

BALLSITZKISSEN

DE AT CH

BALLSITZKISSEN

Gebrauchsanweisung

IT CH

CUSCINO FITNESS

Istruzioni d'uso

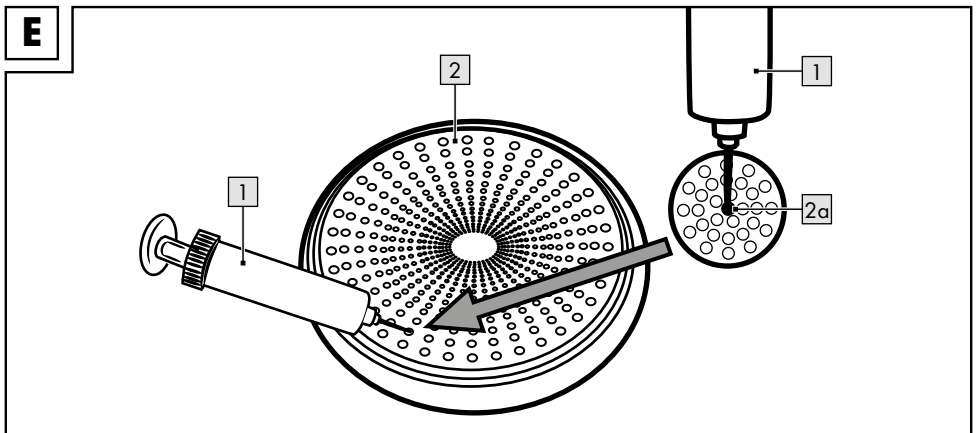
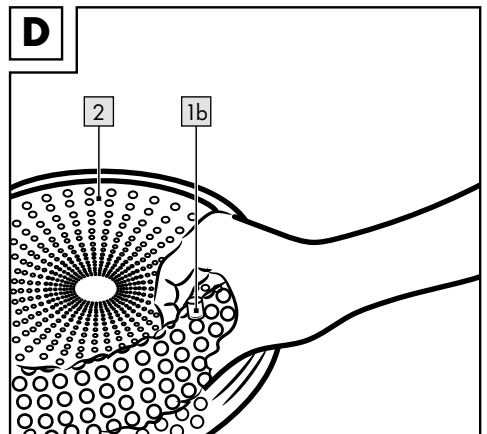
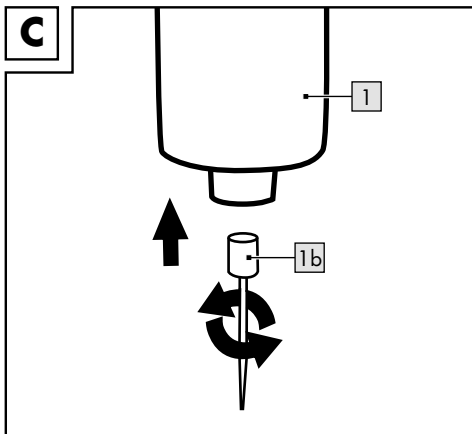
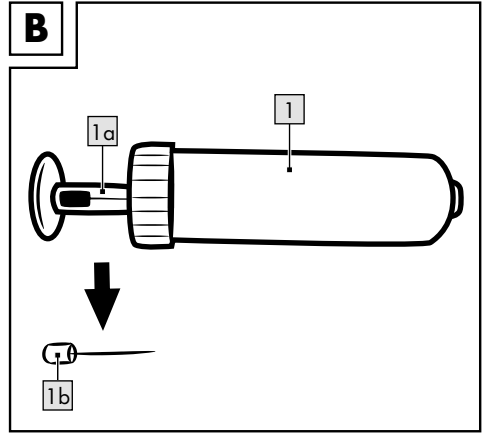
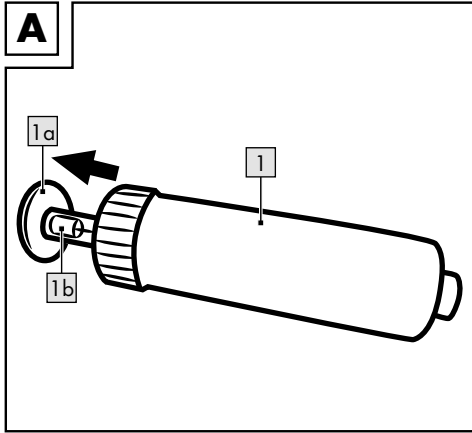
FR CH

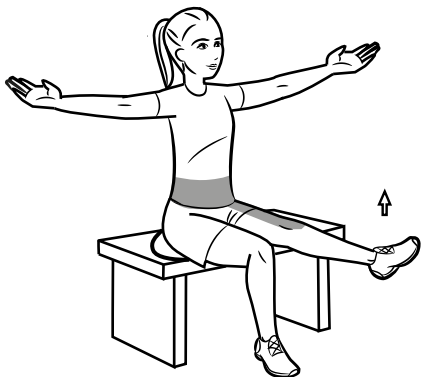
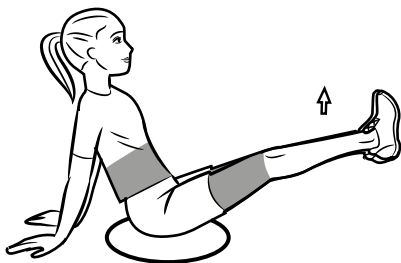
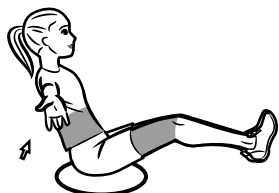
COUSSIN D'ASSISE ROND

