cm/85 cm od podlahy a udělejte si v místě měření značku.
2. Přiložte nafouknutý míč ke stěně.

3. Na nejvyšší bod míče položte vodováhu a zkontrolujte podle značky na stěně, zda je míč nafouknutý na průměr 65 cm/75 cm / 85 cm.

Vypuštění

Pomocí zdvihače uzavírací zátky vyjměte zátku a nechte pomalu uniknout vzduch. Nebo odstraňte uzavírací zátku a vložte do uzávěru odvzdušňovací trubičku, aby mohl vzduch unikat rychleji.

Upozornění! Odstraňování uzavírací zátky neprovádějte ostrým předmětem nebo předmětem s ostrými hranami. Hrozí akutní nebezpečí poškození míče.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte a při odlehlení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Obecný plán cvičení

Vytvořte si tréninkový plán přizpůsobený vašim potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cvičení.

Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by se měla skládat cca 15 opakování cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou zahřejte skupiny svalů.
- Kromě toho doporučujeme se po každé tréninkové jednotce protáhnout.

Zahřátí

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

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šijové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5krát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem a pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny dělejte zároveň kroužky dopředu a po jedné minutě dozadu.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom dál 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. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Návrhy cvičení

Níže uvádíme několik z mnoha možných cviků.

Podsazení pánve (obr. A)

Výchozí poloha

1. Posadte se zpřímá na výrobek a postavte nohy na šířku pánve na podlahu.
2. Založte ruce v týlu. Lokty směřují ven.

Konečná poloha

3. Zatáhněte břišní svaly a lopatky táhněte k páteři. Ramena jsou volná a směřují dolů.
4. Pomalým pohybem posouvajte pánev střídavě dopředu a dozadu. Výrobek bude kopírovat váš pohyb.
5. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte napětí ve svalech a trupu ve vzpřímené poloze.

Posilování zádových svalů (obr. B)

Výchozí poloha

1. Lehněte si břichem na výrobek.
2. Pomocí špiček prstů na nohou udržujte se udržujte ve stabilní poloze na podlaze.
3. Natáhněte paže dopředu a napněte hýžděové a břišní svaly.

Konečná poloha

4. Paže a trup zvedněte natolik, abyste měli rovná záda. Spodní část zad přitom je téměř rovná. Dbejte na to, nedošlo k lordóze (prohnutí páteře dopředu).
5. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
6. Udržujte tělo v napětí a potom trupem zase klesejte dolů.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte stále napětí ve svalech a hlavu v prodloužení páteře.

Kliky (obr. C)

Výchozí poloha

1. Lehněte si na výrobek v poloze na kliky, s nůhami na výrobku.
2. Narovnejte se a napněte hýžděové a břišní svaly.

Konečná poloha

3. Spouštějte trup do kliku. Lokty směřují lehce ven a ruce zůstávají pod rameny.
 4. Udržujte tělo v napětí a potom trup zase zvedejte. Dbejte na to, aby trup byl stále rovný a hlava zůstávala v prodloužení páteře.
 5. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.
- Důležité: Během cvičení udržujte záda vždy rovná.**

Zvedání nohou (obr. D)

Výchozí poloha

1. Zády se položte na podložku a výrobek sevřete nohama.
2. Nohama zvedněte výrobek nahoru. Paže jsou těsně vedle těla.

Konečná poloha

3. Napněte břišní svaly a nohy spusťte trochu dolů. Nohy se nedotýkají podlahy a spodní část zad zůstává stále na podlaze.
4. Udržujte tělo v napětí a nohy s výrobkem zase zvedněte nahoru.
5. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte spodní část zad stále na podložce.

Ball Leg Curl (obr. E)

Výchozí poloha

1. Zády se položte na podložku a lýtka položte na výrobek. Nohy a lýtka jsou volně položeny na výrobku.
2. Tělo nadzvedněte tak, aby trup byl s nohama v jedné linii.
Paže jsou natažené těsně vedle těla.
3. Hlava a ramena jsou na podložce.

Konečná poloha

4. Napněte hýžďové a břišní svaly.
5. Zvedněte hýždě směrem nahoru a současně rolujte nohama výrobek směrem k sobě, až budou pouze chodidla opřena o výrobek, tělo a nohy svírají přibližně úhel 90°.
6. V této poloze chvíli zůstaňte.
7. Spusťte pánev směrem dolů a současně rolujte výrobek nohama směrem od sebe, takže budou lýtka zase položena na výrobku.
8. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte záda rovná a tělo průběžně napínejte.

Zvedání hýždí (obr. F)

Výchozí poloha

1. Lehněte si na výrobek v poloze na kliky, nohy a holeně jsou na míči. Paže jsou propnuté, lokty směřují ven a ruce jsou pod rameny.
2. Narovnejte se a napněte břišní svaly.

Konečná poloha

3. Propnutou nohu zvedejte nahoru tak vysoko, aby záda zůstala stále v rovině. Dbejte na to, nedošlo k lordóze (prohnutí páteře dopředu).

4. V této poloze chvíli zůstaňte a potom nohu zase spusťte dolů. Dbejte na to, aby trup byl stále rovný a hlava zůstávala v prodloužení páteře.

5. Vyměňte nohu a cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Dbejte na stále napětí těla.

Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

Kliky (obr. G)

Výchozí poloha

1. Lehněte si na výrobek v poloze na kliky, s rukama na výrobku. Ruce jsou pod rameny a lokty směřují mírně ven. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.
2. Zvedněte trup a zůstaňte v rovině.

Konečná poloha

3. Napněte hýžďové a břišní svaly.
4. Spouštějte trup do kliku. Lokty směřují ven a ruce zůstávají pod rameny.
5. Chvíli udržujte napětí ve svalech a potom trup zase zvedejte.
Dbejte na to, aby trup byl stále rovný a hlava zůstávala v prodloužení páteře.
6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte záda vždy rovná.

Horolezec (obr. H)

Výchozí poloha

1. Lehněte si na výrobek v poloze na kliky, s rukama na výrobku. Ruce jsou pod rameny a lokty směřují mírně ven. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.
2. Zvedněte trup a zůstaňte v rovině.

Konečná poloha

3. Napněte hýžďové svaly.
4. Zvedněte jednu nohu a přitáhněte ji dopředu k hrudníku. Lokty směřují ven a ruce zůstávají pod rameny.
5. Nohu opět spusťte dolů a přitáhněte druhou nohu. Dbejte na to, aby trup byl stále rovný a hlava zůstávala v prodloužení páteře.
6. Vyměňte nohy a cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte záda rovná.

Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Následně k tomu uvádíme několik jednoduchých cviků.

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

Šijové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.

Tímto cvičením si protáhnete boční strany krku.

Paže a ramena

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.

2. Pravou paží 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 vyměňte.

**Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vy-
suňte dopředu, horní část těla zůstává
vzpřímená.**

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

Utírejte pouze suchým hadříkem. Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí.

Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění. **DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Este documento es una copia impresa abreviada de las instrucciones de uso completas. Escaneando el código QR accederá directamente a la página de servicio de Lidl (www.lidl-service.com) donde podrá consultar y descargar las instrucciones de uso completas indicando el número de artículo (IAN) 379665_2110.

¡AVISO! Tenga en cuenta las instrucciones de uso completas y las indicaciones de seguridad para evitar daños materiales y personales. Esta guía rápida forma parte de este artículo. Familiarícese con todas las indicaciones de seguridad y uso antes de usar el artículo. Guarde bien esta guía rápida y facilite toda la documentación si entrega el artículo a terceros.

Alcance de suministro

- 1 pelota de gimnasia
- 1 tubo de desinflado
- 2 tapones de cierre
- 1 adaptador para bomba de aire
- 1 elevador de tapones de cierre
- 1 guía rápida

Datos técnicos



Carga máxima: 120 kg

Peso de la pelota:

aprox. 1100 g/ aprox. 1500 g/ aprox. 1850 g

Diámetro: aprox. 65 cm/ aprox. 75 cm /

aprox. 85 cm



Fecha de fabricación (mes/año):

05/2022

Uso previsto

Este artículo ha sido diseñado para ser utilizado a modo de aparato de gimnasia o deportivo por personas con un peso máximo de 120 kg y no es apto para sentarse en él durante un tiempo prolongado. El artículo está concebido para realizar ejercicios en el ámbito privado y no es apto para fines médicos ni comerciales.

⚠ Indicaciones de seguridad ¡Peligro de lesiones!

- El artículo se debe usar solo bajo supervisión de adultos y no como juguete.
- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercitarse de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual.
Los esfuerzos muy fuertes 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.
- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.
- Respete la carga máxima permitida de 120 kg. Exceder el límite de peso puede dañar el artículo y afectar a su funcionamiento.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de aprox. 0,6 m (Fig. I).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- No utilice el artículo nunca cerca de fuego abierto u hornos.
- ¡No se debe usar el artículo en el agua o para nadar! No sirve como sujeción en la superficie del agua ni es apto como ayuda para flotar. El agua con sal y el agua clorada pueden dañar la superficie del artículo.
- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. ¡Solo se permite usar el artículo si está en un estado óptimo!

