

**SLAM BALL
SLAM BALL
SLAM BALL****(DE) (AT) (CH)****SLAM BALL**

Kurzanleitung

(FR) (BE)**SLAM BALL**

Guide de démarrage

(PL)**PIĘKA SLAM BALL**

Skrócona instrukcja

(SK)**POSILŇOVACIA LOPTA SLAM BALL**

Krátky návod

(DK)**SLAM BALL**

Kort vejledning

(HU)**SLAM BALL**

Rövid útmutató

(HR)**SLAM LOPTA**

Kratke upute

(BG)**ТОПКА SLAM**

Кратко ръководство

(GB) (IE)**SLAM BALL**

Quick Guide

(NL) (BE)**SLAM BALL**

Korte handleiding

(CZ)**MÍČ SLAM BALL**

Stručný návod

(ES)**BALÓN MEDICINAL**

Guía rápida

(IT)**PALLA MEDICA**

Brevi istruzioni

(SI)**ŽOGA SLAM BALL**

Kratka navodila

(RO)**MINGE SLAM**

Instrucțiuni pe scurt

(GR)**ΜΠΑΛΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ SLAM BALL**

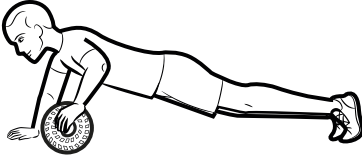
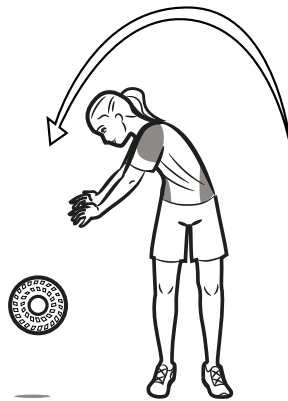
Σύντομες οδηγίες



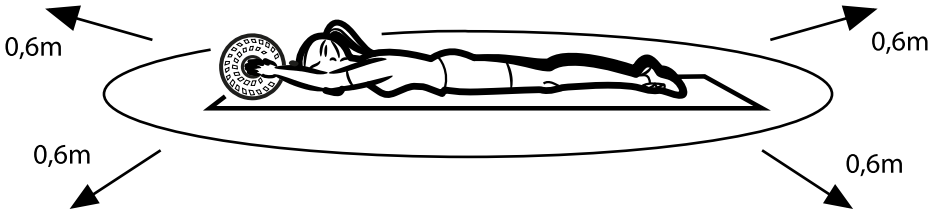
IAN 419044_2210

IAN 419030_2210

**(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE) (NL)
(PL) (CZ) (SK) (ES) (DK) (IT) (HU) (SI)
(HR) (RO) (BG) (GR)**

A**B****C**

D





Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Gebrauchsanweisung. Durch das Scannen des QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können

durch der Eingabe der Artikelnummer (IAN) 419044_2210, 419030_2210 die vollständige Gebrauchsanweisung einsehen und herunterladen.

WARNUNG! Beachten Sie die vollständige Gebrauchsanweisung und die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden. Die Kurzanleitung ist Bestandteil dieses Artikels. Machen Sie sich vor der Benutzung des Artikels mit allen Gebrauchs- und Sicherheitshinweisen vertraut. Bewahren Sie die Kurzanleitung gut auf und händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte mit aus.

Lieferumfang

- 1 x Slam Ball
- 1 x Kurzanleitung

Technische Daten

Maße:

SB-12708: 3 kg, Ø 23 cm

SB-12709: 5 kg, Ø 23 cm

SB-12710: 7 kg, Ø 23 cm

SB-12711: 10 kg, Ø 23 cm



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
03/2023

ISO 20957 Klasse H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsinstrument entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische sowie gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

Sicherheitshinweise

Lebensgefahr!

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

Verletzungsgefahr für Kinder!

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

Verletzungsgefahr!

- 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.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.

- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. D).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- 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.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichts und unterschätzen Sie dieses nicht.

Gefahren durch Verschleiß!

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

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 beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie die Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie die Schultern Richtung Ohren und lassen Sie sie wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd den 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. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
2. 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 das Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen vorgestellt.

Liegestütz (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Trizeps, Brust
Ablauf

1. Gehen Sie in die Liegestützposition und platzieren Sie den Artikel auf Brusthöhe neben sich. Stützen Sie sich mit einer Hand auf den Artikel, mit der anderen auf den Boden.

2. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung. Achten Sie darauf, die Oberarme eng am Oberkörper zu halten.
3. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
4. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam aus. Halten Sie den Rücken gerade.

Slam Balls (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: hinterer Oberschenkel, Bauch, Arm

Ablauf

1. Stellen Sie sich schulterbreit und aufrecht hin.
2. Halten Sie den Artikel mit ausgestreckten Armen über dem Kopf.
3. Spannen Sie den Körper an und werfen Sie den Artikel mit Schwung auf den Boden. Halten Sie dabei den Rücken gerade.
4. Heben Sie den Artikel auf. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Körperspannung.

Bogen (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, seitlicher Bauch

Ablauf

1. Stellen Sie sich schulterbreit und aufrecht neben den Artikel.
2. Spannen Sie den Rumpf an. Bücken Sie sich seitlich in einer bogenförmigen Bewegung zum Artikel und heben Sie ihn auf.
3. Schwingen Sie den Artikel mit ausgestreckten Armen über den Kopf auf die andere Seite und werfen Sie ihn auf den Boden.
4. Springen Sie seitlich über den Artikel.
5. Wiederholen Sie die Übung 6-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Körperspannung.

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.

Serviceabwicklung

IAN: 419044_2210

IAN: 419030_2210

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



This document is an abridged print version of the full instructions for use. By scanning the QR code you gain direct access to the Lidl service website (www.lidl-service.com), and by entering the product number (IAN) 419044_2210, 419030_2210 you

can look at the full instructions for use and download them.

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

Package contents

- 1 x slam ball
- 1 x quick guide

Technical data


Dimensions:

SB-12708: 3kg, Ø 23cm

SB-12709: 5kg, Ø 23cm

SB-12710: 7kg, Ø 23cm

SB-12711: 10kg, Ø 23cm

 Date of manufacture (month/year):
03/2023

ISO 20957 Class H

Scope of application: home use

Intended use

This product was developed as exercise equipment to provide you with a full-body workout. The product is designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes.

Safety information

Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.

Risk of injury for children!

- Children must not be allowed to play with the product. Point out to children specifically that the product is not a toy.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product.
- To eliminate the risk of injury, the product must not be within reach of children during the workout.
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
- The product must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use.

Risk of injury!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should only exercise after consulting with their doctor.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- The product must only be used by one person at a time.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (Fig. D).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Don't use the product near steps or landings.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.

- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before beginning to exercise.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- No modifications may be made to the product.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.

Dangers due to wear and tear!

- The product may be used only if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage or use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

General exercise instructions

Exercise tips

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each exercise session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never exercise with too much intensity. Increase the intensity of the exercise sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily, and at a consistent tempo.
- Be sure to breathe steadily: exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

General exercise plan

Create an exercise plan that suits your needs, with sets of 6–8 exercises. Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are shown below.

You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift your other leg, with the knee bent, approx. 20cm off the floor. Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds. Switch legs and repeat this exercise.

2. Lift one leg after the other and take a few steps on the spot. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

Exercise suggestions

Below are a selection of exercises.

