

crivit



PILATES-RING

DE AT CH

PILATES-RING

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

IT CH

ANELLO PER PILATES

Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

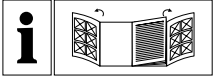
FR CH

ANNEAU DE PILATES

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

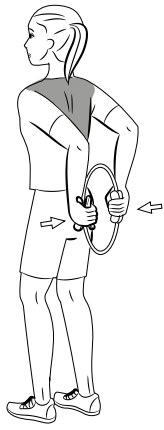
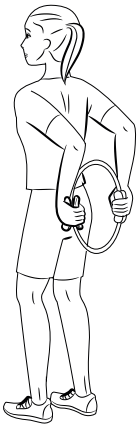
IAN 374621_2104

CH



DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
FR/CH	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	9
IT/CH	Indicazioni per l'uso e per la sicurezza	Pagina	13

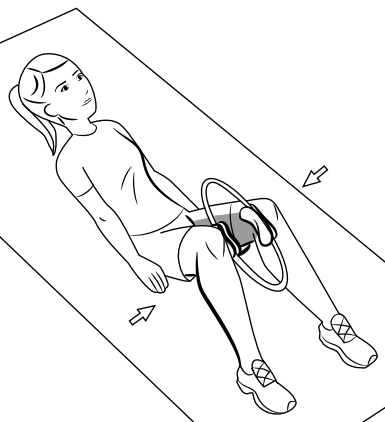
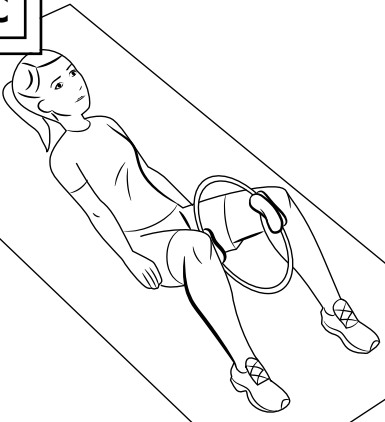
A



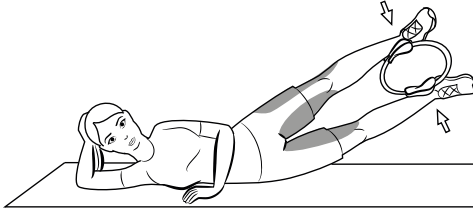
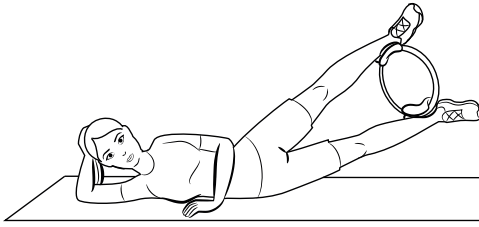
B



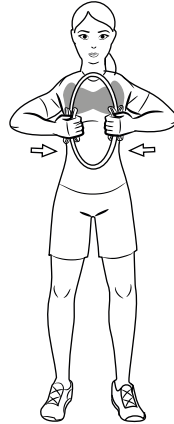
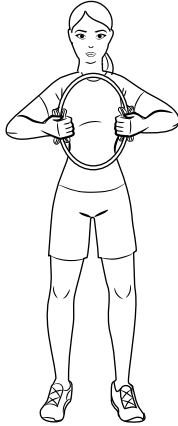
C



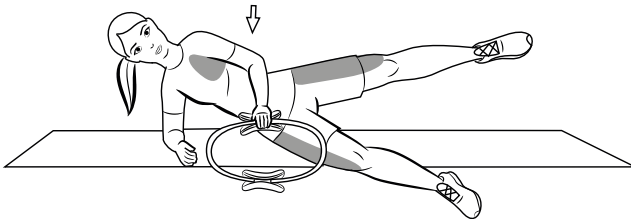
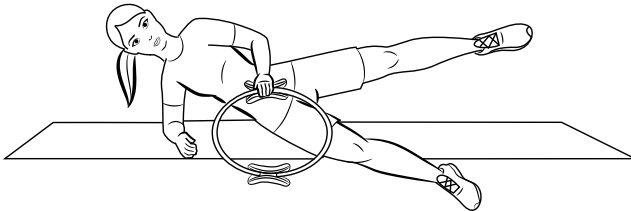
D