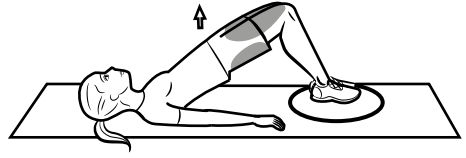
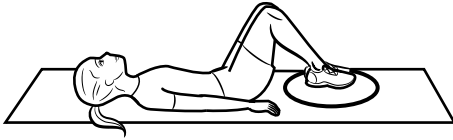
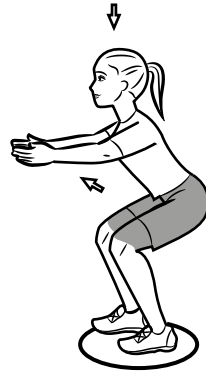
Notice d'utilisation

IAN 458865_2401

DE AT CH
FR IT



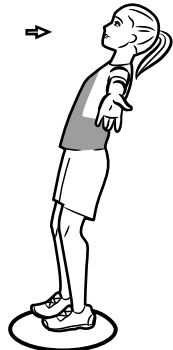
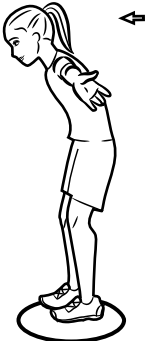
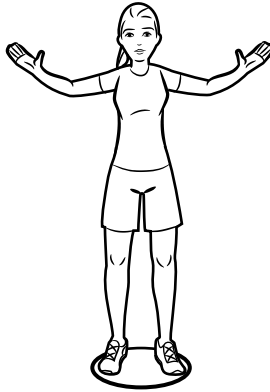
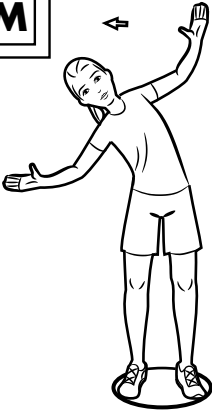
F**G****H**

I**J****K**

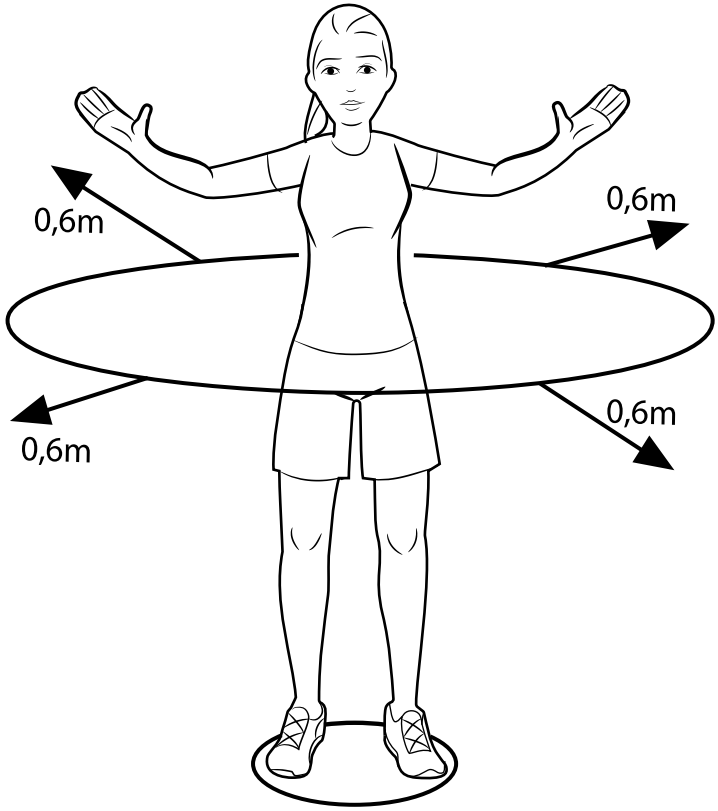
L



M



N



DE AT CH

Lieferumfang	8
Technische Daten	8
Bestimmungsgemäße Verwendung	8
Sicherheitshinweise	8
Lebensgefahr!	8
Verletzungsgefahr!	8
Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder!	9
Vermeidung von Sachschäden	9
Aufpumpen	9
Entlüften	9
Allgemeine Trainingshinweise	9
Aufwärmen	10
Übungsvorschläge	10
Dehnen	13
Lagerung, Reinigung	13
Hinweise zur Entsorgung	14
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	14