Push-ups (Fig. A)

Muscles used: shoulder, triceps, chest

Sequence

1. Get into the press-up position and place the product next to you at chest height. Support yourself with one hand on the product and the other on the floor.
2. Bend your arms and lower your upper body in a controlled movement. Make sure you keep your upper arms close to your torso.
3. Push your body back up and return to the starting position without fully straightening your arms.
4. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

Important: perform the exercise slowly.

Hold your back straight.

Slam Balls (Fig. B)

Muscles used: back of thigh, core, arm

Sequence

1. Stand up straight with your feet shoulder-width apart.
2. Hold the product over your head keeping your arms straight.
3. Tense your body throw the product on the floor with force. Hold your back straight while doing this.
4. Lift up the product. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

Important: maintain body tension throughout.

Arc (Fig. C)

Muscles used: Shoulder, side of core

Sequence

1. Stand up straight next to the product with your feet shoulder-width apart.
2. Engage your core. Bend sideways in an arching motion towards the product and pick it up.

3. Swing the product over your head to the other side with your arms outstretched and throw it on the floor.

4. Jump sideways over the product.

5. Repeat the exercise six times in three sets.

Important: maintain body tension throughout.

Storage, cleaning

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

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Service handling

IAN: 419044_2210

IAN: 419030_2210

GB Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

IE Service Ireland

Tel.: 1800 101010

E-Mail: deltasport@lidl.ie



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

la notice d'utilisation complète en saisissant le numéro d'article (IAN) 419044_2210, 419030_2210.

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

Étendue de la livraison

1 slam ball
1 guide de démarrage

Caractéristiques techniques

Dimensions :

SB-12708: 3 kg, Ø 23 cm

SB-12709: 5 kg, Ø 23 cm

SB-12710: 7 kg, Ø 23 cm

SB-12711: 10 kg, Ø 23 cm

 Date de fabrication (mois/année) :
03/2023

ISO 20957 Classe H

Champ d'application : usage domestique

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.

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 pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.
- Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.

Risque de blessure !

- 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.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.

- Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. D).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- 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.
- Lors de l'utilisation de l'article, faites attention à son poids et ne le sous-estimez pas.

Dangers causés par l'usure !

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec un effort trop important. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups 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 l'échauffement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez répéter chacun des exercices 2 à 3 fois.

Muscles du cou

1. Tournez lentement la tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.

2. Effectuez lentement des cercles avec votre tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Croisez les mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. 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. Effectuez d'abord un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez l'exercice.
2. 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.

Pompes (fig. A)

Muscles sollicités : épaules, triceps, poitrine

Déroulement

1. Mettez-vous en position de pompes et placez l'article à côté de vous à la hauteur de la poitrine. Appuyez-vous sur l'article avec une main, et sur le sol avec l'autre.
2. Pliez les bras et abaissez le haut de votre corps dans un mouvement contrôlé. Veillez à garder le haut des bras près du haut du corps.

3. Poussez votre corps à nouveau vers le haut et revenez à la position de départ, sans étirer complètement les bras.

4. Répétez l'exercice 8 à 12 fois en 3 séries.

Important : effectuez l'exercice lentement. Maintenez le dos droit.

Slam Balls (fig. B)

Muscles sollicités : arrière de la cuisse, abdomen, bras

Déroulement

1. Tenez-vous droit en position debout, les jambes écartées à la largeur des épaules.
2. Tenez l'article les bras tendus au-dessus de la tête.
3. Contractez le corps et lancez l'article avec un élan sur le sol. Gardez le dos droit.
4. Ramassez l'article. Répétez l'exercice 8 à 12 fois en 3 séries.

Important : maintenez toujours la tension corporelle.

Arche (fig. C)

Muscles sollicités : épaules, côté de l'abdomen

Déroulement

1. Tenez-vous droit en position debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, à côté de l'article.
2. Contractez le tronc. Penchez-vous latéralement vers l'article dans un mouvement en arche et soulevez-le.
3. Balancez l'article au-dessus de la tête, les bras tendus, de l'autre côté et lancez-le sur le sol.
4. Sautez latéralement au-dessus de l'article.
5. Répétez l'exercice 6 fois sur 3 séries.

Important : maintenez toujours la tension corporelle.

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 lavez jamais avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

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

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
 - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

IAN : 419044_2210

IAN : 419030_2210

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

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



Bij dit document gaat het om een verkorte gedrukte editie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door de QR-code te scannen, geraakt u direct op de Lidl servicepagina (www.lidl-service.com) en kunt u door het artikelnummer (IAN) 419044_2210,

419030_2210 in te voeren de volledige gebruiksaanwijzing inzien en downloaden. **WAARSCHUWING!** Neem de volledige gebruiksaanwijzing en de veiligheidstips in acht om letsel- en materiële schade te vermijden. De korte handleiding vormt een vast bestanddeel van dit artikel. Maak u vóór het gebruik van het artikels vertrouwd met alle gebruiks- en veiligheidstips. Bewaar de korte handleiding goed en overhandig alle documenten mee aan derden als het artikel doorgegeven wordt.

Leveringsomvang

- 1 x slam ball
- 1 x korte handleiding

Technische gegevens

Afmetingen:

SB-12708: 3 kg, Ø 23 cm

SB-12709: 5 kg, Ø 23 cm

SB-12710: 7 kg, Ø 23 cm

SB-12711: 10 kg, Ø 23 cm



Productiedatum (maand/jaar):
03/2023

ISO 20957 klasse H

Toepassingsgebied: huiselijke omgeving

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsinstrument waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.

Veiligheidstips



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.



Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.
- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Het artikel dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt.



Kans op lichamelijk letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen.
- Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.

- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. D).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd.
- Houd bij gebruik van het artikel rekening met het gewicht ervan. Onderschat dit niet.

Gevaaren als gevolg van slijtage!

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.

- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig, niet schokkerig en in een constant tempo uit.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen: adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

Algemene trainingsplanning

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan. Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 12 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Warm uw verschillende groepen spieren voor ieder trainingsprogramma goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een rekoefening te doen.

Warming-up

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

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

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

4. Draai afwisselend de linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting. Ga daarna op het andere been staan en herhaal deze oefening.
2. Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed het evenwicht kunt bewaren.

Voorbeeldoefeningen

Hierna wordt u een aantal oefeningen getoond.

Push-ups (afb. A)

Spieren die worden belast: schouder, triceps, borst

Verloop

1. Neem de opdrukhouding aan en plaats het artikel op borsthoogte naast u. Steun met de ene hand op het artikel en met de andere hand op de vloer.
2. Buig uw armen en laat het bovenlichaam in een gecontroleerde beweging zakken. Let erop dat u uw bovenarmen dicht bij het bovenlichaam houdt.
3. Til het lichaam weer op en keer terug naar de uitgangspositie, zonder uw armen helemaal te strekken.
4. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: voer de oefening langzaam uit. Houd uw rug recht.

Slam balls (afb. B)

Spieren die worden belast: achterkant van het bovenbeen, buik, arm

Verloop

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte en rechtop staan.
2. Houd het artikel met gestrekte armen boven uw hoofd.