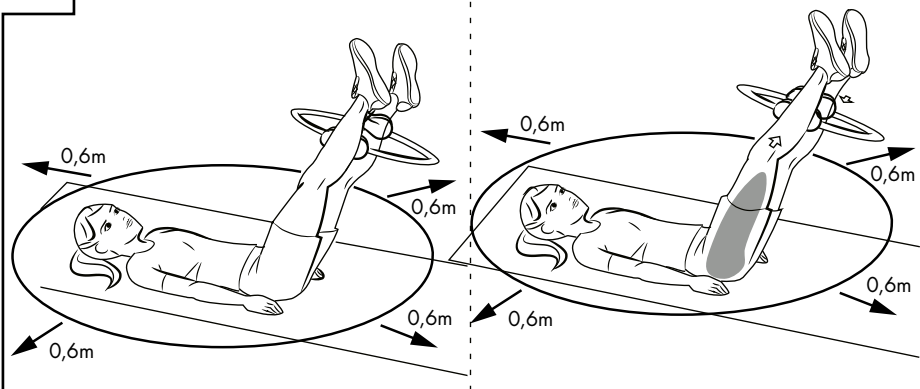
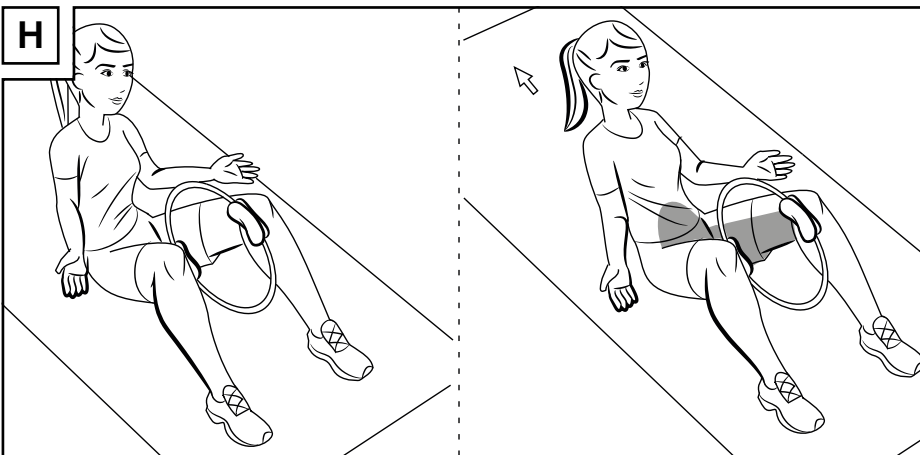
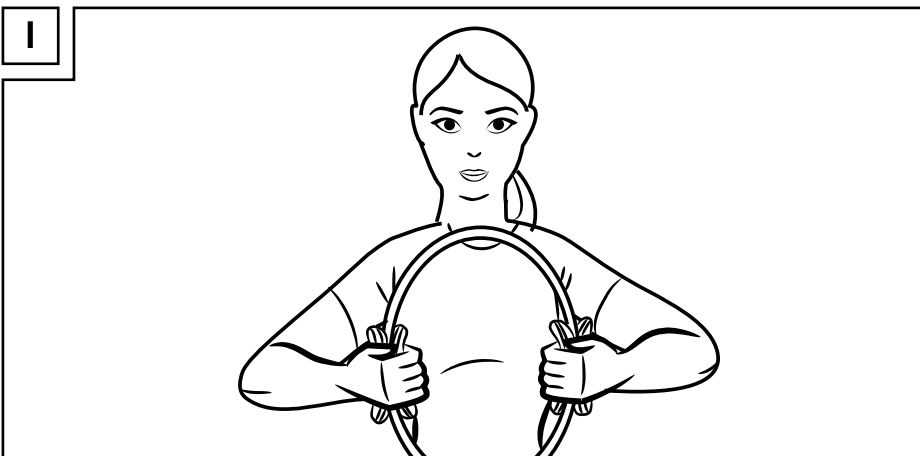


E



F



G**H****I**

Pilates-Ring

● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden.

Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

● Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt ist zur Durchführung von sportlichen Übungen im Privathaushalt vorgesehen. Es ist nicht für Aufstellung und Einsatz im therapeutischen oder Profistudienbereich zugelassen. Nur für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Eine andere Verwendung als zuvor beschrieben oder eine Veränderung des Produktes ist nicht zulässig und kann zu Verletzungen und/oder Beschädigungen des Produktes führen. Für aus bestimmungswidriger Verwendung entstandene Schäden übernimmt der Hersteller keine Haftung. Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt.

● Lieferumfang

1 Pilates-Ring
1 Bedienungsanleitung

● Technische Daten

Maße: ca. Ø 38 cm
Trainingsgerät: DIN32935

Herstellungsdatum
(Monat/Jahr): 10/2021
Trainingsgerät der Klasse F



Sicherheitshinweise

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

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

Das Produkt gehört nicht in Kinderhände. Dieses Produkt ist kein Spielzeug! Dieses Produkt sollte von Kindern nicht benutzt werden.

■ **⚠ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER!** Lassen

Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr durch Verpackungsmaterial. Kinder unterschätzen häufig die Gefahren. Halten Sie Kinder stets vom Produkt fern.

- Lassen Sie vor dem ersten Gebrauch einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abklären. Unterbrechen Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Schmerzen oder Unwohlsein auftreten.
- Überprüfen Sie das Produkt auf Beschädigungen und/oder Abnutzung, bevor Sie es verwenden.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Beachten Sie beim Training, dass in jede Richtung mindestens 0,6 m Freiraum um Sie und das Produkt vorhanden sein muss (s. Abb. I).
- Lagern Sie das Produkt nach dem Gebrauch an einem trockenen, sicheren Ort. Lassen Sie das Produkt nicht unbeaufsichtigt.
- Dieser Pilates-Ring kann nicht von innen nach außen gedehnt werden.

● **Training**

● **Tipps**

- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Training beginnen.
- Führen Sie die Übungen in einem regelmäßigen Tempo bei ruhiger Atmung durch. Halten Sie sich an die vorgegebenen Bewegungsabläufe und überschätzen Sie sich dabei nicht.

Hinweis: Als Anfänger genügen jeweils etwa 10 Sekunden bei ca. 5–10 Wiederholungen.

Oberen Rücken trainieren (s. Abb. A):

- Stellen Sie sich aufrecht hin. Halten Sie das Produkt hinter dem Rücken auf Gesäßhöhe zwischen den Handflächen.
- Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und strecken Sie die Brust heraus.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und drücken Sie das Produkt zusammen. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

Oberschenkelinnenseite trainieren (s. Abb. B):

- Stellen Sie sich aufrecht hin. Klemmen Sie das Produkt oberhalb der Knöchel zwischen die Beine.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das linke Bein und heben Sie das rechte Bein seitlich an.
- Spannen Sie die Beinmuskulatur an. Drücken Sie das Produkt zusammen.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seiten.

Oberschenkelinnenseite trainieren (s. Abb. C):

- Legen Sie sich mit dem Rücken und angewinkelten Beinen auf eine Trainingsmatte.
- Klemmen Sie das Produkt zwischen die Knie, die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
- Spannen Sie die Bauch- und Beinmuskulatur an. Drücken Sie das Produkt zusammen.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

Oberschenkel trainieren (s. Abb. D):

- Legen Sie sich seitlich auf eine Trainingsmatte.
- Klemmen Sie das Produkt kurz oberhalb der Knöchel zwischen Ihre Beine und heben Sie die Beine vom Boden.
- Legen Sie die Hand des oberen Armes vor dem Oberkörper ab. Die andere Hand stützt den Kopf.
- Spannen Sie die Bauch- und Beinmuskulatur an. Drücken Sie das Produkt zusammen.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seiten.