⚠ Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!

- No permita que los niños utilicen este artículo sin supervisión. Indíqueles el uso adecuado del instrumento de entrenamiento y supervíselos en todo momento.

Permítale el uso solo si el desarrollo mental y físico de los niños lo permite. Este artículo no es apto como juguete.

Peligro por desgaste

- Solo se puede usar el artículo si está en un estado óptimo. Compruebe que el artículo no presente daños ni desgaste antes de cada uso. La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste. Si está dañado, ya no lo puede usar.

¡Evite daños materiales!

- Todos los artículos inflables son sensibles al frío. Por lo tanto, no desdoble ni hinche el artículo a una temperatura inferior a los 15 °C.
- Proteja el artículo de los rayos del sol. En caso de que aumente la presión del aire al exponerlo a un sol fuerte, se debe compensar soltando el aire que haga falta.
- Evite el contacto con objetos afilados, calientes, puntiagudos o peligrosos. Asegúrese de que en la zona de entrenamiento no haya objetos cortantes.
- Introduzca en la válvula únicamente adaptadores de bombas de aire adecuados. De lo contrario se puede dañar la válvula.
- No llene al tope, de lo contrario existe el peligro de que las costuras soldadas se rompan. Cierre la válvula correctamente después de inflar.
- Para inflar el artículo no utilice ni un compresor ni una botella de aire comprimido. Esto puede ocasionar daños en el artículo.

Inflado

IMPORTANTE:

- Solo debe ser inflado por un adulto.
- La pelota no se debe inflar por encima del diámetro indicado.
- Solo se puede utilizar aire como medio de relleno.
- No lo infle con la boca, ya que de lo contrario puede producir mareos.

Para inflar el artículo utilice bombas de pedestal comunes o bombas de émbolo de doble carrera con los correspondientes complementos.

Para ello puede utilizar el adaptador que acompaña al producto. El adaptador dispone de una rosca pequeña y una grande.

La rosca pequeña es para las bombas de pelotas convencionales, la grande para bombas de neumáticos de bicicletas y vehículos. A continuación, cierre el artículo con el tapón de cierre que se facilita para ello.

Consejo. Podrá revisar el diámetro de 65 cm/75 cm/85 cm que se exige de la siguiente forma:

1. Marque en una pared una altura de 65 cm/75 cm/85 cm desde el suelo.
2. Coloque la pelota inflada junto a la pared.
3. Coloque un nivel de agua en el punto más elevado de la pelota y compruebe con la marca efectuada en la pared si la pelota presenta un diámetro de 65 cm/75 cm/85 cm.

Desinflado

Retire el tapón de cierre con el elevador y deje que el aire salga lentamente. O retire el tapón de cierre e introduzca el tubo de deshinchado en el cierre para que el aire salga rápidamente.

¡Nota! No retire el tapón de cierre con un objeto punzante o cortante. Esto podría dañar considerablemente la pelota.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y deje que el entrenamiento termine 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.
- Vigile que la respiración sea uniforme. Exhale durante los esfuerzos e inhale durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Planificación general del entrenamiento

Elabore un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades con tandas de 6 a 8 ejercicios.

Tenga en cuenta estas bases:

- Cada tanda debe estar compuesta de aprox. 15 repeticiones de un mismo ejercicio.
- Cada tanda debe 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 los entrenamientos.

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 de la nuca

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 dobla el torso hacia delante, todos los músculos se calientan de manera óptima.
2. Haga un movimiento circular con ambos hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

Importante: ¡no se olvide de seguir respirando de forma calmada!

Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo.

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 en el sitio. Al hacerlo, asegúrese de elevar las piernas solo hasta el punto donde pueda mantener bien el equilibrio.

Propuestas de ejercicios

A continuación se le presentan algunos de los muchos ejercicios posibles.

Basculación pélvica (Fig. A)

Posición inicial

1. Siéntese erguido sobre el artículo y coloque los pies en el suelo con una separación equivalente a los hombros.
2. Cruce los brazos en la nuca. Los codos apuntan hacia afuera.

Posición final

3. Tense los músculos abdominales y lleve los omóplatos hacia la columna vertebral. Los hombros permanecen abajo relajados.
4. Bascule lentamente la pelvis hacia adelante y hacia atrás alternativamente. El artículo se desplazará con sus movimientos.
5. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: durante el ejercicio, mantenga continuamente la tensión corporal y el torso erguido.

Estiramiento de espalda (Fig. B)

Posición inicial

1. Colóquese boca abajo sobre el artículo.
2. Estabilice su sujeción al suelo con la parte delantera de los pies.
3. Estire los brazos hacia adelante y tense la musculatura de los glúteos y del abdomen.

Posición final

4. Levante los brazos y el tronco hasta que su espalda quede recta. La parte inferior de la espalda debe quedar prácticamente recta. Asegúrese de que no se hunda la zona lumbar.
5. La cabeza es una prolongación de la columna vertebral y los hombros se mantienen abajo.
6. Mantenga la tensión corporal y después baje de nuevo el tronco.

7. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: durante el ejercicio, mantenga continuamente la tensión corporal y la cabeza a modo de prolongación de la columna vertebral.

Plancha (Fig. C)

Posición inicial

1. Colóquese boca abajo con las piernas sobre el artículo.
2. Manténgase recto y tense la musculatura abdominal y de los glúteos.

Posición final

3. Baje el tronco para ponerse en plancha. Los codos apuntan ligeramente hacia fuera y las manos permanecen bajo los hombros.
4. Mantenga la tensión corporal brevemente y después eleve de nuevo el tronco. Asegúrese de mantener el tronco recto y de que la cabeza sea una prolongación de la columna vertebral.
5. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: mantenga siempre la espalda recta durante el ejercicio.

Elevación de piernas (Fig. D)

Posición inicial

1. Colóquese boca arriba sobre una esterilla y agarre el artículo entre las piernas.
2. Estire las piernas hacia arriba con el artículo. Los brazos se mantienen junto al cuerpo.

Posición final

3. Tense la musculatura abdominal y baje un poco las piernas. Los pies no tocan el suelo y la parte inferior de la espalda permanece en el suelo todo el tiempo.
4. Mantenga la tensión corporal un momento y después eleve las piernas de nuevo con el artículo.
5. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: mantenga la parte inferior de la espalda sobre la esterilla durante el ejercicio.

Curl de pierna sobre pelota (Fig. E)

Posición inicial

1. Colóquese boca arriba sobre una esterilla y ponga la parte inferior de las piernas sobre el artículo. Los pies y la parte inferior de las piernas reposan sobre el artículo.

2. Eleve el tronco hasta que este forme una línea recta con las piernas.

Los brazos se mantienen estirados junto al cuerpo.

3. La cabeza y los hombros permanecen sobre la esterilla.

Posición final

4. Tense la musculatura de los glúteos y del abdomen.
5. Eleve los glúteos hacia arriba y, a la vez, haga rodar con los pies el artículo hacia usted hasta que los pies queden sobre el artículo y el tronco forme aproximadamente un ángulo de 90 grados con las piernas.
6. Mantenga un momento esta posición.
7. Después baje los glúteos y, a la vez, haga rodar con los pies el artículo en dirección contraria a usted de forma que la parte inferior de las piernas se sitúe de nuevo sobre el artículo.
8. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: mantenga la espalda recta durante el ejercicio y tense continuamente el cuerpo.

Elevación de glúteos (Fig. F)

Posición inicial

1. Colóquese en plancha con los pies y las espinillas sobre el artículo. Los brazos están estirados, los codos apuntan hacia fuera y las manos se sitúan debajo de los hombros.
2. Manténgase recto y tense la musculatura abdominal.

Posición final

3. Eleve una pierna estirada todo lo que pueda hacia arriba mientras su espalda se mantenga recta. Asegúrese de que no se hunda la zona lumbar.
4. Mantenga un momento esta posición y después baje de nuevo la pierna. Asegúrese de mantener el tronco recto y de que la cabeza sea una prolongación de la columna vertebral.
5. Cambie de pierna y repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: mantenga siempre la tensión corporal. La cabeza es una prolongación de la columna vertebral y los hombros se mantienen abajo.

Flexiones (Fig. G)

Posición inicial

1. Colóquese boca abajo con las manos sobre el artículo. Las manos permanecen bajo los hombros y los codos apuntan ligeramente hacia fuera. Los pies tocan el suelo únicamente con la parte delantera.