FR CH

Étendue de la livraison	15
Caractéristiques techniques	15
Utilisation conforme à sa destination	15
Consignes de sécurité	15
Danger de mort !	15
Risque de blessure !	15
Prudence particulière - Risque de blessure pour les enfants !	16
Éviter les dommages matériels	16
Gonflage	16
Dégonflage	16
Conseils d'entraînement généraux	16
Échauffement	17
Propositions d'exercices	17
Étirements	20
Stockage, nettoyage	20
Mise au rebut	20
Indications concernant la garantie et le service après-vente	20

IT CH

Contenuto della fornitura	22
Dati tecnici	22
Uso conforme alla destinazione	22
Indicazioni di sicurezza	22
Pericolo di morte!	22
Pericolo di lesioni!	22
Prestare particolare attenzione - pericolo di lesioni per i bambini!	23
Evitare danni agli oggetti	23
Gonfiaggio	23
Sgonfiaggio	23
Istruzioni generali di allenamento	23
Riscaldamento	24
Esempi di esercizi	24
Stretching	27
Conservazione, pulizia	27
Smaltimento	27
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	27

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

1 x Ballsitzkissen
1 x Luftpumpe (mit integrierter Aufpumpnadel)
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Maximale Belastbarkeit: 120 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
05/2024

Artikelhöhe max.: ca. 7 cm

Gerätekategorie H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Standard: EN ISO 20957-1

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Der Artikel eignet sich für den Einsatz im Innenbereich.

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 120 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Artikels sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen. Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- 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 sollten Sie das Training sofort abbrechen und Ihren Arzt kontaktieren!
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. N).
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden.

- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.

Vermeidung von Sachschäden

- 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.
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird.
- 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.
- 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.
- Vermeiden Sie Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen. Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.
- Benutzen Sie zum Aufpumpen ausschließlich eine dafür vorgesehene Aufblashilfe. Andernfalls könnte das Ventil beschädigt werden.

- Nicht zu prall füllen, da ansonsten Gefahr besteht, dass Beschädigungen auftreten.
- Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels weder einen Kompressor noch eine Druckluftflasche. Dies kann zu Beschädigungen am Artikel führen.

Aufpumpen

WICHTIG:

- Nur von Erwachsenen aufpumpen lassen.
 - Artikel nicht über die angegebene Höhe 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 die mitgelieferte Luftpumpe.
1. Ziehen Sie den Griff (1 a) der Luftpumpe (1) ganz heraus und entnehmen Sie die Aufpumpnadel (1 b) aus dem Griff (Abb. A und B).
 2. Drehen Sie die Aufpumpnadel auf die Luftpumpe (Abb. C).
 3. Feuchten Sie die Aufpumpnadel an und stecken Sie sie in das Ventil (2a) des Artikels (Abb. E).
 4. Halten Sie die Luftpumpe, wie in Abb. E gezeigt, und pumpen Sie den Artikel auf, bis die Oberfläche des Artikels eben und fest ist.

- Hinweis:** Der Artikel darf nicht höher als 7 cm aufgepumpt werden. Achten Sie darauf, dass Sie beim Sitzen auf dem Artikel nicht den Untergrund spüren.
5. Drehen Sie die Aufpumpnadel von der Luftpumpe ab und stecken Sie sie zurück in den Griff.

Entlüften

Stecken Sie die Aufpumpnadel (1 b) in das Ventil (2a) und drücken Sie, wie in Abb. D gezeigt, die Luft heraus.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.

- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und in gleichbleibendem Tempo durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung: Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

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

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Übungen dargestellt. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenkulatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Bauchmuskeltraining (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: unterer Bauch und Oberschenkel

Ausgangsposition

1. Legen Sie den Artikel auf einen Stuhl oder eine Bank.
2. Setzen Sie sich mittig auf den Artikel und strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe zur Seite. Die Handinnenflächen zeigen nach oben.
3. Spannen Sie die Arm-, Bein- und Bauchmuskulatur an.
4. Heben Sie ein Bein ausgestreckt nach vorn/oben. Achten Sie darauf, dass das Knie nicht ganz durchgestreckt wird und der Oberschenkel auf der Sitzfläche bleibt.
5. Halten Sie dabei den Rücken und das Becken gerade. Die Schulter bleibt unten. Der Kopf bildet mit dem Rücken eine gerade Linie.

Endposition

6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie diese Übung abwechselnd mit beiden Beinen ca. 5- bis 10-mal.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade und halten Sie die Körperspannung.

Klappmesser (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: unterer Bauch und Oberschenkel

Ausgangsposition

1. Legen Sie den Artikel auf den Boden.
2. Setzen Sie sich mittig auf den Artikel und stützen Sie sich mit den Armen hinter dem Rücken ab. Strecken Sie die Arme dabei nicht ganz durch.
3. Strecken Sie die Beine nach vorn aus und setzen Sie die Fersen auf den Boden.
4. Balancieren Sie sich in dieser Position aus.
5. Spannen Sie die Bein- und Bauchmuskulatur an.
6. Heben Sie die Beine nach vorn ausgestreckt vom Boden an.

Hinweis: Am Anfang reicht das einfache Abheben der Beine vom Boden. Bei häufigerem Training können Sie mit der Höhe des Abhebens variieren.

7. Halten Sie dabei den Rücken und das Becken gerade. Die Schultern bleiben unten. Der Kopf bildet mit dem Rücken eine gerade Linie.