Brustbereich trainieren (s. Abb. E):

- Stellen Sie sich aufrecht hin. Halten Sie das Produkt auf Brusthöhe zwischen den Handflächen.
- Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an. Drücken Sie das Produkt zusammen.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

Training im Seitstütz (s. Abb. F):

- Legen Sie sich im Seitstütz auf eine Trainingsmatte, der rechte Ellenbogen ist aufgestützt

und das rechte Bein gestreckt. Heben Sie das linke Bein gestreckt nach oben.

- Greifen Sie das Produkt mit der linken Hand vor Ihrem Becken. Der Blick ist nach vorne gerichtet.
- Spannen Sie die Arm-, Bauch- und Beinmuskulatur an. Drücken Sie das Produkt zusammen.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seiten.

Oberschenkelaußenseite trainieren (s. Abb. G):

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Trainingsmatte, die Arme liegen seitlich neben dem Körper und die Beine sind nach oben gestreckt.
- Platzieren Sie das Produkt so zwischen Ihren Waden, dass sie leicht gegen die Griffe drücken.
- Drücken Sie das Produkt mit den Beinen vorsichtig zusammen und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 mal à zwei bis 3 Sätze. Machen Sie nach jedem Satz 20 Sekunden Pause.

Bauch, Beine, Po trainieren (s. Abb. H):

- Setzen Sie sich mit angewinkelten Beinen und dem Produkt zwischen die Knie geklemmt auf eine Trainingsmatte.
- Neigen Sie den Oberkörper leicht nach hinten. Winkeln Sie die Arme an.
- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Senken Sie den Oberkörper in Richtung Boden ab.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

● **Reinigung und Pflege**

- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege ein trockenes, fusselfreies Tuch.
- Entfernen Sie größere Verschmutzungen mittels eines feuchten Tuchs.

● **Entsorgung**

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

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

● **Garantie**

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen

an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

● Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbonn und die Artikelnummer (IAN 374621_2104) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbonn) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.

● Service

DE **Service Deutschland**

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

AT **Service Österreich**

Tel.: 0800 292726

E-Mail: owim@lidl.at

CH **Service Schweiz**

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

Anneau de Pilates

● Introduction



Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

● Utilisation conforme

Ce produit est destiné aux exercices sportifs dans un lieu privé. Il n'est pas homologué pour une installation et un usage dans des instituts thérapeutiques ou des centres de fitness. Cet appareil est uniquement destiné à l'usage d'adultes et d'enfants à partir de 14 ans ! Une autre utilisation que celle décrite ci-dessus ou une modification du produit n'est pas autorisée et peut mener à des blessures et/ou à un endommagement du produit. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme. Le produit n'est pas destiné à une utilisation commerciale.

● Contenu de la livraison

1 anneau de Pilates
1 mode d'emploi

● Caractéristiques techniques

Dimensions : env. Ø 38 cm
Appareil d'entraînement : DIN32935
Date de fabrication
(Mois/Année) : 10/2021
Appareil d'entraînement de classe F



Indications de sécurité

VEUILLEZ S'IL VOUS PLAÎT LIRE LE MODE D'EMPLOI AVANT L'UTILISATION ! LE MODE D'EMPLOI EST À CONSERVER SOIGNEUSEMENT !

⚠ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE ! Le produit est à tenir hors de la portée des enfants. Ce produit n'est pas un jouet ! Ce produit ne doit pas être utilisé par des enfants.

■  **⚠ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET RISQUE DE BLESSURE POUR LES ENFANTS EN BAS ÂGE ET LES ENFANTS !**

Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Le matériel d'emballage est une source de risque d'étouffement. Les enfants sous-estiment souvent les risques. Veuillez toujours tenir les enfants éloignés de l'appareil.