2. Eleve el tronco y manténgase erguido.

Posición final

3. Tense la musculatura de los glúteos y del abdomen.
4. Baje de nuevo el tronco para ponerse en plancha. Los codos apuntan hacia fuera y las manos permanecen bajo los hombros.
5. Mantenga un momento la tensión corporal y después eleve de nuevo el tronco. Asegúrese de mantener el tronco recto y de que la cabeza sea una prolongación de la columna vertebral.
6. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: mantenga siempre la espalda recta durante el ejercicio.

Escalador (Fig. H)

Posición inicial

1. Colóquese boca abajo con las manos sobre el artículo. Las manos permanecen bajo los hombros y los codos apuntan ligeramente hacia fuera. Los pies tocan el suelo únicamente con la parte delantera.

2. Eleve el tronco y manténgase erguido.

Posición final

3. Tense la musculatura del abdomen.
4. Eleve una pierna y llévela hacia adelante en dirección al pecho. Los codos apuntan hacia fuera y las manos permanecen bajo los hombros.
5. Baje de nuevo la pierna y estire la otra pierna hacia sí. Asegúrese de mantener el tronco recto y de que la cabeza sea una prolongación de la columna vertebral.
6. Cambie de pierna y repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: mantenga la espalda recta durante el ejercicio.

Estiramiento

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

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

Músculos de la nuca

1. Colóquese en posición relajada. Presione la cabeza con la mano suavemente primero hacia la izquierda, después hacia la derecha. Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese en posición recta, con las articulaciones de las rodillas ligeramente dobladas.
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, el torso se mantiene enderezado.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente.

Límpielo únicamente pasando un paño de limpieza seco. 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, lo cual puede causar lesiones. ¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Ved dette dokument drejer det sig om en forkortet, trykt udgivelse af den komplette brugervejledning. Ved at scanne QR-koden kommer man direkte til Lidl-servicesiden (www.lidl-service.com), og ved at indtaste artikelnummeret (IAN) 379665_2110 kan den komplette brugervejledning ses og downloades. ADVARSEL! Overhold den komplette brugervejledning og sikkerhedsanvisningerne for at undgå personskader og materielle skader. Den korte vejledning er en del af denne artikel. Bliv fortrolig med alle brugs- og sikkerhedsanvisninger, før artiklen tages i brug. Opbevar den korte vejledning godt, og aflever alle dokumenter, hvis artiklen gives videre til tredjepart.

Leveringsomfang

- 1 x soft gymnastikbold
- 1 x lufttømningsrør
- 2 x lukkeprop
- 1 x luftpumpeadapter
- 1 x lukkepropløfter
- 1 x kort vejledning

Tekniske data



Maksimal belastning: 120 kg

Vægt, bold: ca. 1100 g/ ca. 1500 g/
ca. 1850 g

Diameter: ca. 65 cm/ ca. 75 cm/ ca. 85 cm



Fremstillingsdato (måned/år):
05/2022

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er konstrueret til brug som gymnastik- go sportsudstyr til personer med en maksimumsvægt på 120 kg og er ikke egnet til brug som sæde til vedvarende brug. Artiklen er beregnet til øvelser i forbindelse med privat brug og er ikke egnet til medicinske eller erhvervs-mæssige formål.

Sikkerhedsanvisninger Fare for kvæstelser!

- Artiklen må kun anvendes under opsyn af voksne og er ikke beregnet til brug som legetøj.
- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade. Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Vær opmærksom på den maksimalt tilladte belastning på 120 kg. Overskridelse af vægtgrænsen kan medføre skader på artiklen og nedsættelse af funktionen.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på ca. 0,6 m (fig. I).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Anvend aldrig artiklen i nærheden af åben ild eller ovne.
- Artiklen må ikke anvendes i vand eller til at svømme med! Den flyder ikke i vandoverfladen og er også uegnet som hjælpemiddel til svømning. Artiklens overflade kan blive beskadiget af salt- og klorvand.
- Kontrollér artiklen for skader eller slid før hver brug. Artiklen må kun bruges i fejlfri tilstand!

Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

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

Fare på grund af slitage

- 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.

Undgå tingsskader

- Alle oppustede artikler er følsomme over for kulde. Artiklen må derfor aldrig foldes ud og pustes op ved en temperatur under 15 °C!
- Beskyt artiklen mod sollys. Hvis lufttrykket stiger i direkte sollys, skal det udlignes ved at lukke en passende mængde luft ud.
- Undgå kontakt med skarpe, varme, spidse eller farlige genstande. Sørg for, at træningsområdet er frit for spidse genstande.
- Stik kun egnede luftpumpeadaptere ind i ventilen. Ellers kan ventilen blive beskadiget.
- Fyld ikke for hårdt op, da der ellers er fare for, at svejse sømmene revner. Luk ventilen godt efter oppustning.
- Anvend ikke kompressor eller trykluftflaske til at pumpe artiklen op. Dette kan medføre skader på artiklen.

Oppumpning

VIGTIGT:

- Må kun pumpes op af voksne.
- Pump ikke bolden mere op end til den angivne diameter.
- Må kun fyldes med luft.
- Må ikke pustes op med munden, da der kan opstå svimmelhed.

Anvend en almindelig fodpumpe eller dobbeltvirkende stempelpumpe med passende monteringsmuligheder til at pumpe artiklen op.

Du kan også anvende den medfølgende adapter. Adapteren har et stort og et lille gevind.

Det lille gevind er til almindelige boldpumper, det store til f.eks. cykel- og bildækpumper. Luk efterfølgende artiklen med den dertil beregnede lukkeprop.

Tip! Sådan kan den påkrævede diameter på 65 cm/75 cm/85 cm kontrolleres:

1. Marker en højde på 65 cm/75 cm/85 cm fra gulvet på en væg.
2. Læg den oppumpede bold ind mod væggen.
3. Sæt et vaterpas på boldens højeste punkt, og kontroller ved hjælp af markeringen på væggen, om bolden har en diameter på 65 cm/75 cm/85 cm.

Tømning for luft

Fjern lukkeproppen med lukkepropløfteren, og lad langsomt luften slippe ud. Eller fjern lukkeproppen, og før udluftningsrøret ind i lukningen for at lukke luften hurtigere ud.

Bemærk! Lukkeproppen må ikke fjernes med en skarp eller skarpkantet genstand. Det kan beskadige bolden.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og 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 af 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 de enkelte øvelser 2 til 3 gange.

Halsmusklerne

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

Arme og skuldre

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

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmusklerne

1. Stil dig på et ben, og løft det andet ben ca. 20 cm over gulvet med bøjet knæ.
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 øvelser

Herunder viser vi dig et udvalg af øvelser.

Hoftevip (fig. A)

Udgangsstilling

1. Sæt dig på artiklen, og stil fødderne på gulvet med en skulderbreddes afstand.
2. Fold hænderne bag nakken. Albuerne peger udad.

Slutstilling

3. Spænd mavemusklerne, og træk skulderblade ind mod rygsøjlen.
Slap af i skuldrene, så de ikke løftes.
4. Vip langsomt hofterne skiftevis frem og tilbage. Artiklen følger med dine bevægelser.

5. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, og hold overkroppen rank under øvelsen.

Rygstrækker (fig. B)

Udgangsstilling

1. Læg dig med maven på artiklen.
2. Stabiliser din stilling på gulvet med fodballerne.
3. Stræk armene fremad, og spænd sæde- og mavemusklerne.

Slutstilling

4. Løft arme og overkrop, indtil ryggen er ret.
Lænden skal stadig være næsten ret.
Pas på ikke at bøje i lænden.
5. Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen, og skuldrene bliver nede.
6. Hold kropsspændingen, og sænk derefter overkroppen igen.
7. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, og hold hovedet i forlængelse af rygsøjlen under øvelsen.

Armstrækning (fig. C)

Udgangsstilling

1. Læg dig med benene på artiklen i position til armstrækninger.
2. Hold kroppen lige, og spænd sæde- og mavemusklerne.

Slutstilling

3. Sænk overkroppen for at lave en armstrækning.
Albuerne peger let udad, og hænderne er placeret under skuldrene.
4. Hold kropsspændingen kortvarigt, og løft derefter overkroppen igen.
Sørg for at holde overkroppen lige og hovedet i forlængelse af rygsøjlen.
5. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold altid ryggen lige under øvelsen.

Benløft (fig. D)

Udgangsstilling

1. Læg dig på ryggen på en måtte, og klem artiklen fast mellem benene.
2. Stræk benene opad med artiklen. Armene ligger tæt ind til kroppen.

Slutstilling

3. Spænd mavemusklerne, og sænk benene lidt nedad. Fødderne rører ikke gulvet, og den nederste del af ryggen er hele tiden på gulvet.
4. Hold kropsspændingen kortvarigt, og løft derefter benene med artiklen igen.
5. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold hele tiden den nederste del af ryggen på måtten under øvelsen.