Endposition

8. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
9. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper gerade. Halten Sie die Körperspannung und die Schultern unten.

Beinheben (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: unterer Bauch und Oberschenkel

Ausgangsposition

1. Legen Sie den Artikel auf den Boden.
2. Setzen Sie sich mittig auf den Artikel und stützen Sie sich mit den Armen hinter dem Rücken ab. Strecken Sie die Arme dabei nicht ganz durch.
3. Strecken Sie die Beine nach vorn aus und setzen Sie die Fersen auf den Boden.
4. Balancieren Sie sich in dieser Position aus.
5. Spannen Sie die Bein- und Bauchmuskulatur an.
6. Heben Sie die Beine nach vorn ausgestreckt vom Boden an.

Hinweis: Am Anfang reicht das einfache Abheben der Beine vom Boden. Bei häufigerem Training können Sie mit der Höhe des Abhebens variieren.

7. Heben Sie die ausgestreckten Arme seitlich auf Schulterhöhe.
8. Halten Sie dabei den Rücken und das Becken gerade. Die Schultern bleiben unten. Der Kopf bildet mit dem Rücken eine gerade Linie.

Endposition

9. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
10. Wiederholen Sie diese Übung ca. 5- bis 10-mal.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper gerade und halten Sie die Körperspannung und die Schulter unten.

Beckenheben (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkelrückseite und Gesäß

Ausgangsposition

1. Platzieren Sie den Artikel auf einer Trainingsmatte unter ihren Füßen. Die Beine stehen angewinkelt auf dem Boden.
2. Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Trainingsmatte und lassen Sie die Beine angewinkelt. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper.

- Spannen Sie die Bauch- und Beinmuskulatur an. Heben Sie das Becken vom Boden an. Der Rumpf bleibt gerade.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.

Endposition

- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung und den Rumpf gerade.

Kniebeuge (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel und Gesäß

Ausgangsposition

- Legen Sie den Artikel auf den Boden und stellen Sie sich mit beiden Füßen mittig darauf. Die Knie bleiben leicht gebeugt.
- Legen Sie Ihre Arme seitlich an Ihren Körper und balancieren Sie sich in dieser Position aus. Die Beine bleiben leicht angewinkelt.
- Spannen Sie die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur an.
- Strecken Sie die Arme nach vorn und gleichzeitig das Gesäß nach hinten aus.
- Gehen Sie in die Kniebeuge und achten Sie darauf, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen ragen.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

Endposition

- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung und das Becken gerade.

Ausfallschritt (Abb. K)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel und Gesäß

Ausgangsposition

- Legen Sie den Artikel auf den Boden und stellen Sie sich davor. Die Füße stehen schulterbreit auseinander.
- Halten Sie den Rücken und den Nacken gerade, schauen Sie geradeaus.
- Machen Sie mit einem Bein einen großen Ausfallschritt nach vorn auf die Mitte des Artikels.
- Balancieren Sie sich in dieser Position aus.
- Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
- Lassen Sie die Arme locker neben dem Körper hängen oder stützen Sie sie in den Hüften ab.
- Senken Sie Ihren Körper, bis sich Ihr vorderes Bein in einem 90°-Winkel zum Boden befindet.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass sich der vordere Ober- und Unterschenkel zueinander in einem 90°-Winkel befinden und dass sich das angewinkelte Knie hinter der Fußspitze befindet.

Endposition

- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade und halten Sie die Körperspannung.

Wadenmuskulatur (Abb. L)

Beanspruchte Muskulatur: Bein und Rumpf

Ausgangsposition

- Legen Sie den Artikel auf den Boden und stellen Sie sich mit beiden Füßen mittig darauf. Die Knie bleiben leicht gebeugt.
- Heben Sie Ihre Arme seitlich ausgestreckt auf Schulterhöhe an und balancieren Sie sich in dieser Position aus. Die Beine bleiben leicht angewinkelt.

- Spannen Sie die Arm- und Beinmuskulatur an.
- Heben Sie ein Bein nach hinten an. Das stehende Bein bleibt leicht gebeugt.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.

Endposition

6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung und das Becken gerade.

Einbeiniges Balancieren (Abb. M)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Brust und unterer Rücken

Ausgangsposition

1. Legen Sie den Artikel auf den Boden und stellen Sie sich mit beiden Füßen mittig darauf. Die Knie bleiben leicht gebeugt.
2. Heben Sie Ihre Arme seitlich auf Schulterhöhe an und balancieren Sie sich in dieser Position aus.
3. Spannen Sie die Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur an.
4. Verlagern Sie vorsichtig Ihr Gewicht von rechts nach links und von vorn nach hinten.

Hinweis: Fällt Ihnen die Übung schwer, gehen Sie etwas in die Knie, um das Gewicht besser auszubalancieren.

5. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.

Endposition

6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Dehnen

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

Nackelmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.

Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften.

Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschwinglich auf.

Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

IAN: 458865_2401

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

Félicitations !