- Avant la première utilisation, consulter un médecin afin de réaliser un test de forme général et de discuter de tout éventuel problème cardiaque, cardiovasculaire ou orthopédique. Immédiatement arrêter l'entraînement et consulter un médecin en cas d'apparition de douleurs ou malaise.
- Avant toute utilisation, contrôler le bon état et/ou l'usure du produit.
- Entraînez-vous uniquement sur un sol plat et antidérapant.
- N'utilisez pas le produit à proximité d'escaliers ou de paliers.
- Vous avez besoin de suffisamment de place pour vous entraîner en toute sécurité. Pour votre entraînement, veillez à disposer d'au moins 0,6 m d'espace libre tout autour de vous et du produit (voir ill. 1).
- Après usage, entreposez le produit dans un endroit sec et sûr. Ne laissez pas le produit sans surveillance.
- Cet anneau de Pilates ne peut pas être tendu de l'intérieur vers l'extérieur.

● **Entraînement**

● **Conseils**

- Veuillez vous échauffer avant d'effectuer l'entraînement.
- Réaliser les exercices à un rythme régulier en respirant calmement. Respecter les mouvements prescrits et ne pas se surestimer.

Remarque : pour un débutant, 10 secondes et 5 à 10 répétitions suffisent.

Entraîner le haut du dos (voir ill. A) :

- Mettez-vous debout. Tenez le produit derrière votre dos, à hauteur de vos fesses, entre les paumes de vos mains.
- Contractez les muscles des bras et les abdominaux et bombez le torse.
- Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et compressez le produit. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas.
- Maintenez un moment cette position puis revenez ensuite lentement dans la position initiale.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries.

Entraîner la face intérieure des cuisses (voir ill. B) :

- Mettez-vous debout. Coincez le produit entre les jambes au-dessus des chevilles.
- Transférez votre poids sur votre jambe gauche et soulevez votre jambe droite sur le côté.
- Contractez les muscles des jambes. Comprimez le produit.
- Maintenez un moment cette position puis revenez ensuite lentement dans la position initiale.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 sur trois séries et changez ensuite de côté.

Entraîner la face intérieure des cuisses (voir ill. C) :

- Allongez-vous avec le dos et les jambes pliées sur un tapis d'entraînement.
- Coincez le produit entre vos genoux, positionnez vos bras sur les côtés de votre corps.

- Contractez les abdominaux et les muscles des jambes. Comprimez le produit.
- Maintenez un moment cette position puis revenez ensuite lentement dans la position initiale.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries.

Entraîner les cuisses (voir ill. D) :

- Allongez-vous sur le côté sur un tapis d'entraînement.
- Coincez le produit entre vos jambes juste au-dessus des chevilles et soulevez vos jambes du sol.
- Placez la main du bras supérieur devant le haut du corps. L'autre main soutient la tête.
- Contractez les abdominaux et les muscles des jambes. Comprimez le produit.
- Maintenez un moment cette position puis revenez ensuite lentement dans la position initiale.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 sur trois séries et changez ensuite de côté.

Entraîner la région pectorale (voir ill. E) :

- Mettez-vous debout. Tenez le produit à hauteur de poitrine entre les paumes de vos mains.
- Contractez les muscles des bras et les abdominaux. Comprimez le produit.
- La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas.
- Maintenez un moment cette position puis revenez ensuite lentement dans la position initiale.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries.

Entraînement en soutien latéral (voir ill. F) :

- Allongez-vous sur un tapis d'entraînement en position de soutien latéral, le coude droit est accoté et la jambe droite est tendue. Soulevez votre jambe gauche tendue vers le haut.
- Saisissez le produit avec votre main gauche devant votre bassin. Le regard est dirigé vers l'avant.
- Contractez les muscles des bras et des jambes ainsi que les abdominaux. Comprimez le produit.
- La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et l'épaule reste en bas.

- Maintenez un moment cette position puis revenez ensuite lentement dans la position initiale.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 sur trois séries et changez ensuite de côté.