Ball Leg Curl (fig. E)

Udgangsstilling

1. Læg dig på ryggen på en måtte med underbenene på artiklen. Fødder og underben hviler på artiklen.
2. Løft kroppen, så overkroppen er på linje med benene. Armene ligger strakt tæt ind til kroppen.
3. Hoved og skuldre ligger på måtten.

Slutstilling

4. Spænd dine sæde- og mavemuskler.
5. Løft hofterne opad, og rul samtidig artiklen ind mod dig med fødderne, til kun fødderne ligger på artiklen, og bagdelen og benene har en vinkel på cirka 90 grader.
6. Hold denne stilling kortvarigt.
7. Sænk hofterne, og rul samtidig artiklen væk fra dig med fødderne, så underbenene igen ligger på artiklen.
8. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold ryggen lige under øvelsen, og spænd hele tiden i kroppen.

Sædeløft (fig. F)

Udgangsstilling

1. Læg dig med fødder og skinneben på artiklen i position til armstrækninger. Armene er helt strakt, albuerne peger udad, og hænderne er placeret under skuldrene.
2. Hold kroppen lige, og spænd mavemusklerne.

Slutstilling

3. Løft et strakt ben så højt, at din ryg stadig er lige. Pas på ikke at bøje i lænden.
4. Hold denne stilling kortvarigt, og sænk derefter benet igen. Sørg for at holde overkroppen lige og hovedet i forlængelse af rygsøjlen.
5. Skift ben, og gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Sørg for at hele tiden holde kroppen spændt. Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen, og skuldrene bliver nede.

Push up (fig. G)

Udgangsstilling

1. Læg dig med hænderne på artiklen i position til armstrækninger. Hænderne er placeret under skuldrene, og albuerne peger let udad. Fødderne rører kun gulvet med fodballerne.
2. Løft overkroppen, og hold kroppen lige.

Slutstilling

3. Spænd dine sæde- og mavemuskler.
4. Sænk overkroppen for at lave en armstrækning. Albuerne peger udad, og hænderne er placeret under skuldrene.
5. Hold kropsspændingen kortvarigt, og løft derefter overkroppen igen. Sørg for at holde overkroppen lige og hovedet i forlængelse af rygsøjlen.
6. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold altid ryggen lige under øvelsen.

Bjergbestiger (fig. H)

Udgangsstilling

1. Læg dig med hænderne på artiklen i position til armstrækninger. Hænderne er placeret under skuldrene, og albuerne peger let udad. Fødderne rører kun gulvet med fodballerne.
2. Løft overkroppen, og hold kroppen lige.

Slutstilling

3. Spænd dine mavemuskler.
4. Løft det ene ben, og træk det fremad og op til brystet. Albuerne peger udad, og hænderne er placeret under skuldrene.
5. Sænk benet igen, og træk det andet ben op til dig. Sørg for at holde overkroppen lige og hovedet i forlængelse af rygsøjlen.
6. Skift ben, og gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold ryggen lige under øvelsen.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder viser vi nogle enkle øvelser. Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange a 15-30 sekunder for hver side.

Halsmusklerne

1. Stil dig i en afslappet stilling. Træk blødt hovedet mod venstre med den ene hånd, derefter mod højre. Denne øvelse strækker siderne af halsen.

Arme og skuldre

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

Benmusklerne

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

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

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug.

Tør den kun af med en tør rengøringsklud. Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt.

Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadekomst. VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Questo documento è una versione stampata ridotta delle istruzioni d'uso complete. Scansionare il codice QR per giungere direttamente al sito di assistenza di Lidl (www.lidl-service.com) e inserire il codice articolo (IAN) 379665_2110 per visionare e scaricare le istruzioni d'uso complete. **AVVISO!** Osservare le istruzioni d'uso complete e le indicazioni di sicurezza per evitare danni a persone e cose. Le brevi istruzioni sono parte integrante di questo articolo. Prima di utilizzare l'articolo prendere conoscenza di tutte le indicazioni d'uso e sulla sicurezza. Conservare con cura le brevi istruzioni e, se di dovesse consegnare l'articolo a terzi, consegnare ad essi anche tutta la documentazione.

Contenuto della fornitura

1 x palla morbida per ginnastica
1 x tubicino di sgonfiamento
2 x tappino di chiusura
1 x adattatore per pompa d'aria
1 x leva per tappini di chiusura
1 x brevi istruzioni

Dati tecnici



Carico massimo: 120 kg

Peso della palla: ca. 1100 g/ca. 1500 g/
ca. 1850 g

Diametro: ca. 65 cm/ca. 75 cm/ca 85 cm



Data di produzione (mese/anno):
05/2022

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è progettato come attrezzo sportivo e da ginnastica per persone con un peso massimo di 120 kg e non è adatto per essere utilizzato costantemente come sedia. L'articolo è concepito per l'esercizio fisico in ambito privato e non è adatto a scopo medico né commerciale.



Indicazioni di sicurezza Pericolo di lesioni!

- L'articolo deve essere usato solo sotto la supervisione degli adulti e non come giocattolo.

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei in termini di salute all'allenamento.
- 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.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Fare attenzione al carico massimo ammesso di 120 kg. Nel caso in cui venga superato il limite massimo di peso, si può verificare un danneggiamento dell'articolo e un deterioramento della sua funzionalità.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di ca. 0,6 m (fig. I).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Non utilizzare questo articolo vicino a fiamme aperte, forni o stufe.
- Questo articolo non può essere utilizzato in acqua o per nuotare! Non costituisce appiglio sulla superficie dell'acqua né è adatto quale ausilio per il nuoto. La superficie dell'articolo potrebbe danneggiarsi in caso di contatto con acqua salata e contenente cloro.
- Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni!



Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!

- Non consentire ai bambini di utilizzare questo articolo senza supervisione. Fornire adeguate istruzioni sull'utilizzo dell'attrezzo per l'allenamento e sorvegliare l'attività. Consentire l'utilizzo di questo attrezzo solo se il bambino presenta un adeguato sviluppo fisico e intellettuale. Questo articolo non è adatto come giocattolo.

Rischi dovuti all'usura

- 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.

Evitare danni agli oggetti

- Tutti gli articoli gonfiabili sono sensibili alle basse temperature. Non aprire né gonfiare mai l'articolo ad una temperatura inferiore ai 15 °C!
- Proteggere l'articolo dalla luce solare. Nel caso in cui la pressione dell'aria aumenti in pieno sole, provvedere a compensarla facendo fuoriuscire dell'aria.
- Evitare il contatto con oggetti pericolosi, appuntiti, caldi o affilati. Verificare che nell'area in cui ci si allena non siano presenti oggetti appuntiti.
- Inserire nella valvola esclusivamente adattatori della pompa d'aria idonei. In caso contrario la valvola potrebbe danneggiarsi.
- Non gonfiare al massimo, perché potrebbe sussistere il rischio che le saldature si aprano. Chiudere bene la valvola dopo il gonfiaggio.
- Per gonfiare l'articolo non utilizzare un compressore né una bombola di aria compressa. Questo può causare danni all'articolo.

Gonfiaggio

IMPORTANTE:

- L'articolo deve essere gonfiato solo da un adulto.
- La palla non deve essere gonfiata oltre il diametro indicato.
- Per il gonfiaggio è consentito utilizzare soltanto aria.
- Non gonfiare con la bocca perché potrebbero manifestarsi capogiri.

Per il gonfiaggio dell'articolo utilizzare le classiche pompe a piede o le pompe a pistone a doppia corsa su cui si possano inserire adattatori. Allo scopo è possibile utilizzare l'adattatore fornito in dotazione. L'adattatore è provvisto di due filettature: una piccola e una grande.

La filettatura piccola è adatta alle comuni pompe per palle in commercio, quella grande è idonea ad esempio per le pompe da biciclette o da pneumatici per auto. Chiudere l'articolo con l'apposito tappino di chiusura.

Un suggerimento! In questo modo è possibile verificare che il diametro sia quello indicato di 65 cm/75 cm/85 cm:

1. Segnare su una parete l'altezza corrispondente a 65 cm/75 cm/85 cm a partire dal suolo.
2. Appoggiare la palla gonfia al muro.
3. Posizionare sul punto più alto della palla una livella a bolla e verificare aiutandosi con il segno sulla parete se il diametro è di 65 cm/75 cm/85 cm.

Sgonfiaggio

Rimuovere il tappino di chiusura con l'apposita leva e fare fuoriuscire l'aria lentamente. Oppure rimuovere il tappino e inserire il tubicino di sgonfiamento nella chiusura per far fuoriuscire più rapidamente l'aria.

Nota! Non rimuovere il tappino di chiusura con un oggetto affilato o che presenta spigoli vivi. Si rischia di danneggiare gravemente la palla.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe e abbigliamento sportivo comodo.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare sufficienti pause 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 in modo rapido e brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia uniforme. Durante lo sforzo espirare e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante tutto l'esercizio.