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



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

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

Étendue de la livraison

- 1 coussin d'assise rond
- 1 pompe à air (avec aiguille de gonflage intégrée)
- 1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques



Capacité de charge max. : 120 kg



Date de fabrication (mois/année) : 05/2024

Hauteur max. de l'article : env. 7 cm

Classe d'appareil H

Champ d'application : usage domestique

Norme : EN ISO 20957-1

Utilisation conforme à sa destination

L'article est conçu pour une utilisation dans le domaine privé et n'est pas destiné à une utilisation médicale, thérapeutique ou commerciale. L'article est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.

Consignes de sécurité



Danger de mort !

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



Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- 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. Utilisez l'article uniquement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- 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 votre médecin !
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. N).
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.

- Aucune modification ne doit être apportée à l'article.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.

Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'article et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.

Éviter les dommages matériels

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

- Pour gonfler l'article, utilisez uniquement un dispositif de gonflage prévu à cet effet. Sinon vous risquez d'endommager la valve.
- Ne gonflez pas trop fortement afin d'éviter le risque d'endommagement.
- N'utilisez ni un compresseur, ni une 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 l'article au-delà de la hauteur indiquée.
 - Utilisez uniquement de l'air comme fluide de remplissage.
 - Ne pas gonfler avec la bouche, cela pourrait causer des étourdissements.
 - Utilisez la pompe à air fournie pour le gonflage de l'article.
1. Tirez complètement la poignée (1a) de la pompe à air (1) et retirez l'aiguille de gonflage (1b) de la poignée (fig. A et B).
 2. Tournez l'aiguille de gonflage sur la pompe à air (fig. C).
 3. Humidifiez l'aiguille de gonflage et insérez-la dans la valve (2a) de l'article (fig. E).
 4. Tenez la pompe à air, comme indiqué sur la fig. E, et gonflez l'article jusqu'à ce que la surface de l'article soit plane et ferme.

Remarque : l'article ne doit pas dépasser 7 cm de hauteur. Assurez-vous que vous ne sentez pas le sol lorsque vous êtes assis sur l'article.

5. Tournez l'aiguille de gonflage hors de la pompe à air et replacez-la dans la poignée.

Dégonflage

Insérez l'aiguille de gonflage (1b) dans la valve (2a) et expulsez l'air, comme indiqué dans la fig. D.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.

- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une charge trop élevée. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et à un rythme constant.
- Veillez à respirer de manière régulière : expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Plan d'entraînement général

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

Respectez les principes suivants :

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

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. Vous trouverez ci-dessous un ensemble de possibilités d'exercices. Vous devez répéter chacun des exercices 2 à 3 fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.

3. Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

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

Muscles des jambes

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

Vous trouverez ci-dessous un ensemble de possibilités d'exercices.

Entraînement des muscles abdominaux (fig. F)

Muscles sollicités : partie inférieure de l'abdomen et cuisses

Position de départ

1. Placez l'article sur une chaise ou un banc.
2. Placez-vous au centre sur l'article et tendez les bras sur les côtés à hauteur des épaules. La paume des mains est tournée vers le haut.
3. Contractez les muscles des bras, des jambes et les muscles abdominaux.
4. Soulevez une jambe tendue vers l'avant/le haut. Veillez à ce que le genou ne soit pas complètement tendu et que la cuisse reste sur l'assise.
5. Gardez le dos et le bassin droit. Les épaules restent vers le bas. La tête est alignée avec le dos.

Position finale

6. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez à la position de départ.
7. Changez de jambe et répétez cet exercice en alternant les jambes env. 5 à 10 fois.

Important : gardez le haut du corps et le bassin droits pendant l'exercice et maintenez la tension du corps.

Ciseau (fig. G)

Muscles sollicités : partie inférieure de l'abdomen et cuisses

Position de départ

1. Placez l'article au sol.
2. Asseyez-vous au milieu de l'article et appuyez-vous à l'aide de vos mains par terre derrière vous. Ne tendez pas complètement vos bras.
3. Allongez vos jambes vers l'avant et placez vos talons sur le sol.
4. Équilibrez-vous dans cette position.
5. Contractez les muscles des jambes et abdominaux.
6. Soulevez les jambes du sol, tendues vers l'avant.

Remarque : au début, le simple fait de décoller les jambes du sol suffit. Avec l'expérience, vous pourrez varier la hauteur des jambes.

7. Gardez le dos et le bassin droit. Les épaules restent vers le bas. La tête est alignée avec le dos.

Position finale

8. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez à la position de départ.
9. Répétez cet exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : gardez le haut du corps et le bassin droits pendant l'exercice. Maintenez la tension corporelle et les épaules vers le bas.

Jambe levée (fig. H)

Muscles sollicités : partie inférieure de l'abdomen et cuisses

Position de départ

1. Placez l'article au sol.
2. Asseyez-vous au milieu de l'article et appuyez-vous à l'aide de vos mains par terre derrière vous. Ne tendez pas complètement vos bras.
3. Allongez vos jambes vers l'avant et placez vos talons sur le sol.
4. Équilibrez-vous dans cette position.

5. Contractez les muscles des jambes et abdominaux.
6. Soulevez les jambes du sol, tendues vers l'avant.

Remarque : au début, le simple fait de décoller les jambes du sol suffit. Avec l'expérience, vous pourrez varier la hauteur des jambes.