3. Span uw lichaam aan en gooi het artikel met een zwaai op de vloer. Houd hierbij uw rug recht.

4. Til het artikel op. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: houd de lichaamsspanning voortdurend vast.

Boog (afb. C)

Spieren die worden belast: schouder, zijkant van de buik

Verloop

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte en rechtop naast het artikel staan.
2. Span uw romp aan. Buk zijwaarts in een boogvormige beweging naar het artikel en til het op.
3. Zwaai het artikel met gestrekte armen over het hoofd naar de andere kant en gooi het op de vloer.
4. Spring zijwaarts over het artikel.
5. Herhaal de oefening 6 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: houd de lichaamsspanning voortdurend vast.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig het artikel alleen met een vochtige schoonmaakdoek en droog het vervolgens af. BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Serviceafhandeling

IAN: 419044_2210

IAN: 419030_2210

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

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



Niniejszy dokument jest skróconą wersją drukowaną pełnej instrukcji użytkowania. Po zeskanowaniu kodu QR trafią Państwo bezpośrednio na stronę obsługi klienta Lidl (www.lidl-service.com) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN)

419044_2210, 419030_2210 mogą Państwo przejrzeć i pobrać pełną instrukcję użytkowania. **OSTRZEŻENIE!** Aby uniknąć szkód osobowych i rzeczowych należy przestrzegać pełnej instrukcji użytkowania i wskazówek dotyczących bezpieczeństwa. Skrócona instrukcja jest częścią artykułu. Przed użyciem artykułu należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi użytkowania i bezpieczeństwa. Skróconą instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu a w przypadku przekazania artykułu osobom trzecim należy dołączyć wszystkie dokumenty.

Zakres dostawy

- 1 x piłka slam ball
- 1 x skrócona instrukcja

Dane techniczne


Wymiary:

SB-12708: 3 kg, Ø 23 cm

SB-12709: 5 kg, Ø 23 cm

SB-12710: 7 kg, Ø 23 cm

SB-12711: 10 kg, Ø 23 cm

 Data produkcji (miesiąc/rok):
03/2023

ISO 20957 Klasa H

Obszar zastosowania: w warunkach domowych

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening całego ciała. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych ani komercyjnych.

Wskazówki bezpieczeństwa

Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalają, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia.

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Dzieciom nie wolno bawić się produktem. Dzieci należy koniecznie pouczyć, że ten produkt nie służy do zabawy.
- Należy wziąć pod uwagę naturalny instynkt zabawy i skłonność do eksperymentowania dzieci. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, do których nie jest przeznaczony niniejszy produkt.
- Dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Gdy produkt nie jest używany, należy go przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.

- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami.
- W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. D).
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Nie trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Czas między posiłkiem a treningiem powinien wynosić ok. 2 godzin.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu.
- Podczas używania produktu należy zwrócić uwagę na wagę i nie wolno jej lekceważyć.

Zagrożenia spowodowane zużyciem!

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie produktu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyn.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt intensywnego treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać wszystkie ćwiczenia równomiernie, unikając szarpania, w jednakowym tempie.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie: wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Ogólne planowanie treningu

Stworzyć plan treningowy dostosowany do swoich potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń. Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 12 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiędzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać różne partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Powtarzać każde ćwiczenie 2–3 razy.

Mięśnie karku

1. Powoli obrócić głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch od 4 do 5 razy.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

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

Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

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

Propozycje ćwiczeń

Poniżej prezentujemy wybór ćwiczeń.

Pompka (rys. A)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona, triceps, klatka piersiowa

Przebieg

1. Przejść do pozycji do wykonywania pompek i umieścić produkt obok siebie na wysokości klatki piersiowej. Podeprzeć się jedną ręką na produkcie, a drugą na podłodze.
2. Ugiąć ramiona i obniżyć górną część ciała w kontrolowany sposób. Zwrócić uwagę na to, by ramiona były umieszczone blisko górnej części ciała.

3. Wypchnąć ciało z powrotem do góry i wrócić do pozycji wyjściowej bez całkowitego rozciągnięcia ramion.
4. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy w 3 seriach.

Ważne: ćwiczenie należy wykonywać powoli. Trzymać plecy prosto.

Rzut slam ball (rys. B)

Oddziaływanie na mięśnie: tylna część uda, brzuch, ramię

Przebieg

1. Stanąć w rozkroku na szerokość ramion i w pozycji wyprostowanej.
2. Trzymać produkt nad głową z wyciągniętymi rękami.
3. Naprężyć ciało i z impetem rzucić produkt na podłogę. Podczas wykonywania tej czynności trzymać plecy wyprostowane.
4. Podnieść produkt. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy w 3 seriach.

Ważne: cały czas utrzymywać napięte mięśnie.

Łuk (rys. C)

Oddziaływanie na mięśnie: barki, boczna część brzucha

Przebieg

1. Stanąć w rozkroku na szerokość ramion i w pozycji wyprostowanej obok produktu.
2. Napiąć tułów. Wygiąć się w bok ruchem łukowatym w kierunku produktu i podnieść go.
3. Zamachnąć się produktem nad głową na drugą stronę z wyciągniętymi rękami i rzucić go na ziemię.
4. Przeskoczyć bokiem nad produktem.
5. Powtórzyć ćwiczenie 6 razy w 3 seriach.

Ważne: cały czas utrzymywać napięte mięśnie.

Przechowywanie, czyszczenie

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

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

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Obsługa serwisowa

IAN: 419044_2210

IAN: 419030_2210

 Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

E-Mail: deltasport@lidl.pl



U tohoto dokumentu se jedná o zkrácené tiskové vydání úplného návodu k použití. Naskenováním QR-kódu se dostanete přímo na servisní stránku Lidlu (www.lidl-service.com) a vložení čísla výrobku (IAN) 419044_2210,

419030_2210 si můžete prohlédnout a stáhnout úplný návod k použití.

VAROVÁNÍ! Respektujte úplný návod k použití a bezpečnostní pokyny, abyste vyloučili osobní i věcné škody. Stručný návod je součástí tohoto výrobku. Před použitím výrobku se seznamte se všemi instrukcemi k použití a s bezpečnostními pokyny. Stručný návod dobře uschovejte a při předání výrobku dále třetím osobám s ním předejte i všechny podklady.

Obsah balení

- 1 x míč slam ball
- 1 x stručný návod

Technické údaje

Rozměry:

SB-12708: 3 kg, Ø 23 cm

SB-12709: 5 kg, Ø 23 cm

SB-12710: 7 kg, Ø 23 cm

SB-12711: 10 kg, Ø 23 cm



Datum výroby (měsíc/rok):

03/2023

ISO 20957 Třída H

Oblast použití: Domácí použití

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nástroj pro trénování celého těla. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny

Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Nebezpečí udušení.

Nebezpečí poranění dětí!

- Děti si nesmí s výrobkem hrát. Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.
- Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat. Vyhněte se situacím a jednání, pro které není výrobek určen.
- Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění.
- Čištění a užitelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.
- Pokud se výrobek nepoužívá, musí být uchovávan mimo dosah dětí.

Nebezpečí poranění!

- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor min. 0,6 m (obr. D).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Během cvičení dostatečně pijte.

- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Na výrobku nejsou povoleny žádné úpravy.
- Při použití výrobku mějte na paměti hmotnost závaží a nepodceňujte ji.

Nebezpečí v důsledku opotřebení!

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a cvičení ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Intenzitu cvičení zvyšujte postupně.
- Provádějte všechny cviky stejnoměrně, ne trhavě a udržujte rovnoměrné tempo.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání: Při námaze vydechujte a při odlehlení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Obecný plán cvičení

Sestavte si tréninkový plán se sériemi, který bude odpovídat Vaším potřebám a bude sestávat z 6–8 cviků. Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 12 opakování jednoho cviku.

- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme se po každé cvičební jednotce protáhnout.

Zahřátí

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

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šijové svalstvo

1. Pomalu otáčejte hlavou doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5krát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem, pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Sevrete prsty rukou za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Když přitom předkloníte trup, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
3. Přitahujte ramena směrem k uším a nechte je zase klesnout.
4. Střídatě levou a pravou paži dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom dít klidně dýchat!