Programma generale di allenamento

Creare il proprio programma di allenamento in base 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 ogni serie fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento scaldare per bene la muscolatura.
- Consigliamo 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 4 o 5 volte.
2. Ruotare lentamente la testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e tirarle con cautela verso l'alto.
Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo 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.

Esempi di esercizi

Di seguito vengono illustrati alcuni di molti esercizi.

Mobilizzare il bacino (fig. A)

Posizione di partenza

1. Sedersi sull'articolo tenendo la schiena dritta e appoggiare i piedi sul pavimento aprendoli alla larghezza delle spalle.
2. Incrociare le mani dietro la nuca. I gomiti guardano verso l'esterno.

Posizione finale

3. Contrarre gli addominali e spingere le scapole verso la colonna vertebrale.
Le spalle restano rilassate e non si sollevano.
4. Inclinare il bacino alternatamente in avanti e indietro. L'articolo segue i movimenti del corpo.
5. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti e il busto dritto.

Allungamento della schiena (fig. B)

Posizione di partenza

1. Appoggiarsi sull'articolo a pancia in giù.
2. Stabilizzare la posizione con la punta dei piedi appoggiata al pavimento.
3. Allungare le braccia in avanti e contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.

Posizione finale

4. Sollevare le braccia e il busto fino a quando la schiena resta dritta. La parte inferiore della schiena resta quasi dritta.
Fare attenzione a non incurvare la schiena.
5. La testa è allineata alla colonna vertebrale e la spalla non si solleva.
6. Tenere contratti i muscoli, dopodiché abbassare nuovamente il busto.
7. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante tutto l'esercizio mantenere i muscoli contratti e la testa allineata alla colonna vertebrale.

Flessioni (fig. C)

Posizione di partenza

1. Assumere la posizione per le flessioni, con le gambe sull'articolo.
2. Tenere la schiena dritta e contrarre i muscoli addominali e dei glutei.

Posizione finale

3. Abbassare il busto per eseguire le flessioni. I gomiti guardano leggermente verso l'esterno e le mani sono sotto le spalle.
4. Tenere contratti i muscoli, dopodiché sollevare nuovamente il busto. Fare attenzione e tenere diritto il busto e a mantenere la testa allineata alla colonna vertebrale.
5. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante questo esercizio la schiena deve rimanere sempre dritta.

Sollevamento delle gambe (fig. D)

Posizione di partenza

1. Stendersi con la schiena su un tappetino e bloccare l'articolo tra le gambe.
2. Distendere le gambe verso l'alto tenendo fermo l'articolo. Le braccia sono vicine al corpo.

Posizione finale

3. Contrarre i muscoli addominali e abbassare leggermente le gambe. I piedi non toccano terra e la parte bassa della schiena è sempre a contatto con il pavimento.
4. Contrarre brevemente i muscoli e portare nuovamente l'articolo in alto con le gambe.
5. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante questo esercizio la parte bassa della schiena deve rimanere sempre appoggiata al tappetino.

Ball Leg Curl (fig. E)

Posizione di partenza

1. Stendersi con la schiena su un tappetino e i polpacci sull'articolo. I piedi e i polpacci sono appoggiati sull'articolo.
2. Sollevare il corpo in modo che busto e gambe formino una linea. Le braccia sono distese lungo il corpo.
3. Il collo e le spalle sono appoggiati sul tappetino.

Posizione finale

4. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
5. Sollevare i glutei e contemporaneamente far rotolare verso di sé l'articolo con i piedi fino a quando soltanto i piedi sono appoggiati sull'articolo e il torso forma con le gambe un angolo di circa 90 gradi.
6. Rimanere brevemente in posizione.
7. Quindi abbassare i glutei e contemporaneamente far rotolare la palla lontano da sé in modo che i polpacci si appoggino nuovamente sull'articolo.
8. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante questo esercizio la schiena deve rimanere dritta e i muscoli devono restare contratti.

Sollevamento dei glutei (fig. F)

Posizione di partenza

1. Assumere la posizione per le flessioni, appoggiando i polpacci e i piedi sull'articolo. Le braccia sono tese, i gomiti guardano verso l'esterno e le mani sono sotto le spalle.
2. Tenere la schiena dritta e contrarre i muscoli addominali.

Posizione finale

3. Sollevare una gamba tesa fino ad un'altezza in cui la schiena resta ancora dritta. Fare attenzione a non incurvare la schiena.
4. Rimanere brevemente in posizione, dopodiché abbassare nuovamente la gamba. Fare attenzione e tenere diritto il busto e a mantenere la testa allineata alla colonna vertebrale.
5. Cambiare gamba e ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: mantenere i muscoli contratti per tutto l'esercizio. La testa è allineata alla colonna vertebrale e la spalla non si solleva.

Push up (fig. G)

Posizione di partenza

1. Assumere la posizione per le flessioni, con le mani sull'articolo. Le mani sono sotto le spalle e i gomiti guardano leggermente verso l'esterno. I piedi appoggiano a terra solo con la parte anteriore.
2. Sollevare il busto e tenere la schiena dritta.

Posizione finale

3. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
4. Abbassare il busto per eseguire le flessioni.
I gomiti guardano verso l'esterno e le mani sono sotto le spalle.
5. Contrarre brevemente i muscoli e sollevare nuovamente il busto.
Fare attenzione e tenere dritto il busto e a mantenere la testa allineata alla colonna vertebrale.
6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante questo esercizio la schiena deve rimanere sempre dritta.

Mountain climber (fig. H)

Posizione di partenza

1. Assumere la posizione per le flessioni, con le mani sull'articolo. Le mani sono sotto le spalle e i gomiti guardano leggermente verso l'esterno. I piedi appoggiano a terra solo con la parte anteriore.
2. Sollevare il busto e tenere la schiena dritta.

Posizione finale

3. Contrarre i muscoli addominali.
4. Sollevare una gamba piegata e portarla in avanti verso il petto. I gomiti guardano verso l'esterno e le mani sono sotto le spalle.
5. Riabbassare la gamba e ripetere con l'altra.
Fare attenzione e tenere dritto il busto e a mantenere la testa allineata alla colonna vertebrale.
6. Cambiare gamba e ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante questo esercizio la schiena deve rimanere dritta.

Stretching

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

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

Muscolatura del collo

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

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi dritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotare lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Cambiare piede dopo qualche tempo.

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 in un luogo asciutto e pulito. Pulire solo con un panno asciutto. Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, cosa che può comportare lesioni. **IMPORTANTE!** Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

A jelen dokumentum a teljes használati útmutató rövidített, nyomtatott kiadványa. A QR-kód szkennelésével közvetlenül a Lidl szervizoldalára juthat (www.lidl-service.com), és a cikkszám (IAN) 379665_2110 beírásával a teljes használati útmutatót megtekintheti és letöltheti. **FIGYELMEZTETÉS!** A személyi sérülések és anyagi károk elkerülése érdekében vegye figyelembe a teljes használati útmutatót és a biztonsági utasításokat. A rövid útmutató a termék része. A termék használata előtt alaposan ismerje meg az összes használati és biztonsági utasítást. Gondosan őrizze meg a rövid útmutatót, és a termék harmadik félnek történő továbbadásakor adja át az összes dokumentumot.

Csomag tartalma

1 x gimnasztikai labda
1 x légtelenítő cső
2 x záródugó
1 x levegőpumpa adapter
1 x záródugó-emelő
1 x rövid útmutató

Műszaki adatok



Legnagyobb terhelhetőség: 120 kg

Labda tömege: kb. 1100 g/ kb. 1500 g/ kb. 1850 g
Átmérő: kb. 65 cm/ kb. 75 cm / kb. 85 cm



Gyártási dátum (hónap/év):
05/2022

Rendeltetésszerű használat

Ez a termék max. 120 kg tömegű személyek számára tervezett gimnasztikai és sporteszköz, és nem alkalmas hosszabb ideig ülőfelületként történő használatra. A terméket magánterületen végzett gyakorlatokra tervezték, gyógyászati és ipari célra nem alkalmas.



Biztonsági utasítások Balesetveszély!

- A terméket csak felnőtt felügyelete mellett szabad használni, az nem játék.

- Konzultáljon orvosával, mielőtt elkezdené az edzést. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota megengedi az edzést.
- Ne felejtse el bemelegíteni edzés előtt, és jelenlegi teljesítmőképességének megfelelően eddzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat. Rögtön hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz, ha rosszul lesz, gyengeség-, fáradtságérzés önti el.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Tartsa be a 120 kg maximálisan megengedett terhelhetőséget. A súlykorlát túllépése miatt a termék megrongálódhat, valamint korlátozott lehet a funkciója.
- Terhes nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- Az edzőterület körül legyen kb. 0,6 m nagyságú szabad terület (I ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Ne használja a terméket lépcső, kiugró közelében.
- A terméket soha ne használja nyílt láng vagy tűzhely közelében.
- A terméket nem szabad vízben vagy úszáshoz használni! Nem biztosítja a vízen való fennmaradást, továbbá segédeszközként sem alkalmas az úszáshoz. A sós és klóros víz károsíthatja a termék felületét.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a termék nem sérült vagy kopott-e! A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni!