7. Levez vos bras tendus sur les côtés à la hauteur des épaules.
8. Gardez le dos et le bassin droit. Les épaules restent vers le bas. La tête est alignée avec le dos.

Position finale

9. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez à la position de départ.
10. Répétez cet exercice env. 5 à 10 fois.

Important : gardez le haut du corps droit pendant l'exercice et maintenez la tension corporelle et les épaules vers le bas.

Bassin levé (fig. I)

Muscles sollicités : arrière de la cuisse et fessiers

Position de départ

1. Placez l'article sur un tapis d'entraînement sous vos pieds. Vos jambes sont fléchies sur le sol.
2. Allongez-vous sur le dos sur le tapis d'entraînement et gardez vos jambes fléchies. Les bras reposent le long du corps.
3. Contractez les muscles abdominaux et des jambes. Soulevez le bassin du sol. Le tronc reste droit.
4. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

Position finale

5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : maintenez la tension corporelle et le tronc droit pendant l'exercice.

Squats (fig. J)

Muscles sollicités : cuisses et fessiers

Position de départ

1. Placez l'article au sol et positionnez-vous debout avec les deux pieds au milieu de l'article. Les genoux restent légèrement fléchis.

2. Vos bras sont placés le long du corps et équilibrez-vous dans cette position. Les jambes restent légèrement fléchies.
3. Contractez les muscles des cuisses et les fessiers.
4. Étirez les bras vers l'avant et simultanément les fessiers vers l'arrière.
5. Faites un squat en veillant à ce que les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds.
6. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

Position finale

7. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : maintenez la tension corporelle et le bassin droit pendant l'exercice.

Fentes (fig. K)

Muscles sollicités : cuisses et fessiers

Position de départ

1. Placez l'article au sol et positionnez-vous debout devant l'article. Les pieds sont écartés à la largeur des épaules.
2. Gardez le dos et le cou droits, regardez droit devant vous.
3. Effectuez une grande fente avec une jambe vers l'avant jusqu'au milieu de l'article.
4. Équilibrez-vous dans cette position.
5. Contractez les muscles abdominaux et fessiers.
6. Laissez vos bras pendre librement à côté de votre corps ou placez-les sur vos hanches.
7. Abaissez votre corps jusqu'à ce que votre jambe avant forme un angle de 90° avec le sol.

Remarque : assurez-vous que le haut et le bas des jambes sont à un angle de 90 degrés l'un par rapport à l'autre et que le genou incliné est derrière la pointe du pied.

Position finale

8. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
9. Changez de jambe et répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : gardez le haut du corps et le bassin droits pendant l'exercice et maintenez la tension du corps.

Muscles du mollet (fig. L)

Muscles sollicités : jambe et tronc

Position de départ

1. Placez l'article au sol et positionnez-vous debout avec les deux pieds au milieu de l'article. Les genoux restent légèrement fléchis.
2. Levez vos bras tendus sur les côtés à la hauteur des épaules et équilibrez-vous dans cette position. Les jambes restent légèrement fléchies.
3. Contractez les muscles des bras et des jambes.
4. Soulevez une jambe vers l'arrière. La jambe au sol reste légèrement fléchie.
5. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

Position finale

6. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
7. Changez de jambe et répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : maintenez la tension corporelle et le bassin droit pendant l'exercice.

Équilibre sur une jambe (fig. M)

Muscles sollicités : abdominaux, torse et bas du dos

Position de départ

1. Placez l'article au sol et positionnez-vous debout avec les deux pieds au milieu de l'article. Les genoux restent légèrement fléchis.
2. Levez vos bras sur les côtés à la hauteur des épaules et équilibrez-vous dans cette position.
3. Contractez les muscles des bras, des jambes et des fesses.
4. Déplacez doucement votre poids de droite à gauche et d'avant en arrière.

Remarque : si l'exercice est difficile pour vous, fléchissez légèrement vos genoux pour trouver un meilleur équilibre de votre poids.

5. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

Position finale

6. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
7. Répétez cet exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : maintenez la tension corporelle pendant l'exercice.

Étirements

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

Muscles du cou

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

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

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez. **IMPORTANT !** Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en

vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations

relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité.

Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage. Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde aux clients finaux privés une garantie de 5 ans sur cet article à partir de la date d'achat (délai de garantie), conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs ou les pièces fabriquées en verre.

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

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

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

IAN : 458865_2401

 Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della fornitura

- 1 x cuscino fitness
- 1 x pompa (con ago integrato)
- 1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici



Capacità di carico massima: 120 kg



Data di produzione (mese/anno):
05/2024

Altezza dell'articolo max.: ca. 7 cm

Categoria attrezzo: H

Ambito di applicazione: ambiente domestico

Standard: EN ISO 20957-1

Uso conforme alla destinazione

L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale.

L'articolo è adatto all'impiego in ambienti chiusi.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

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



Pericolo di lesioni!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei in termini di salute all'allenamento.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Osservare il carico massimo ammesso di 120 kg. Nel caso in cui venga superato il limite massimo di peso, si possono verificare un danneggiamento dell'articolo e un deterioramento della sua funzionalità. Utilizzare l'articolo esclusivamente come indicato nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Effettuare sempre il riscaldamento prima dell'allenamento 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 il proprio medico.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Attorno alla zona per il training deve essere disponibile uno spazio libero di perlomeno 0,6 m su tutti i lati (fig. N).
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Non apportare modifiche all'articolo.

- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.

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'articolo 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.
- Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti nei quali non è previsto l'uso dell'articolo.

Evitare danni agli oggetti

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, verificare 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.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, con conseguenti lesioni.
- 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 appuntiti, caldi, affilati o pericolosi. Verificare che nell'area in cui ci si allena non siano presenti oggetti appuntiti.
- Per gonfiare l'articolo, utilizzare esclusivamente un attrezzo idoneo. In caso contrario la valvola potrebbe danneggiarsi.

- Non gonfiare eccessivamente, poiché in caso contrario sussiste il rischio di danneggiamenti.
- Per gonfiare l'articolo, non utilizzare compressori né bombole di aria compressa. Questo può causare danni all'articolo.

Gonfiaggio

IMPORTANTE:

- L'articolo deve essere gonfiato solo da un adulto.
 - Non gonfiare l'articolo oltre l'altezza indicata.
 - Per il gonfiaggio è consentito utilizzare soltanto aria.
 - Non gonfiare con la bocca perché potrebbero manifestarsi capogiri.
 - Per gonfiare l'articolo, utilizzare la pompa fornita in dotazione.
1. Estrarre completamente l'impugnatura (1a) della pompa (1) ed estrarre l'ago di gonfiaggio (1b) dall'impugnatura (fig. A e B).
 2. Avvitare l'ago di gonfiaggio sulla pompa (fig. C).
 3. Inundare l'ago di gonfiaggio e inserirlo nella valvola (2a) dell'articolo (fig. E).
 4. Tenere la pompa come raffigurato in fig. E e gonfiare l'articolo fino a quando la superficie dell'articolo non è piatta e solida.
- Nota:** l'articolo non può essere gonfiato oltre i 7 cm di altezza. Assicurarsi di non sentire il piano di appoggio quando si è seduti sull'articolo.
5. Svitare l'ago di gonfiaggio dalla pompa e reinserirlo nel manico.

Sgonfiaggio

Inserire l'ago di gonfiaggio (1b) nella valvola (2a) e far fuoriuscire l'aria premendo, come raffigurato in fig. D.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare pause di durata adeguata e bere a sufficienza.

- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, con un ritmo costante e senza scatti.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare: espirare durante lo sforzo e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Programma generale di allenamento

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

Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

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

Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito viene presentata una selezione di esercizi. Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente da 2 a 3 volte.

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

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.

Esercizi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di esercizi.

Allenamento degli addominali (fig. F)

Muscolatura sollecitata: addominali bassi e cosce

Posizione di partenza

1. Collocare l'articolo su una sedia o una panca.
2. Sedersi al centro dell'articolo e stendere lateralmente le braccia all'altezza delle spalle. I palmi delle mani devono essere rivolti verso l'alto.
3. Contrarre i muscoli di braccia, gambe e gli addominali.
4. Sollevare una gamba tesa in avanti e verso l'alto. Verificare che il ginocchio sia leggermente piegato e che la coscia rimanga sulla superficie di seduta.
5. Tenere diritti la schiena e il bacino. La spalla non si solleva. La testa è completamente in linea con la schiena.

Posizione finale

6. Rimanere un attimo in questa posizione, dopodiché tornare alla posizione di partenza.
7. Cambiare gamba e ripetere questo esercizio ca. 5-10 volte alternando le gambe.

Importante: durante questo esercizio il busto e il bacino devono rimanere dritti e i muscoli contratti.

Crunch (fig. G)

Muscolatura sollecitata: addominali bassi e cosce

Posizione di partenza

1. Collocare l'articolo sul pavimento.
2. Sedersi al centro dell'articolo e sostenersi appoggiando le braccia dietro la schiena. Non stendere completamente le braccia.
3. Stendere le gambe in avanti e appoggiare i talloni sul pavimento.
4. Restare in equilibrio in questa posizione.
5. Contrarre i muscoli delle gambe e gli addominali.
6. Sollevare dal pavimento le gambe tese in avanti.

Nota: inizialmente è sufficiente staccare le gambe da terra. Se ci si allena con una maggiore frequenza, è possibile variare l'altezza a cui si sollevano le gambe.

7. Tenere dritti la schiena e il bacino. Le spalle non si sollevano. La testa è completamente in linea con la schiena.

Posizione finale

8. Rimanere un attimo in questa posizione, dopodiché tornare alla posizione di partenza.
9. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante questo esercizio il busto deve rimanere dritto. Tenere contratta la muscolatura e le spalle basse.

Sollevamento gamba (fig. H)

Muscolatura sollecitata: addominali bassi e cosce

Posizione di partenza

1. Collocare l'articolo sul pavimento.
2. Sedersi al centro dell'articolo e sostenersi appoggiando le braccia dietro la schiena. Non stendere completamente le braccia.
3. Stendere le gambe in avanti e appoggiare i talloni sul pavimento.
4. Restare in equilibrio in questa posizione.
5. Contrarre i muscoli delle gambe e gli addominali.
6. Sollevare dal pavimento le gambe tese in avanti.