Svalstvo nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od země. Zvednutou nohu provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem. Poté vyměňte nohy a cvik zopakujte s druhou nohou.
2. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Návrhy cvičení

Následně uvádíme výběr možných cviků.

Klik (obr. A)

Posilované svalstvo: Ramenní, tricepsy, hrudní

Průběh

1. Jděte do polohy na kliky a výrobek umístěte vedle sebe do výšky hrudníku. Jednou rukou se opřete o výrobek, druhou o zem.
2. Ohněte paže a kontrolovaným pohybem spouštějte horní část těla. Dbejte na to, abyste nadloktí udržovali těsně u horní části těla.
3. Tělo vytáhněte zpět nahoru a vraťte se do výchozí polohy. Paže přitom úplně nepropínejte.
4. Cvičení opakujte 8 až 12krát ve 3 sériích.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu.

Držte záda rovně.

Slam Balls (obr. B)

Posilované svalstvo: zadní strana stehen, břicho, paže

Průběh

1. Postavte se rovně nohama na šířku ramen.
2. Držte výrobek v předpažených pažích nad hlavou.
3. Napněte tělo švihem hod'te výrobek na zem. Záda při tom držte rovně.
4. Výrobek zvedněte. Cvičení opakujte 8 až 12krát ve 3 sériích.

Důležité: Neustále udržujte napětí těla.

Oblouky (obr. C)

Posilované svalstvo: Ramena, boční břišní svalstvo

Průběh

1. Postavte se rovně nohama na šířku ramen vedle výrobku.
2. Napněte trup. Nakloňte se obloukem do strany směrem k výrobku a zvedněte jej.
3. Kmítejte výrobkem přes hlavu na druhou stranu s nataženými pažemi a položte ho na zem.
4. Přeskakujte výrobek ze strany na stranu.
5. Cvičení opakujte 6krát ve 3 sériích.

Důležité: Neustále udržujte napětí těla.

Uskladnění, čištění

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

Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Průběh služb

IAN: 419044_2210

IAN: 419030_2210

 Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz



Pri tomto dokumente sa jedná o skrátený výťažok úplného návodu na používanie. Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidl (www.lidl-service.com) a zadaním čísla výrobku (IAN) 419044_2210, 419030_2210 si

môžete pozrieť a stiahnuť úplný návod na používanie.

VÝSTRAHA! Aby ste zabránili zraneniam osôb a vecným škodám, dbajte na úplný návod na používanie a pokyny pre bezpečnosť. Krátky návod tvorí súčasť tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými pokynmi pre používanie a bezpečnosť. Krátky návod dobre uschovajte a ak odovzdávate výrobok tretím osobám, odovzdajte im aj všetky podklady.

Rozsah dodávky

1 x posilňovacia lopta slam ball
1 x krátky návod

Technické údaje

Rozmery:

SB-12708: 3 kg, Ø 23 cm

SB-12709: 5 kg, Ø 23 cm

SB-12710: 7 kg, Ø 23 cm

SB-12711: 10 kg, Ø 23 cm



Dátum výroby (mesiac/rok):

03/2023

ISO 20957 trieda H

Oblasť použitia: domáce prostredie

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningový nástroj, s ktorým môžete trénovať celé svoje telo. Výrobok je určený na domáce používanie a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny

Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.

Nebezpečenstvo poranenia dieťaťa!

- Deti sa nesmú hrať s výrobkom. Deti upozornite zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.
- Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť detí experimentovať. Zabráňte situáciám a správaniu, ktoré nie sú predpokladané pre výrobok.
- S cieľom predísť nebezpečenstvu poranenia sa deti nesmú počas tréningu nachádzať v blízkosti výrobku.
- Čistenie a údržbu používateľa nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Výrobok, ak sa nepoužíva, sa musí uchovávať mimo dosahu detí.

Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom. Uistite sa, že váš zdravotný stav zodpovedá nárokom tréningu.
- Návod na používanie majte spolu s návrhmi cvičení vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali tréning vykonávať len po konzultácii so svojim lekárom.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte zodpovedajúcej svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy, tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Výrobok smie v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. D).
- Trénujte len na rovnom a nešmyklavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.

- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Netrénujte, ak ste unavený alebo nekoncentrovaný. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prievanu.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny.
- Pri používaní výrobku zohľadňujte hmotnosť závažia a toto nepodceňujte.



Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže spôsobiť poranenia.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo, ale v rovnakom tempe.
- Dbajte na pravidelné dýchanie: Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte tréningový plán šitý prispôbený vašim potrebám, so sériami cvičení pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvikov. Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Jedna séria by mala pozostávať cca z 12 opakovaní jedného cviku.
- Každú sériu môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

Zahriatie

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

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

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, potom do druhej strany.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrížte za chrbtom a opatrne ich vyťahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť tela dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi plecami dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Plecia ťahajte k ušiam a opäť ich spustíte.
4. Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme. Krúžte nadvihnutou nohou najprv jedným smerom a po pár sekundách druhým. Potom vymeňte nohu a tento cvik opakujte.
2. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dokázali udržať rovnováhu.

Príklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme výber cvikov.

Podpor ležmo (obr. A)

Namáhané svaly: Plecia, tricepsy, hrudník

Postup

1. Chodte do polohy ležmo a položte si výrobok vedľa seba vo výške hrudníka. Opríte sa jednou rukou o výrobok, druhou o podlahu.
2. Zohnite ruky a hornú časť tela spúšťajte kontrolovaným pohybom. Dbajte na to, aby ste ramená držali tesne pri hornej časti tela.
3. Telo znovu vytlačajte nahor a vracajte sa späť do východiskovej polohy bez toho, aby ste ruky úplne rozťahli.
4. Cvik opakujte 8 až 12-krát v 3 sériách.

Dôležité: Cvik vykonávajte pomaly.

Chrbát držte rovný.

Medicinbal (obr. B)

Namáhané svaly: zadná časť stehna, brucho, ruky

Postup

1. Postavte sa rovno na šírku pliec.
2. Výrobok držte vystretými rukami nad hlavou.
3. Napnite telo a švihom hodte výrobok na podlahu. Držte pritom chrbát rovno.
4. Výrobok zdvihnite. Cvik opakujte 8 až 12-krát v 3 sériách.

Dôležité: Udržiavajte stále napnuté telo.

Úklony (obr. C)

Namáhané svaly: plecia, bočná časť brucha

Postup

1. Postavte sa rovno na šírku pliec vedľa výrobku.
2. Napnite trup. Ukloňte sa nabok oblúkom k výrobku a zdvihnite ho.
3. Vyšvihnite výrobok vystretými rukami nad hlavu na druhú stranu a hodte ho na podlahu.
4. Preskočte cez výrobok na druhú stranu.
5. Cvik opakujte 6-krát v 3 sériách.

Dôležité: Udržiavajte stále napnuté telo.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.

Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Priebeh servisu

IAN: 419044_2210

IAN: 419030_2210

(SK) Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@idl.sk



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

instrucciones de uso completas indicando el número de artículo (IAN) 419044_2210, 419030_2210.

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

Alcance de suministro

1 balón medicinal
1 guía rápida

Datos técnicos


Dimensiones:

SB-12708: 3 kg, Ø 23 cm

SB-12709: 5 kg, Ø 23 cm

SB-12710: 7 kg, Ø 23 cm

SB-12711: 10 kg, Ø 23 cm

 Fecha de fabricación (mes/año):
03/2023

ISO 20957 Clase H

Ámbito de uso: en el hogar

Uso previsto

Este artículo ha sido desarrollado como instrumento de entrenamiento con el que puede ejercitar todo el cuerpo. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos ni comerciales.