Legyen különösen elővigyázatos – a gyermekek megsérülhetnek!

- Ne engedje, hogy a terméket gyerekek felügyelet nélkül használhassák. Magyarázza el nekik az edzőszer helyes használatát, és ne hagyja őket felügyelet nélkül. A használatát csak akkor engedélyezze, ha a gyermek fizikai és szellemi érettsége azt lehetővé teszi. A termék játékszernek nem alkalmas.



Kopás okozta veszély

- A terméket csak hibátlan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, ill. elhasználódását. A termék biztonságossága csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket, a kopás mértékét rendszeresen ellenőrzik. Sérült terméket nem szabad használni.



Előzze meg az anyagi károkat!

- Minden felfújható termék érzékeny a hidegre. Ne bontsa ki és fújja fel a terméket 15 °C alatti hőmérsékleten!
- Védje a terméket a napfénytől. Ha erős nap-sütésben nő a légnyomás, megfelelően ki kell engedni a levegőt.
- Ne érintkezzen éles, forró, hegyes vagy veszélyes tárgyakkal. Ügyeljen arra, hogy az edzőterületen ne legyenek hegyes tárgyak.
- A szelepbbe kizárólag a célra alkalmas levegőpumpa adaptert illesszen (be). Ellenkező esetben megsérülhet a szelep.
- Ne fújja túl keményre, mert szétrepedhetnek a hegesztett varratok. Felfújás után zárja le a szelepet.
- Ne használjon kompresszort vagy sűrített levegős palackot a termék felfújására. Emiatt megsérülhet a termék.

Felpumpálás

FONTOS:

- Csak felnőtt pumpálhatja fel.
- A labdát ne fújja a megadott átmérőnél nagyobbra fel.
- Csak levegővel szabad pumpálni.
- Ne próbálja tüdővel felfújni, mert elszédülhet.

A termék felfújásához kereskedelmi forgalomban kapható lábpumpát vagy kétlökétű dugattyús pumpát használjon, a megfelelő rátétekkel. Ehhez használhatja a kiszállítás részét képező adaptert is. Az adapternek van egy kisebb és egy nagyobb menete.

A kisebb menetet a kereskedelmi forgalomban kapható lábpumpákhoz, a nagyobb pl. bicikli vagy gépkocsiabroncsokhoz alkalmas pumpákhoz használható. Végül zárja le a terméket az erre a célra előirányzott záródugóval.

Tipp! Így ellenőrizheti az előírt, 65 cm/75 cm/85 cm-es átmérőt:

1. Jelölje ki egy falon a padlótól mért 65 cm/75 cm/85 cm-es távolságot.
2. Állítsa a felfújt labdát a falhoz.
3. Helyezzen egy vízmértéket a labda legmagasabb pontjára, és ellenőrizze a falon látható jelölés segítségével, hogy a labda eléri-e a 65 cm/75 cm/85 cm-es átmérőt.

Légtelenítés

Vegye ki a záródugót a záródugó-emelő segítségével, és lassan engedje ki a levegőt. Vagy vegye ki a záródugót és vezesse a légtelenítő csövet a szelepszárba, hogy a levegő gyorsan eltávozhasson.

Megjegyzés! A záródugót tilos éles vagy éles peremű tárggyal kivenni. Ezáltal a labda súlyosan károsodhat.

Általános edzési tudnivalók

Az edzés menete

- Kényelmes sportruhát és edzőcipőt viseljen.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassan növelje az edzési intenzitást.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erőltetés közben lélegezzen ki és lazítás közben lélegezzen be.
- Ügyeljen a helyes testtartásra edzés közben.

Az edzéstervvel kapcsolatos általános tudnivalók

Az igényeinek megfelelő, 6–8 gyakorlatsorból álló edzéstervet állítson össze.

Ügyeljen a következőkre:

- Egy gyakorlatsor egy gyakorlat kb. 15 ismétlésből álljon.
- Minden gyakorlatsor háromszor ismételhető.
- A gyakorlatsorok között tartson kb. 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési egység előtt melegítse be megfelelően az izomcsoportjait.
- Javasoljuk továbbá, hogy végezzen nyújtást minden edzési egység után.

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez adunk néhány egyszerű gyakorlatot.

Az adott gyakorlatokat kétszer-háromszor ismételje meg.

Nyakizmok

1. Fordítsa a fejét lassan jobbra és balra. Ismételje meg a mozgást négyszer-ötször.
2. Körözzön fejével lassan először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött és óvatosan húzza felfelé.
Ha előrehajlítja felsőtestét, minden izma optimálisan melegszik fel.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza a vállait felfelé a füle irányába, majd engedje le.
4. Körözzön karjaival váltakozva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon egyik lábára, és emelje fel a másik lábát behajlított térdrel kb. 20 cm-re a padlótól.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábával az egyik irányba, majd változtassa meg néhány másodperc múlva az irányt.
3. Váltson a másik lábára, és ismételje meg ezt a gyakorlatot.
4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy lábait csak annyira emelje meg, hogy az egyensúlyát könnyedén meg tudja tartani.

Javasolt gyakorlatok

A következőkben bemutatunk néhányat a sok lehetséges gyakorlat közül.

Csípőbillentés (A ábra)

Alaphelyzet

1. Üljön egyenes háttal a termékre, és lábait állítsa vállszéles helyzetben egymás mellé a padlóra.
2. Kulcsolja össze karjait a nyaka mögött. A könyököket kifelé mutató.

Véghelyzet

3. Feszítse meg hasizmait és lapockáját húzza a gerincoszlop felé.
A vállát tartsa lazán leengedve.
4. Billentse csípőjét lassan váltakozva előre és hátra. A termék együtt mozdul az Ön mozgólataival.
5. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa testét mindvégig feszesen és a felsőtestét egyenesen.

Hátnyújtás (B ábra)

Alaphelyzet

1. Feküdjön hassal a termékre.
2. Stabilizálja tartását a padlóra helyezett talpárral.
3. Nyújtsa ki előre karjait és feszítse meg far- és hasizmait.

Véghelyzet

4. Emelje meg karjait és felsőtestét annyira, hogy háta egyenes maradjon. A hát alsó része eközben szinte teljesen egyenes marad.
Ügyeljen arra, hogy ne rogyjon be a dereka.
5. A fej a gerincoszlop meghosszabbítása, a váll lent marad.
6. Tartsa meg feszesen testét, majd engedje felsőtestét ismét le.
7. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben végig tartsa feszesen a testét és a fej a gerincoszlop meghosszabbítása.

Fekvőtámasz (C ábra)

Alaphelyzet

1. Helyezkedjen el fekvőtámaszban, a termékre helyezve lábait.
2. Tartsa magát egyenes helyzetben és feszítse meg far- és hasizmait.

Véghelyzet

3. Engedje le felsőtestét fekvőtámasz helyzetbe.
A könyökök enyhén kifelé néznek és a kezek a vállak alatt helyezkednek el.
4. Tartsa rövid ideig feszesen testét, majd engedje felsőtestét ismét le.

Ügyeljen arra, hogy felsőteste egyenes maradjon, és a fej a gerincoszlop meghosszabbítása legyen.

5. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: gyakorlat közben tartsa mindig egyenesen a hátát.

Lábemelés (D ábra)

Alaphelyzet

1. Feküdjön hátával egy matracra és fogja a terméket lábai közé.
2. Nyújtsa a lábat a termékkel együtt felfele. A karok szorosan a test mellett fekszenek.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a hasizmait, és engedje lábait kissé le. A lábak nem érintik a padlót, a hát pedig folyamatosan a padlón fekszik.
4. Tartsa rövid ideig feszesen testét, majd emelje lábait a termékkel együtt ismét fel.
5. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: gyakorlat közben tartsa a hát alsó részét folyamatosan a matracon.

Labdás lábhajlítás (E ábra)

Alaphelyzet

1. Feküdjön hátával egy matracra és fektesse alsócombját a termékre. A lábak és az alsócomb a terméken nyugszanak.
2. Emelje meg testét annyira, hogy a felsőtest a lábakkal egy vonalat alkosson. A karok kinyújtva szorosan a test mellett fekszenek.
3. A fej és a vállak a matracon fekszenek.