Nota: inizialmente è sufficiente staccare le gambe da terra. Se ci si allena con una maggiore frequenza, è possibile variare l'altezza a cui si sollevano le gambe.

7. Sollevare le braccia tese all'altezza delle spalle.
8. Tenere dritti la schiena e il bacino. Le spalle non si sollevano. La testa è completamente in linea con la schiena.

Posizione finale

9. Rimanere un attimo in questa posizione, dopodiché tornare alla posizione di partenza.
10. Ripetere questo esercizio per ca. 5-10 volte.

Importante: durante questo esercizio il busto deve rimanere dritto, i muscoli contratti e le spalle basse.

Ponte (fig. I)

Muscolatura sollecitata: parte posteriore della coscia e glutei

Posizione di partenza

1. Posizionare l'articolo sotto i piedi su un tappetino. Le gambe sono piegate ad angolo rispetto al pavimento.
2. Stendersi con la schiena sul tappetino e tenere le gambe piegate ad angolo. Le braccia sono distese lateralmente lungo il corpo.
3. Contrarre i muscoli addominali e quelli delle gambe. Sollevare il bacino dal pavimento. Il torso resta dritto.
4. La testa è allineata alla colonna vertebrale e la spalla non si solleva.

Posizione finale

5. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura e dritto il torso.

Squat (fig. J)

Muscolatura sollecitata: cosce e glutei

Posizione di partenza

1. Collocare l'articolo sul pavimento e salirci sopra con entrambi i piedi, posizionandosi al centro. Le ginocchia restano leggermente piegate.
2. Tenere le braccia lateralmente lungo il corpo e restare in equilibrio in questa posizione. Le gambe sono leggermente piegate.
3. Contrarre i muscoli delle cosce e dei glutei.

4. Allungare le braccia in avanti e contemporaneamente spingere i glutei all'indietro.
5. Piegarle le ginocchia e controllare che le ginocchia non vadano oltre la punta delle dita dei piedi.
6. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.

Posizione finale

7. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura e dritto il bacino.

Affondo (fig. K)

Muscolatura sollecitata: cosce e glutei

Posizione di partenza

1. Collocare l'articolo sul pavimento e posizionarsi davanti allo stesso. I piedi sono aperti alla larghezza delle spalle.
2. Tenere la schiena e il collo dritti, guardare dritto in avanti.
3. Fare un grande affondo in avanti con una gamba verso il centro dell'articolo.
4. Restare in equilibrio in questa posizione.
5. Contrarre i muscoli addominali e i glutei.
6. Lasciare le braccia morbide lungo il corpo o appoggiarle sui fianchi.
7. Abbassare il corpo fino a quando la gamba anteriore forma un angolo di 90° con il pavimento.

Nota: assicurarsi che la parte superiore e inferiore della gamba formino un angolo di 90 gradi e che il ginocchio piegato si trovi dietro la punta del piede.

Posizione finale

8. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
9. Cambiare gamba e ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante questo esercizio il busto e il bacino devono rimanere dritti e i muscoli contratti.

Muscolatura del polpaccio (fig. L)

Muscolatura sollecitata: gambe e tronco

Posizione di partenza

1. Collocare l'articolo sul pavimento e salirci sopra con entrambi i piedi, posizionandosi al centro. Le ginocchia restano leggermente piegate.
2. Sollevare le braccia distese lateralmente all'altezza delle spalle e restare in equilibrio in questa posizione. Le gambe sono leggermente piegate.
3. Contrarre i muscoli delle braccia e delle gambe.
4. Sollevare una gamba all'indietro. L'altra gamba è leggermente piegata.
5. La testa è allineata alla colonna vertebrale e la spalla non si solleva.

Posizione finale

6. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
7. Cambiare gamba e ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura e dritto il bacino.

Equilibrio su una gamba (fig. M)

Muscolatura sollecitata: addominali, pettorali e dorsali bassi

Posizione di partenza

1. Collocare l'articolo sul pavimento e salirci sopra con entrambi i piedi, posizionandosi al centro. Le ginocchia restano leggermente piegate.
2. Sollevare le braccia lateralmente all'altezza delle spalle e restare in equilibrio in questa posizione.
3. Contrarre i muscoli delle braccia, delle gambe e dei glutei.
4. Spostare lentamente il peso del corpo da destra a sinistra e da davanti a dietro.

Nota: se l'esercizio risulta difficoltoso, piegare leggermente le ginocchia per bilanciare meglio il peso.

5. La testa è allineata alla colonna vertebrale e la spalla non si solleva.

Posizione finale

6. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura.

Stretching

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

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

Muscolatura del collo

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

Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

Braccia e spalle

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

Muscolatura delle gambe

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

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

Conservazione, pulizia

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

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti a usura (p. es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori oppure pezzi in vetro.

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

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

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

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

IAN: 458865_2401

 Assistenza Svizzera

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport Nr.: YZ-14938

05.17.2024 / PM 1:25

IAN 458865_2401