Indicaciones de seguridad

¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.

¡Peligro de lesiones para niños!

- Los niños no deben jugar con el artículo. Advierta especialmente a los niños que el artículo no es un juguete.
- Tenga en cuenta el instinto lúdico natural y el afán de experimentar de los niños. Evite situaciones y comportamientos que no estén previstos para el artículo.
- No debe haber niños cerca del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser efectuados por niños sin supervisión.
- El artículo se debe almacenar fuera del alcance de los niños cuando no se utilice.

¡Peligro de lesiones!

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítase de acuerdo con su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves.
- En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de al menos 0,6 m (Fig. D).

- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Beba lo suficiente durante el entrenamiento.
- No entrene si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de comenzar el entrenamiento.
- Ventile bien la sala de entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.
- No se debe efectuar ninguna modificación en el artículo.
- Al usar el artículo, preste atención al peso y no lo subestime.



¡Peligro por desgaste!

- Solo se debe usar el artículo si está en un estado óptimo. Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste. Si está dañado, ya no se permite seguir usándolo.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro, lo cual puede causar lesiones.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca, y mantenga una velocidad constante.

- Mantenga la respiración constante: espire durante los esfuerzos e inspire durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Planificación general del entrenamiento

Elabore un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades con tandas de 6 a 8 ejercicios. Tenga en cuenta estos principios:

- Cada tanda debe estar compuesta de aprox. 12 repeticiones de un mismo ejercicio.
- Cada tanda puede repetirse 3 veces.
- Entre cada tanda debe haber 30 segundos de pausa.
- Caliente bien todos los músculos antes de cada entrenamiento.
- Recomendamos además estirar después de cada unidad de entrenamiento.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos. Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de 4 a 5 veces.
2. Haga un movimiento circular lento con la cabeza primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, calentará de manera óptima todos los músculos.
2. Haga un movimiento circular con los hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.

4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

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

Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo. En primer lugar, rote el pie elevado en una dirección y, pasados unos segundos, en la otra. A continuación, cambie de pierna y repita el ejercicio.
2. Eleve las piernas una después de la otra y camine unos pasos en el sitio. Al hacerlo, asegúrese de elevar las piernas solo hasta el punto donde pueda mantener bien el equilibrio.

Propuestas de ejercicios

A continuación se le presenta una serie de ejercicios.

Planchas (Fig. A)

Musculatura utilizada: hombros, tríceps, pecho

Secuencia

1. Colóquese en posición de plancha y ponga el artículo a su lado a la altura del pecho. Apóyese con una mano sobre el artículo y con la otra en el suelo.
2. Flexione los brazos y baje el torso en un movimiento controlado. Asegúrese de mantener la parte superior de los brazos pegada al torso.
3. Suba nuevamente el cuerpo y vuelva a la posición inicial sin estirar completamente los brazos.
4. Repita el ejercicio de 8 a 12 veces en 3 tandas.

Importante: Realice el ejercicio lentamente. Mantenga la espalda recta.

Slam balls (Fig. B)

Musculatura utilizada: parte posterior de los muslos, abdomen, brazos

Secuencia

1. Colóquese en posición erguida y con los pies con una separación equivalente a los hombros.

2. Sujete el artículo con los brazos estirados por encima de la cabeza.
3. Tense el cuerpo y lance el artículo con fuerza al suelo. Mantenga la espalda recta.
4. Recoja el artículo. Repita el ejercicio de 8 a 12 veces en 3 tandas.

Importante: Mantenga continuamente la tensión corporal.

Arcos (Fig. C)

Musculatura utilizada: hombros, parte lateral del abdomen

Secuencia

1. Colóquese junto al artículo en posición erguida y con los pies con una separación equivalente a los hombros.
2. Tense el tronco. Inclínese lateralmente hacia el artículo, describiendo un movimiento de arco, y recójalo.
3. Balancee los brazos estirados con el artículo para pasarlo por encima de la cabeza al otro lado y láncelo al suelo.
4. Salte lateralmente sobre el artículo.
5. Repita el ejercicio 6 veces en 3 tandas.

Importante: Mantenga continuamente la tensión corporal.

Almacenamiento, limpieza

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

Limpie solo con un paño de limpieza húmedo y después seque frotándolo.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Gestión de servicios

IAN: 419044_2210

IAN: 419030_2210

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



Ved dette dokument drejer det sig om en forkortet, trykt udgivelse af den komplette brugervejledning. Ved at scanne QR-koden kommer man direkte til Lidl-servicesiden (www.lidl-service.com), og ved at indtaste artikelnummeret (IAN)

419044_2210, 419030_2210 kan den komplette brugervejledning ses og downloades. ADVARSEL! Overhold den komplette brugervejledning og sikkerhedsanvisningerne for at undgå personskader og materielle skader. Den korte vejledning er en del af denne artikel. Bliv fortrolig med alle brugs- og sikkerhedsanvisninger, før artiklen tages i brug. Opbevar den korte vejledning godt, og aflever alle dokumenter, hvis artiklen gives videre til tredjepart.

Leveringsomfang

- 1 x slam ball
- 1 x kort vejledning

Tekniske data


Mål:

SB-12708: 3 kg, Ø 23 cm

SB-12709: 5 kg, Ø 23 cm

SB-12710: 7 kg, Ø 23 cm

SB-12711: 10 kg, Ø 23 cm

 Fremstillingsdato (måned/år):
03/2023

ISO 20957 Klasse H

Anvendelsesområde: i hjemmet

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til træning af hele kroppen. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervmæssige formål.

Sikkerhedsanvisninger

Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Kvælningsfare.

Fare for kvæstelser for børn!

- Børn må ikke lege med artiklen. Gør børn tydeligt opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.
- Vær opmærksom på børns legelyst og glæde ved at eksperimentere. Forebyg situationer og adfærd, der er uegnede til artiklen.
- For at undgå fare for kvæstelser må børn ikke befinde sig inden for artiklens rækkevidde under træningen.
- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Artiklen skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug.

Fare for kvæstelser!

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træen i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade.
- Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m (fig. D).
- Træen kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.

- Drik tilstrækkeligt under træningen.
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen.
- Vær opmærksom på artiklens vægt under brugen, og undervurder den ikke.

Farer på grund af slitage!

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadekomst.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

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

Generel træningsplanlægning

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

- Et øvelsessæt skal bestå af ca. 12 gentagelser af en øvelse.

- Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsessættene bør du holde en pause på 30 sekunder.
- Varm de forskellige muskelgrupper godt op før hver træningsenhed.
- Vi anbefaler derudover, at du strækker ud efter hver træningsenhed.

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal gentage øvelserne 2 til 3 gange.

Nakkemusklerne

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

Arme og skuldre

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

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmusklerne

1. Stil dig på et ben, og løft det andet ben ca. 20 cm over gulvet med bøjet knæ. Drej først den løftede fod den ene vej, og skift retning efter nogle sekunder. Skift derefter til det andet ben, og gentag øvelsen.
2. Løft benene skiftevis, og gå nogle skridt på stedet. Sørg for ikke at løfte benene mere, end du nemt kan holde balancen.

Forslag til øvelser

Herunder vises et udvalg af øvelser.