Entraîner la face extérieure des cuisses (voir ill. G) :

- Allongez-vous sur le dos sur un tapis d'entraînement, les bras reposant sur les côtés de votre corps et les jambes tendues vers le haut.
- Placez le produit entre vos mollets de manière à appuyer légèrement contre les poignées.
- Pressez le produit avec précaution au moyen des jambes et revenez lentement en position initiale.
- Répétez cet exercice 10 fois sur deux ou 3 séries. Faites une pause de 20 secondes après chaque série.

Entraîner les cuisses-abdos-fessiers (voir ill. H) :

- Asseyez-vous sur un tapis d'entraînement, les jambes pliées et le produit coincé entre vos genoux.
- Inclinez le haut du corps légèrement vers l'arrière. Pliez les bras.
- Contractez les abdominaux. Abaissez le haut de votre corps vers le sol.
- Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas.
- Maintenez un moment cette position puis revenez ensuite lentement dans la position initiale.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries.

● Nettoyage et entretien

- Utiliser un chiffon sec et anti effilochant pour le nettoyage et l'entretien.
- Essuyer les salissures grossières avec un chiffon humide.

● Traitement des déchets

L'emballage et son matériel sont exclusivement composés de matières écologiques. Les matériaux peuvent être recyclés dans les points de collecte locaux.

Les possibilités de recyclage des produits usés sont à demander auprès de votre municipalité.

● Garantie

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaillance, vous êtes en droit de retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discrétion la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défaillant.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale (p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usure, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués en verre.

● Faire valoir sa garantie

Pour garantir la rapidité d'exécution de la procédure de garantie, veuillez respecter les indications suivantes :

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (IAN 374621_2104) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit.

En cas de dysfonctionnement du produit, ou de tout autre défaut, contactez en premier lieu le service après-vente par téléphone ou par e-mail aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket de caisse) et d'une description écrite du défaut avec mention de sa date d'apparition.

● Service après-vente

FR Service après-vente France

Tél. : 0800904879

E-Mail : owim@lidl.fr

CH Service après-vente Suisse

Tél. : 0800562153

E-Mail : owim@lidl.ch

Anello per pilates

● Introduzione



Congratulazioni per l'acquisto del vostro nuovo prodotto. Con esso avete optato per un prodotto di qualità. Familiarizzare con il prodotto prima di metterlo in funzione per la prima volta. A tale scopo, leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso e le avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo come descritto e per i campi di applicazione indicati. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro. Consegnare tutta la documentazione in caso di cessione del prodotto a terzi.

● Utilizzo secondo la destinazione d'uso

Questo prodotto è destinato all'esecuzione di esercizi sportivi in un contesto domestico. Esso non è destinato al montaggio e all'impiego presso studi terapeutici o professionali. Adatto solo per adulti e giovani maggiori di 14 anni. Non si ammette un utilizzo diverso da quello di destinazione, né una modifica del prodotto, poiché si corre il rischio di lesioni e/o danni al prodotto stesso. Il produttore non si assume alcuna responsabilità per eventuali danni causati da un impiego non conforme alla destinazione d'uso. Il prodotto non è destinato all'uso professionale.

● Contenuto della confezione

1 anello da pilates
1 manuale di istruzioni per l'uso

● Specifiche tecniche

Dimensioni: ca. Ø 38 cm
Attrezzo ginnico: DIN32935
Data di produzione (mese/anno): 10/2021
Attrezzo ginnico della categoria F



Avvertenze di sicurezza

LEGGETE L'ISTRUZIONE DELL'USO PRIMA DI USARE IL PRODOTTO! CONSERVATE PER BENE QUESTA ISTRUZIONE PER L'USO!

⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONE!

Il prodotto non è adatto per essere in mano di bambini. Questo prodotto non è un giocattolo! Questo prodotto non deve essere usato dai bambini.

■ **⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI VITA E D'INFORTUNI PER BAMBINI ED INFANTI!** Non

lasciate i bambini inosservati con il materiale d'imballaggio. Persiste pericolo di soffocamento con il materiale d'imballaggio. I bambini spesso sottovalutano i pericoli. Tenete i bambini lontano dall'apparecchio.