Véghelyzet

4. Feszítse meg a far- és a hasizmait.
5. Emelje fenékét felfele, ezzel egyidejűleg görgesse lábaival a terméket maga felé addig, amíg a lábfejek még a terméken fekszenek, és a törzs a lábakkal körülbelül 90 fokos szöget zár be.
6. Tartsa meg röviden a pozíciót.
7. Majd engedje le fenékét, közben görgesse a lábaival a terméket magától elfele úgy, hogy az alsócomb ismét a terméken feküdjön.
8. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: gyakorlat közben tartsa egyenesen a hátát és folyamatosan feszítse a felsőtestét.

Fenekemelő (F ábra)

Alaphelyzet

1. Helyezkedjen el fekvőtámaszban a termékre helyezve lábfejeit és sípcsontját. A karok nyújtva vannak, a könyökök kifele mutatnak, és a kezek a vállak alatt helyezkednek el.
2. Tartsa magát egyenes helyzetben és feszítse meg hasizmait.

Véghelyzet

3. Emelje meg egyik nyújtott lábát annyira, hogy háta még egyenes maradjon. Ügyeljen arra, hogy ne rogyjon be a dereka.
4. Tartsa meg röviden a pozíciót, majd engedje vissza a lábát. Ügyeljen arra, hogy felsőteste egyenes maradjon, és a fej a gerincoszlop meghosszabbítása legyen.
5. Cseréljen lábat, és ismételje meg a feladatot 10–15 alkalommal, három gyakorlatsorban.

Fontos: ügyeljen a test folyamatos feszesen tartására. A fej a gerincoszlop meghosszabbítása, a váll lent marad.

Push up (G ábra)

Alaphelyzet

1. Helyezkedjen el fekvőtámaszban, a termékre helyezve kezeit. A kezek a vállak alatt helyezkednek el és a könyökök enyhén kifelé néznek. Csak a talppárnák érintkezzenek padlóval.
2. Emelje meg felsőtestét és tartsa meg magát egyenes helyzetben.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a far- és a hasizmait.
4. Engedje le felsőtestét fekvőtámasz helyzetbe. A könyökök kifelé néznek és a kezek a vállak alatt helyezkednek el.
5. Tartsa rövid ideig feszesen testét, majd emelje felsőtestét ismét meg. Ügyeljen arra, hogy felsőteste egyenes maradjon, és a fej a gerincoszlop meghosszabbítása legyen.
6. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: gyakorlat közben tartsa mindig egyenesen a hátát.

Hegymászó (H ábra)

Alaphelyzet

1. Helyezkedjen el fekvőtámaszban, a termékre helyezve kezeit. A kezek a vállak alatt helyezkednek el és a könyökök enyhén kifelé néznek. Csak a talppárnák érintkezzenek padlóval.
2. Emelje meg felsőtestét és tartsa meg magát egyenes helyzetben.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a hasizmait.
4. Emelje meg az egyik lábát és húzza maga felé, egészen a mellkasához. A könyökök kifelé néznek és a kezek a vállak alatt helyezkednek el.
5. Engedje vissza a lábát, és húzza a másik lábát maga felé. Ügyeljen arra, hogy felsőteste egyenes maradjon, és a fej a gerincoszlop meghosszabbítása legyen.
6. Cseréljen lábat, és ismételje meg a feladatot 10–15 alkalommal, három gyakorlatsorban.

Fontos: gyakorlat közben tartsa egyenesen a hátát.

Nyújtás

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

A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként háromszor végezze.

Nyakizmok

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

Karok és vállak

1. Álljon fel egyenesen, térd kissé hajlítva.
2. Jobb karját vigye a feje mögé, hogy jobb keze a lapockák között legyen.
3. Bal kezével fogja meg a jobb könyökét és húzza hátrafelé.
4. Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Lábizmok

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

Fontos: figyeljen, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak.

Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenesen.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.

Csak törölje tisztára egy száraz ronggyal. Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől.

A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye. **FONTOS!** Ne használjon éles tisztítószeret a tisztításhoz.

Ta dokument je skrajšana tiskana različica celotnih navodil za uporabo. S skeniranjem kode QR pridete neposredno na stran servisa Lidl (www.lidl-service.com) in z vnosom številke izdelka (IAN) 379665_2110 si lahko ogledate in prenesete celotna navodila za uporabo. **OPOZORILO!** Upoštevajte celotna navodila za uporabo in varnostne napotke, da se izognete telesnim poškodbam in materialni škodi. Kratka navodila so sestavni del tega izdelka. Pred uporabo izdelka se seznanite z vsemi navodili za uporabo in varnostnimi napotki. Kratka navodila dobro shranite in ob predaji izdelka tretjim osebam izročite vse dokumente.

Obseg dobave

- 1 x mehka gimnastična žoga
- 1 x cevka za izpust zraka
- 2 x zaporni čep
- 1 x adapter za zračno tlačilko
- 1 x pripomoček za odstranjevanje zapornega čepa
- 1 x kratka navodila

Tehnični podatki



Maksimalna obremenitev: 120 kg

Teža žoge: pribl. 1100 g/ pribl. 1500 g/
pribl. 1850 g

Premier: pribl. 65 cm/ pribl. 75 cm / pribl. 85 cm



Datum izdelave (mesec/leto):
05/2022

Predvidena uporaba

Izdelek je zasnovan kot gimnastična in športna naprava za osebe z največjo težo do 120 kg in ni primeren kot sedež za dolgotrajno sedenje. Izdelek je zasnovan za zasebno vadbo in ni primeren za medicinske ali poslovne namene.



Varnostni napotki

Nevarnost poškodb!

- Izdelek je dovoljeno uporabljati pod nadzorom odraslih in ni namenjen igranju.

- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprezanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb. Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Navodilo za uporabo z napotki za vadbo vedno shranjujte na dosegu.
- Upoštevajte maksimalno obremenitev do 120 kg. Prekoračitev omejitve teže lahko povzroči poškodbe izdelka in vpliva na njegovo delovanje.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Okoli vadbenega prostora mora biti pribl. 0,6 m prostega območja (slika 1).
- Vadite le na ravni in nedrseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Izdelka nikoli ne uporabljajte v bližini odprtega ognja ali peči.
- Izdelka ne smete uporabljati v vodi ali za plavanje! Na vodni gladini ne nudi opore in ni primeren kot pripomoček za plavanje. Zaradi slane in klorirane vode se lahko poškoduje površina izdelka.
- Pred vsako uporabo preveriti izdelek glede poškodb ali obrabe. Izdelek se sme uporabljati le v brezhibnem stanju!



Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!

- Ne puščajte otrok brez nadzora, ko uporabljajo ta izdelek. Pokažite jim pravilno uporabo tega vadbenega pripomočka in jih nadzorujte. Uporabo jim dovolite le, če jim to omogočata telesna in duševna sposobnost. Ta izdelek ni primeren za igro.



Nevarnosti zaradi obrabe

- Izdelek lahko uporabljate samo, če je ta v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Varnost izdelka je zagotovljena le, če ga redno preverjate glede poškodb in obrabe. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.

Preprečevanje materialne škode

- Vsi napihljivi izdelki so občutljivi na mraz. Zato nikoli ne razpirajte in napihujte izdelka pri temperaturah pod 15 °C!
- Izdelek zaščitite pred sončno svetlobo. Če zračni tlak na vročem soncu naraste, ga je treba ustrezno uravnati tako, da izpustite nekaj zraka.
- Preprečite stik z ostrimi, vročimi, koničastimi ali nevarnimi predmeti. Pazite, da v vašem vadbenem prostoru ni koničastih predmetov.
- V ventil vstavite samo primerne adapterje za zračno tlačilko. V nasprotnem primeru lahko poškodujete ventil.
- Izdelka ne napihnite preveč, saj sicer obstaja nevarnost, da se varjeni spoji strgajo. Po napihovanju dobro zaprite ventil.
- Za napihovanje izdelka ne uporabljajte kompresorja ali jeklenke za stisnjeni zrak. To lahko povzroči poškodbe izdelka.

Napihovanje

POMEMBNO:

- Napihovati smejo samo odrasli.
- Žoge ne napihnite bolj od navedenega premera.
- Kot medij za polnjenje je dovoljeno uporabiti samo zrak.
- Ne napihujte z usti, sicer lahko postanete omočeni.

Za napihovanje izdelka uporabljajte običajne nožne tlačilke ali batne tlačilke z dvojnimi hodom z ustreznimi nastavki.

Pri tem lahko uporabite tudi priložen adapter.

Adapter ima mali in veliki navoj.

Mali navoj je primeren za običajne tlačilke za žoge, veliki pa npr. za pnevmatike za kolo in avtomobil. Ko končate, zaprite izdelek z ustreznim zapornim čepom.

Nasvet! Tako lahko preverite zahtevan premer 65 cm/75 cm/85 cm:

1. Na steni označite 65 cm/75 cm/85 cm od tal.
2. Postavite napihnjeno žogo ob steno.
3. Na najvišji točki žoge pristavite vodno tehnično in s pomočjo oznake na steni preverite, če premer žoge znaša 65 cm/75 cm/85 cm.