Armstrækning (fig. A)

Der arbejdes med: Skuldermusklerne, triceps og brystmusklerne

Fremgangsmåde

1. Læg dig i position til armstrækninger, og placer artiklen ved siden af dig i brysthøjde. Støt med den ene hånd på artiklen og den anden på gulvet.
2. Bøj armene, og sænk overkroppen på en kontrolleret måde. Sørg for at holde overarmene tæt ind til overkroppen.
3. Pres kroppen opad igen, og vend tilbage til udgangsstillingen uden at strække armene helt.
4. Gentag øvelsen 8-12 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Udfør øvelsen langsomt. Hold ryggen lige.

Slam balls (fig. B)

Der arbejdes med: bagsiden af låret, mave- og armmusklerne

Fremgangsmåde

1. Stil dig ret op med fødderne i en skulderbred- des afstand.
2. Hold artiklen over hovedet med strakte arme.
3. Spænd i kroppen, og kast artiklen mod gulvet. Husk at holde ryggen lige.
4. Løft artiklen op. Gentag øvelsen 8-12 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen.

Løft, sving og slam ball (fig. C)

Der arbejdes med: skuldermusklerne og de skrå mavemuskler

Fremgangsmåde

1. Stil dig ret op med fødderne i en skulderbred- des afstand ved siden af artiklen.
2. Spænd i ballerne. Bøj dig sidelæns i en buetformet bevægelse ned til artiklen, og løft den op.
3. Sving artiklen hen over hovedet med udstrakte arme og over til den anden side, hvor du kaster den mod gulvet.
4. Spring til siden hen over artiklen.
5. Gentag øvelsen 6 gange i 3 sæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetempe- ratur, når den ikke er i brug. Rengør kun med en fugtig klud, og tør af bagefter.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrapple rengøringsmidler.

Servicehåndtering

IAN: 419044_2210

IAN: 419030_2210

DK Service Danmark

Tel.: 32 710005

E-Mail: deltasport@lidl.dk



Questo documento è una versione stampata ridotta delle istruzioni d'uso complete. Scansionare il codice QR per giungere direttamente al sito di assistenza di Lidl (www.lidl-service.com) e inserire il codice articolo (IAN) 419044_2210,

419030_2210 per visionare e scaricare le istruzioni d'uso complete.

AVVISO! Osservare le istruzioni d'uso complete e le indicazioni di sicurezza per evitare danni a persone e cose. Le brevi istruzioni sono parte integrante di questo articolo. Prima di utilizzare l'articolo prendere conoscenza di tutte le indicazioni d'uso e sulla sicurezza. Conservare con cura le brevi istruzioni e, se di dovesse consegnare l'articolo a terzi, consegnare ad essi anche tutta la documentazione.

Contenuto della fornitura

1 x palla medica
1 x brevi istruzioni

Dati tecnici

Misure:

SB-12708: 3 kg, Ø 23 cm

SB-12709: 5 kg, Ø 23 cm

SB-12710: 7 kg, Ø 23 cm

SB-12711: 10 kg, Ø 23 cm



Data di produzione (mese/anno):
03/2023

ISO 20957 Classe H

Ambito di applicazione: ambiente domestico

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato come strumento di allenamento per tutto il corpo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

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



Pericolo di lesioni per i bambini!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Informare i bambini in particolare del fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti nei quali non è previsto l'uso dell'articolo.
- I bambini non devono trovarsi alla portata dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
- In caso di mancato utilizzo, l'articolo deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini.



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.
- 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 un medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di almeno 0,6 m (fig. D).

- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- 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.
- Durante l'uso dell'articolo, prestare attenzione all'altezza del peso e non sottovalutarla.



Rischi dovuti all'usura.

- 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.
- 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.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra un esercizio e l'altro, fare delle pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, 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.
- Si consiglia di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo. Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente da 2 a 3 volte.

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro la schiena e spingerle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in maniera ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilasciarle.
4. Ruotare alternativamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba, sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo. Poi, passare all'altra gamba e ripetere l'esercizio.
2. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di esercizi.

Flessioni sulle braccia (fig. A)

Muscolatura sollecitata: spalle, tricipiti, torace

Svolgimento

1. Assumere la posizione per eseguire le flessioni sulle braccia e posizionare l'articolo accanto a sé all'altezza del petto. Sostenersi con una mano sull'articolo e con l'altra sul pavimento.
2. Piegarle le braccia e abbassare il busto controllando il movimento. Assicurarsi di tenere la parte superiore delle braccia vicino al busto.
3. Spingere nuovamente il corpo verso l'alto e tornare nella posizione di partenza senza stendere completamente le braccia.
4. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte per 3 serie.

Importante: eseguire l'esercizio lentamente. Mantenere la schiena dritta.

Palla medica (fig. B)

Muscolatura sollecitata: parte posteriore della coscia, addome, braccia

Svolgimento

1. Mettersi dritti aprendo i piedi alla larghezza delle spalle.
2. Tenere l'articolo con le braccia tese sopra la testa.
3. Mettere in tensione tutto il corpo e, con uno slancio, gettare l'articolo sul pavimento. Tenere la schiena dritta.

4. Sollevare l'articolo. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte per 3 serie.

Importante: mantenere i muscoli contratti.

Archi (fig. C)

Muscolatura sollecitata: spalle, parte laterale dell'addome

Svolgimento


1. Mettersi dritti aprendo i piedi alla larghezza delle spalle e accanto all'articolo.
2. Contrarre la muscolatura del busto. Abbassarsi lateralmente compiendo un movimento a forma di arco verso l'articolo, quindi sollevarlo.
3. Con le braccia distese, portare l'articolo sopra la testa e dall'altro lato, quindi gettarlo sul pavimento.
4. Saltare lateralmente sopra l'articolo.
5. Ripetere questo esercizio per 6 volte per 3 serie.

Importante: mantenere i muscoli contratti.

Gestione dei servizi di assistenza

IAN: 419044_2210

IAN: 419030_2210

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



A jelen dokumentum a teljes használati útmutató rövidített, nyomtatott kiadványa. A QR-kód szkennelésével közvetlenül a Lidl szervizoldalára juthat (www.lidl-service.com), és a cikkszám (IAN) 419044_2210, 419030_2210 beírásával a teljes

használati útmutatót megtekintheti és letöltheti. **FIGYELMEZTETÉS!** A személyi sérülések és anyagi károk elkerülése érdekében vegye figyelembe a teljes használati útmutatót és a biztonsági utasításokat. A rövid útmutató a termék része. A termék használata előtt alaposan ismerje meg az összes használati és biztonsági utasítást. Gondosan őrizze meg a rövid útmutatót, és a termék harmadik félnek történő továbbadásakor adja át az összes dokumentumot.

Csomag tartalma

1 x slam ball
1 x rövid útmutató

Műszaki adatok


Méret:

SB-12708: 3 kg, Ø 23 cm

SB-12709: 5 kg, Ø 23 cm

SB-12710: 7 kg, Ø 23 cm

SB-12711: 10 kg, Ø 23 cm

 Gyártási dátum (hónap/év):
03/2023

ISO 20957 H osztály

Alkalmazási terület: otthoni használat

Rendeltetészerű használat

A terméket olyan edzőeszköz céljára fejlesztették ki, amellyel az egész testét edzheti. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az nem alkalmas gyógyászati és iparüzési célra.

Biztonsági utasítások

Életveszély!

- Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légtak külső elzáródása miatti fulladásveszély.

Gyermekek számára balesetveszélyes!

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

Balesetveszély!

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően edzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Rosszullet, szédülés, hirtelen fáradtságérzet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- Az edzőterület körül legalább 0,6 m nagyságú szabad területnek kell lennie (D ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon edzen.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.

- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud összpontosítani. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani.
- A termék használata során ügyeljen annak nagy súlyára, ne becsülje azt alá.



Elhasználódásból adódó veszélyek!

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem szakszerű tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen mozdulatokkal, hanem állandó tempóban.

- Ügyeljen az egyenletes légzésre: erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

Edzésterv összeállításának szempontjai

Állítson össze egy, az igényeinek megfelelő, 6–8 gyakorlatsorból álló edzéstervet. Ennek során a következő alapelveket tartsa be:

- Egy gyakorlatsor az adott gyakorlat kb. 12 ismétléséből álljon.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismétlődő.
- A gyakorlatsorok között mindig tartson 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az adott izomcsoportot.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzési szakasz után végezzen nyújtást.

Bemelegítés

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

A gyakorlatokat mindig 2–3-szor ismétlje meg.

Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan balra, majd jobbra. Ismétlje meg ezt a mozdulatot 4–5-ször.
2. Végezzen lassú fejkörzést először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha eközben előrefelé dönti a felsőttestét, akkor minden izma optimálisan melegedik be.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállakat a fül irányába, majd engedje őket ismét visszaesni.
4. Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon az egyik lábára, és a másik lábát emelje el a talajtól kb. 20 cm-re, behajlított térdrel. Ezt követően körözzön a megemelt lábfejével az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba. Ezután váltson lábat, és ismételje meg a gyakorlatot.
2. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábát csak annyira emelje el a talajtól, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Javasolt gyakorlatok

Az alábbiakban bemutatunk néhányat a lehetséges gyakorlatok közül.

Fekvőtámasz (A ábra)

Igénybe vett izomzat: váll, tricepsz, mellizmok

Gyakorlat

1. Menjen le fekvőtámaszba, és helyezze a terméket mellmagasságban maga mellé. Egyik kezével támaszkodjon a terméken, a másikkal pedig a padlón.
2. Hajlítsa be a karját, és eressze le a felsőtestét kontrollált mozgással. Ügyeljen arra, hogy a felkar szorosan a felsőtest mellett legyen.
3. Tolja fel a testét a kiindulási helyzetbe. Ne nyújtsa ki teljesen a karját.
4. A gyakorlatot 3 menetben, 8-12-ször ismételje meg.

Fontos: a gyakorlatot lassan végezze.

Tartsa egyenesen a hátát.

Slam labdák (B ábra)

Igénybe vett izomzat: comb hátsó izmai, has, kar

Gyakorlat

1. Álljon vállszélességű terpeszbe, egyenes testtartással.
2. Tartsa a terméket kinyújtott karral a feje felett.
3. Feszítse meg a testét, és lendületesen dobja a terméket a padlóra. Közben tartsa egyenesen a hátát.
4. Emelje fel a terméket. A gyakorlatot 3 menetben, 8-12-ször ismételje meg.

Fontos: a testét mindvégig tartsa feszesen.

Ívhajlítás (C ábra)

Igénybe vett izomzat: váll, oldalsó hasizmok

Gyakorlat

1. Álljon vállszélességű terpeszbe, egyenes testtartással, a termék mellé.
2. Feszítse meg a törzsét. Hajoljon oldalra, ívelt mozdulattal a termékhez, és vegye fel.
3. Lendítse át a terméket a feje fölött a másik oldalra nyújtott karral, és dobja a padlóra.
4. Ugorjon át oldalvást a termék felett.
5. A gyakorlatot 3 menetben, 6-szor ismételje meg.

Fontos: a testét mindvégig tartsa feszesen.

Tárolás, tisztítás

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

Csak nedves törölkendővel tisztítsa meg, utána törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerkeket a tisztításhoz.

A szerviz lebonyolítása

IAN: 419044_2210

IAN: 419030_2210



Szerviz Magyarország

Tel.: 06800 21225

E-Mail: deltasport@lidl.hu



Ta dokument je skrajšana tiskana različica celotnih navodil za uporabo. S skeniranjem kode QR pridete neposredno na stran servisa Lidl (www.lidl-service.com) in z vnosom številke izdelka (IAN) 419044_2210, 419030_2210 si

lahko ogledate in prenesete celotna navodila za uporabo.

OPOZORILO! Upoštevajte celotna navodila za uporabo in varnostne napotke, da se izognete telesnim poškodbam in materialni škodi. Kratka navodila so sestavni del tega izdelka. Pred uporabo izdelka se seznanite z vsemi navodili za uporabo in varnostnimi napotki. Kratka navodila dobro shranite in ob predaji izdelka tretjim osebam izročite vse dokumente.

Obseg dobave

1 x žoga slam ball
1 x kratka navodila

Tehnični podatki

Mere:

SB-12708: 3 kg, Ø 23 cm

SB-12709: 5 kg, Ø 23 cm

SB-12710: 7 kg, Ø 23 cm

SB-12711: 10 kg, Ø 23 cm

 Datum izdelave (mesec/leto):
03/2023

ISO 20957 Razred H

Področje uporabe: za domačo uporabo

Predvidena uporaba

Ta izdelek je bil razvit kot pripomoček za vadbo, s katerim lahko trenirate celotno telo. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske ter poslovne namene.

Varnostni napotki

Smrtno nevarno!

- Otrok nikoli ne puščajte brez nadzora v bližini embalaže. Obstaja nevarnost zadušitve zaradi zunanje zapore.

Nevarnost poškodb za otroke!

- Otroci se ne smejo igrati z izdelkom. Otroke posebej opozorite na to, da izdelek ni igrača.
- Upoštevajte igrivost otrok in njihovo željo po eksperimentiranju. Preprečite situacije in razmere, ki niso predvidene za izdelek.
- Otroci med vadbo ne smejo biti v dosegu izdelka, da s tem preprečite nevarnost poškodb.
- Otroci ne smejo brez nadzora čistiti in vzdrževati naprave.
- Ko izdelka ne uporabljate, ga shranite na otrokom nedostopnem mestu.

Nevarnost poškodb!

- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Navodilo za uporabo z napotki za vadbo vedno hranite na dosegu roke.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprezanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb.
- Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba naenkrat.
- Okoli vadbenega območja mora biti najmanj 0,6 m prostega območja (slika D).
- Vadite le na ravni in nedrseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Izdelka ne uporabljajte, če ste poškodovani ali imate zdravstvene omejitve.

- Med vadbo pijte zadostne količine tekočine.
- Ne vadite, če ste utrujeni ali nezbrani. Ne vadite takoj po obrokih. S pričetkom vadbe počakajte pribl. 2 uri.
- Poskrbite za zadostno zračenje prostora za vadbo, vendar preprečite prepih.
- Izdelka na noben način ne smete spreminjati.
- Pri uporabi izdelka upoštevajte njegovo težo in je ne podcenjujte.

Nevarnosti zaradi obrabe!

- Izdelek lahko uporabljate samo, če je v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Varnost izdelka je mogoče zagotoviti le, če redno preverjate, ali je poškodovan in obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Izdelek zaščitite pred skrajnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo, kar lahko privede do poškodb.

Splošni napotki za vadbo

Potek vadbe

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

Splošno načrtovanje vadbe

Izdelajte načrt vadbe, prilagojen svojim potrebam, ki je sestavljen iz sklopov vaj, ki vključujejo 6 do 8 vaj. Pri tem upoštevajte naslednja načela:

- En sklop vaj naj obsega pribl. 12 ponovitev vaje.