- Prima di utilizzare il prodotto sottoporsi presso il proprio medico ad un controllo generale di attitudine fisica e verificare l'eventuale presenza di disturbi di natura cardiaca, circolatoria o ortopedica. Interrompere subito l'allenamento e consultare un medico qualora si manifestassero dolori o malesseri.
- Prima di utilizzare il prodotto, controllarlo per verificare l'eventuale presenza di danni e/o usura.
- Allenarsi esclusivamente su una superficie piana e non scivolosa.
- Non utilizzare il prodotto vicino a scale o dislivelli.
- Per un allenamento sicuro è necessario che ci sia abbastanza spazio. Durante l'allenamento assicurarsi che intorno al prodotto ci siano almeno 0,6 m di spazio libero in ogni direzione (vedi fig. I).
- Dopo l'uso, riporre il prodotto in un luogo asciutto e sicuro. Non lasciare il prodotto inosservato.
- Questo anello per pilates non può essere esteso da dentro verso fuori.

● **Allenamento**

● **Suggerimenti**

- Fare esercizi di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento.
- Eseguire esercizi ad una velocità regolare in presenza di un respiro tranquillo. Osservare le indicazioni in merito agli esercizi qui proposti ed evitare di sopravvalutare le proprie capacità.

Nota: per i principianti sono sufficienti ogni volta circa 10 secondi con 5-10 ripetizioni.

Allenare la parte alta della schiena (vedi fig. A):

- Assumere una posizione eretta. Tenere il prodotto dietro la schiena all'altezza dei glutei tra i palmi delle mani.
- Tendere i muscoli delle braccia e dell'addome e allungare il petto in fuori.
- Spingere le scapole verso la colonna vertebrale e stringere il prodotto. La testa è in linea con la colonna vertebrale e la spalla resta abbassata.
- Mantenere questa posizione per un momento e infine ritornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie.

Allenare l'interno coscia (vedi fig. B):

- Assumere una posizione eretta. Tenere stretto tra le gambe il prodotto sopra le caviglie.
- Spostare il peso sulla gamba sinistra e sollevare lateralmente la gamba destra.
- Tendere i muscoli delle gambe. Stringere il prodotto.
- Mantenere questa posizione per un momento e infine ritornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie e poi cambiare lato.

Allenare l'interno coscia (vedi fig. C):

- Collocarsi in posizione supina e a gambe divaricate su di un tappetino.
- Tenere stretto il prodotto tra le ginocchia, le braccia sono distese lateralmente vicino al corpo.

- Tendere i muscoli dell'addome e delle gambe. Stringere il prodotto.
- Mantenere questa posizione per un momento e infine ritornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie.

Allenare la parte posteriore delle cosce (vedi fig. D):

- Distendersi su di un tappetino sul fianco.
- Tenere stretto il prodotto tra le gambe appena sopra le caviglie e sollevare le gambe da terra.
- Appoggiare la mano del braccio più in alto davanti al busto. L'altra mano sostiene la testa.
- Tendere i muscoli dell'addome e delle gambe. Stringere il prodotto.
- Mantenere questa posizione per un momento e infine ritornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie e poi cambiare lato.

Allenare la zona toracica (vedi fig. E):

- Assumere una posizione eretta. Tenere il prodotto all'altezza del petto tra i palmi delle mani.
- Tendere i muscoli delle braccia e dell'addome. Stringere il prodotto.
- La testa è in linea con la colonna vertebrale e le spalle restano abbassate.
- Mantenere questa posizione per un momento e infine ritornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie.

Plank laterale in appoggio (vedi fig. F):

- Mettersi in plank laterale in appoggio su un tappetino, il gomito sinistro è in appoggio e la gamba destra distesa. Sollevare la gamba sinistra.
- Afferrare il prodotto con la mano sinistra davanti al bacino. Lo sguardo è rivolto in avanti.
- Tendere i muscoli delle braccia, dell'addome e delle gambe. Stringere il prodotto.
- La testa è in linea con la colonna vertebrale e la spalla resta abbassata.