Izpust zraka

S pripomočkom za odstranjevanje zapornega čepa odstranite zaporni čep in pustite, da zrak počasi uhaja. Ali pa odstranite zaporni čep in vstavite cevko za izpust zraka v zapiralo, da lahko zrak hitro uhaja.

Napotek! Zapornega čepa ne odstranjujte z ostrim predmetom ali predmetom z ostrimi robovi. Grozi nevarnost akutne poškodbe žoge.

Splošni napotki za vadbo

Potek vadbe

- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsako vadbo se ogrejte in nato postopoma prenehajte z vadbo.
- Med vajami si vzemite dovolj časa za počitek in veliko pijte.
- Če ste začetnik, nikoli ne vadite z visoko intenzivnostjo. Počasi stopnjujte intenzivnost vadbe.
- Vse vaje izvajajte tekoče, brez sunkovitih gibov in počasi.
- Bodite pozorni na enakomerno dihanje. Pri naporu izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

Splošno načrtovanje vadbe

Načrt vadbe prilagodite svojim potrebam, izvajajte od 6 do 8 vaj.

Pri tem upoštevajte naslednje:

- En sklop vaj naj obsega pribl. 15 ponovitev.
- Vsak sklop vaj lahko ponovite 3-krat.
- Med posameznimi sklopi vaj vedno naredite 30-sekundni odmor.
- Pred vsako vadbeno enoto morate ogreti vse mišične skupine.
- Po vsaki vadbeni enoti priporočamo raztezanje.

Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo ponovite 2- do 3-krat.

Vratne mišice

1. Glavo počasi vrtite v levo in v desno. Ta gib ponovite 4- do 5-krat.
2. Najprej z glavo krožite v eno, nato v drugo smer.

Roke in ramena

1. Dlani prekrížajte za hrbtom in jih previdno povlecite navzgor.
Če se pri tem nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Z rameni krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Povlecite ramena proti ušesom in jih spustite.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Mišice nog

1. Postavite se na eno nogo, drugo pa dvignite s skrčenim kolenom pribl. 20 cm od tal.
2. Z dvignjeno nogo najprej krožite v eno smer, nato pa jo po nekaj sekundah zamenjajte.
3. Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.
4. Dvigujte nogi drugo za drugo in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko ohranite ravnotežje.

Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj od številnih vaj.

Nagibanje medenice (slika A)

Začetni položaj

1. Usedite se vzravnano na izdelek in postavite noge v širini ramen na tla.
2. Prekrížajte roke na zatilju. Komolca naj bosta usmerjena navzven.

Končni položaj

3. Napnite trebušne mišice in povlecite lopatice proti hrbtenici.
Ramena ostanejo sproščeno spodaj.
4. Nagibajte medenico izmenično naprej in nazaj. Izdelek sledi vašim gibom.
5. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto, zgornji del telesa pa vzravnano.

Raztezanje hrbta (slika B)

Začetni položaj

1. Ulezite se s trebuhom na izdelek.
2. Stabilizirajte z nožnimi blazinami svojo držo na tleh.
3. Iztegnite svoj roke naprej ter napnite zadnjične in trebušne mišice.

Končni položaj

4. Roke in zgornji del telesa dvignite toliko, da je hrbet raven. Spodnji del hrbta ostane skoraj raven.
Pazite, da ne ukrivite hrbtenice.
5. Glava je podaljšek hrbtenice, ramena pa ostanejo spodaj.
6. Zadržite telo napeto, nato pa spet spustite zgornji del telesa.
7. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto, glava pa naj predstavlja podaljšek hrbtenice.

Sklece (slika C)

Začetni položaj

1. Ulezite se v položaj za sklece, z nogami na izdelku.
2. Držite se ravno in napnite zadnjične ter trebušne mišice.

Končni položaj

3. Spustite zgornji del telesa, da naredite skleco.
Komolci so rahlo obrnjeni navzven, roke pa ostanejo pod rameni.
 4. Zadržite telo napeto in dvignite zgornji del telesa.
Pazite, da zgornji del telesa ostane raven, glava pa predstavlja podaljšek hrbtenice.
 5. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.
- Pomembno: Med vajo mora biti hrbet vedno raven.**

Dvigovanje nog (slika D)

Začetni položaj

1. Ulezite se s hrbtom na blazino in stisnite izdelek med noge.
2. Noge z izdelkom iztegnite navzgor. Roke so tesno ob telesu.

Končni položaj

3. Napnite trebušne mišice in rahlo spustite noge. Stopala se ne dotikajo tal, spodnji del hrbta pa je neprestano na tleh.

4. Za kratek čas zadržite telo napeto in ponovno dvignite noge z izdelkom.

5. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med izvajanjem vaje mora biti spodnji del hrbta neprestano na blazini.

Upogibanje nog na žogi (slika E)

Začetni položaj

1. S hrbtom se ulezite na blazino, goleni pa položite na izdelek. Stopala in goleni počivajo na izdelku.

2. Telo dvignite toliko, da je zgornji del telesa poravnan z nogami.

Roke so izravnane tesno ob telesu.

3. Glava in ramena ležijo na blazini.

Končni položaj

4. Napnite zadnjične in trebušne mišice.

5. Dvignite zadnjico navzgor in hkrati s stopali skotalite izdelek k sebi, da so na izdelku samo še stopala, trup pa je pod kotom 90 stopinj na noge.

6. Za trenutek ostanite v tem položaju.

7. Nato spustite zadnjico in hkrati s stopali skotalite izdelek stran od sebe, tako da so goleni spet na izdelku.

8. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med izvajanjem vaje mora biti hrbet raven, telo pa napeto.

Dvigovanje zadnjice (slika F)

Začetni položaj

1. Ulezite se v položaj za sklece, z nogami in goleni na izdelek. Roke so iztegnjene, komolci obrnjeni navzven, roke pa so pod rameni.

2. Držite se ravno in napnite trebušne mišice.

Končni položaj

3. Iztegnjeno nogo dvignite tako daleč, da hrbet še ostane raven. Pazite, da ne ukrivate hrbtenice.

4. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa spet spustite nogo. Pazite, da zgornji del telesa ostane raven, glava pa predstavlja podaljšek hrbtenice.

5. Zamenjajte nogo in ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Telo naj bo vedno napeto. Glava je podaljšek hrbtenice, ramena pa ostanejo spodaj.

Sklece (slika G)

Začetni položaj

1. Ulezite se v položaj za sklece, z rokami na izdelku. Roke so pod rameni, komolci pa so rahlo obrnjeni navzven. Stopala se dotikajo tal samo z nožnimi blazinami.

2. Dvignite zgornji del telesa in se držite ravno.

Končni položaj

3. Napnite zadnjične in trebušne mišice.

4. Spustite zgornji del telesa, da naredite skleco. Komolci so obrnjeni navzven, roke pa ostanejo pod rameni.

5. Za trenutek ostanite v tem položaju in nato ponovno dvignite zgornji del telesa.

Pazite, da zgornji del telesa ostane raven, glava pa predstavlja podaljšek hrbtenice.

6. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med vajo mora biti hrbet vedno raven.

Vzpenjanje (slika H)

Začetni položaj

1. Ulezite se v položaj za sklece, z rokami na izdelku. Roke so pod rameni, komolci pa so rahlo obrnjeni navzven. Stopala se dotikajo tal samo z nožnimi blazinami.

2. Dvignite zgornji del telesa in se držite ravno.

Končni položaj

3. Napnite trebušne mišice.

4. Dvignite eno nogo in jo povlecite k sebi na prsi. Komolci so obrnjeni navzven, roke pa ostanejo pod rameni.

5. Ponovno spustite nogo in povlecite drugo nogo k sebi. Pazite, da zgornji del telesa ostane raven, glava pa predstavlja podaljšek hrbtenice.

6. Zamenjajte nogo in ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med izvajanjem vaje mora biti hrbet raven.

Raztezanje

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani in jo pri tem zadržite 15–30 sekund.

Vratne mišice

1. Stojte sproščeno. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno. S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

Roke in ramena

1. Postavite se vzravnano, kolena naj bodo rahlo pokrčena.
2. Desno roko dajte za glavo in sezite tako daleč, da desna dlan leži med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
4. Zamenjajte stran in ponovite vajo.

Mišice nog

1. Postavite se vzravnano in dvignite eno stopalo od tal.
2. Z njim počasi krožite najprej v eno, nato v drugo smer.
3. Čez nekaj časa zamenjajte stopalo.

Pomembno: Pazite, da ostanejo vaša stegna vzporedno eno poleg drugega. Boke pri tem potisnite naprej, zgornji del telesa naj ostane vzravnano.

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi.

Izdelek čistite le tako, da ga obrišete s suho krpo za čiščenje. Izdelek zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, soncem in vlago.

Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo, kar lahko privede do poškodb. **POMEMBNO!** Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