- Mantenere questa posizione per un momento e infine ritornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie e poi cambiare lato.

Allenare l'esterno coscia (vedi fig. G):

- Sdraiarsi in posizione supina su un tappetino, le braccia sono distese lateralmente vicino al corpo e le gambe sono distese verso l'alto.
- Posizionare il prodotto tra i polpacci in modo che questi premano leggermente sulle impugnature.
- Premere con cautela il prodotto con le gambe e ritornare poi lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio 10 volte da due a 3 serie. Dopo ogni serie fare una pausa di 20 secondi.

Allenare addome, gambe, glutei (vedi fig. H):

- Sedersi a gambe divaricate su di un tappetino tenendo stretto il prodotto tra le ginocchia.
- Inclinare leggermente all'indietro il busto. Flettere le braccia.
- Tendere i muscoli dell'addome. Abbassare il busto verso terra.
- Spingere le scapole verso la colonna vertebrale. La testa è in linea con la colonna vertebrale e le spalle restano abbassate.
- Mantenere questa posizione per un momento e infine ritornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie.

Pulizia e manutenzione

- Per la pulizia e la manutenzione utilizzare solamente un panno asciutto e senza peli.
- Rimuovere le tracce di sporizia più resistenti per mezzo di un panno umido.

Smaltimento

La confezione è prodotta in materiale riciclabile e biodegradabile, smaltibile nei luoghi di raccolta differenziati.

Potete informarvi sulle possibilità di smaltimento del prodotto consumato dall'amministrazione comunale e cittadina.

Garanzia

Il prodotto è stato prodotto secondo severe direttive di qualità e controllato con premura prima della consegna. In caso di difetti del prodotto, l'acquirente può far valere i propri diritti legali nei confronti del venditore. Questi diritti legali non vengono limitati in alcun modo dalla garanzia di seguito riportata.

Questo prodotto è garantito per 3 anni a partire dalla data di acquisto. Il termine di garanzia ha inizio a partire dalla data di acquisto. Conservare lo scontrino di acquisto originale in buone condizioni. Questo documento servirà a documentare l'avvenuto acquisto.

Il prodotto da Lei acquistato dà diritto ad una garanzia di 3 anni a partire dalla data di acquisto. La presente garanzia decade nel caso di danneggiamento del prodotto, di utilizzo o di manutenzione inadeguati.

La prestazione di garanzia vale sia per difetti di materiale che per difetti di fabbricazione. La presente garanzia non si estende a parti del prodotto soggette a normale usura e che possono essere identificate, pertanto, come parti soggette a usura (p. es., le batterie), né a danni su parti staccabili, come interruttore, batterie o simili, realizzate in vetro.

Gestione dei casi in garanzia

Per garantire un rapido disbrigo delle proprie pratiche, seguire le istruzioni seguenti:

Per ogni richiesta si prega di conservare lo scontrino e il codice dell'articolo (IAN 374621_2104) come prova d'acquisto.

Il numero d'articolo può essere dedotto dalla targhetta, da un'incisione, dal frontespizio delle istruzioni (in basso a sinistra) oppure dall'adesivo applicato sul retro o sul lato inferiore.

In caso di disfunzioni o avarie, contattare innanzitutto i partner di assistenza elencati di seguito telefonicamente oppure via e-mail.

Si può inviare il prodotto ritenuto difettoso all'indirizzo del centro di assistenza indicato con spedizione esente da affrancatura, completo del documento di acquisto (scontrino) e della descrizione del difetto, specificando anche quando tale difetto si è verificato.

● Assistenza

IT Assistenza Italia

Tel.: 800790789

E-Mail: owim@lidl.it

CH Assistenza Svizzera

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model-No.: HG08634C
Version: 10 / 2021

Stand der Informationen · Version des
informations · Versione delle informazioni:
08 / 2021 · Ident.-No.: HG08634C082021-1



IAN 374621_2104