- Vsak sklop vaj lahko ponovite 3-krat.
- Med posameznimi sklopi vaj vedno naredite 30-sekundni odmor.
- Pred vsako vadbeno enoto dobro ogrejte različne mišične skupine.
- Po vsaki vadbeni enoti priporočamo raztezanje.

Ogrevanje

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

Vsako vajo ponovite 2- do 3-krat.

Vratne mišice

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

Roke in ramena

1. Prekrižajte dlani za hrbtom in ju previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Z rameni hkrati krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Povlecite rameni proti ušesom in ju nato znova spustite.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Mišice nog

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

Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljen izbor vaj.

Skleca (slika A)

Ciljne mišice: Ramena, tricepsi, prsi

Potek

1. Ulezite se na trebuh in izdelek položite izdelek zraven sebe na višini prsi. Z eno roko se oprite na izdelek, z drugo pa ob tla.
2. Upognite roki in nadzorovano spustite zgornji del telesa. Pazite, da sta nadlahti tesno ob trupu.
3. Telo potisnite navzgor in se dvignite v začetni položaj, pri čemer rok ne smete popolnoma iztegniti.
4. Izvedite 3 serije vaj po 8 do 12 ponovitev.

Pomembno: Vajo izvajajte počasi. Hrbet naj bo raven.

Zabijanje žoge (slika B)

Ciljne mišice: spodnji del stegen, trebuh, roke

Potek

1. Stojte pokončno na širini ramen.
2. Izdelek držite z iztegnjenima rokama nad glavo.
3. Napnite zgornji del telesa in z zamahom vrzite izdelek na tla. Pri tem ohranite raven hrbet.
4. Dvignite izdelek. Izvedite 3 serije vaj po 8 do 12 ponovitev.

Pomembno: Telo naj bo stalno napeto.

Lok (slika C)

Ciljne mišice: ramena, stranski del trebuha

Potek

1. Postavite se na širini ramen in pokončno zraven izdelka.
2. Napnite trup. Sklonite se bočno v ločnem premiku glede na izdelek in ga dvignite.
3. Zavihtite izdelek z iztegnjenimi rokami čez glavo na drugo stran in ga vrzite ob tla.
4. Skočite bočno čez izdelek.
5. Vajo ponovite 6-krat v 3 sklopih vaj.

Pomembno: Telo naj bo stalno napeto.

Izvajanje servisne storitve

IAN: 419044_2210

IAN: 419030_2210

 Servis Slovenija

Tel.: 080 080917

E-Mail: deltasport@lidl.si

Garancijski list

1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezuje, da bomo ob izpolnjenih pogojih navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvodjalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,
Pod lipami 1, SI-1218 Komenda





Ovaj je dokument skraćena tiskana verzija kompletnih uputa za uporabu. Skeniranjem QR koda dolazite izravno na servisnu stranicu tvrtke Lidl (www.lidl-service.com) a unosom broja proizvoda (IAN) 419044_2210, 419030_2210

možete vidjeti i preuzeti kompletne upute za uporabu.

UPOZORENJE! Pridržavajte se kompletnih uputa za uporabu i sigurnosnih uputa kako biste izbjegli ozljede i materijalne štete. Kratke upute su sastavni dio ovog proizvoda. Prije uporabe proizvoda, upoznajete se sa svim uputama za uporabu i sigurnost. Kratke upute čuvajte na sigurnom i predajte svu dokumentaciju ako proizvod prosljeđujete trećim osobama.

Opseg isporuke

- 1 x slam lopta
- 1 x kratke upute

Tehnički podaci


Dimenzije:

SB-12708: 3 kg, Ø 23 cm

SB-12709: 5 kg, Ø 23 cm

SB-12710: 7 kg, Ø 23 cm

SB-12711: 10 kg, Ø 23 cm

 Datum proizvodnje (mjesec/godina):
03/2023

ISO 20957 razred H

Područje primjene: u kućnom okruženju

Namjenska upotreba

Ovaj proizvod služi kao sprava za vježbanje cijelog tijela. Proizvod je osmišljen za privatnu upotrebu te nije prikladan za medicinske, kao ni za komercijalne svrhe.

Sigurnosne napomene

Opasnost po život!

- Nikada ne ostavljajte djecu bez nadzora u blizini ambalažnog materijala. Postoji opasnost od gušenja.

Opasnost od ozljeda za djecu!

- Djeca se ne smiju igrati proizvodom. Posebno upozorite djecu da proizvod nije igračka.
- Uzmite u obzir prirodnu dječju razigranost i sklonost eksperimentiranju. Spriječite situacije i ponašanja koja nisu predviđena za ovaj proizvod.
- Djeca se ne smiju nalaziti u dometu proizvoda tijekom treninga kako bi se izbjegla opasnost od ozljeda.
- Čišćenje i korisničko održavanje ne smiju izvoditi djeca bez nadzora.
- Kada ne upotrebljavate proizvod, čuvajte ga na mjestu nedostupnom za djecu.

Opasnost od ozljeda!

- Prije početka treniranja posavjetujte se s liječnikom. Vaše zdravstveno stanje mora biti prikladno za trening.
- Uvijek držite pri ruci upute za upotrebu s opisom vježbi.
- Trudnice smiju trenirati samo nakon konzultacija s liječnikom.
- Prije treninga uvijek se trebate zagrijati, a trening mora odgovarati vašoj trenutačnoj kondiciji. Prevelik napor i pretežak trening mogu uzrokovati teške ozljede.
- Ako osjećate tegobe, slabost ili umor, odmah prekinite trening i obratite se liječniku.
- Proizvod istovremeno smije upotrebljavati samo jedna osoba.
- Oko područja na kojem trenirate mora postojati slobodni prostor od najmanje 0,6 m (sl. D).
- Trenirajte samo na ravnoj podlozi koja se ne kliže.
- Ne upotrebljavajte proizvod u blizini stepenica ili povišenih mjesta.
- Proizvod nemojte upotrebljavati ako ste ozlijeđeni ili imate zdravstvenih tegoba.

- Tijekom treninga pijte dovoljno tekućine.
- Ne vježbajte ako ste umorni ili imate slabu koncentraciju. Ne vježbajte neposredno nakon obroka. Pričekajte cca 2 sata prije nego što započnete s treningom.
- Dobro prozračite prostoriju u kojoj vježbate, ali izbjegavajte propuh.
- Na proizvodu se ne smiju izvoditi preinake.
- Prilikom upotrebe proizvoda pazite na visinu utega i nemojte je podcijeniti.

Opasnosti zbog istrošenosti!

- Proizvod se smije upotrebljavati samo u besprijeckornom stanju. Prije svake upotrebe provjerite je li proizvod oštećen ili istrošen. Sigurnost proizvoda zajamčena je samo ako se redovito provjerava je li oštećen ili istrošen. Ako je oštećen, proizvod više ne smijete upotrebljavati.
- Zaštitite proizvod od ekstremnih temperatura, sunca i vlage. Neispravno skladištenje i upotreba proizvoda mogu uzrokovati prijevremeno trošenje koje može prouzročiti ozljede.

Opće upute za trening

Tijek treninga

- Nosite udobnu sportsku odjeću i obuću.
- Prije svakog se treninga dobro zagrijte i polako se ohladite nakon njega.
- Radite dovoljno duge stanke između vježbi i pijte dovoljno tekućine.
- Ako ste početnik, nikad ne vježbajte pod prevelikim opterećenjem. Postupno pojačavajte intenzitet treninga.
- Izvodite sve vježbe ravnomjerno, bez trzaja i u ujednačenom tempu.
- Pripazite na ravnomjerno disanje: pri naprezanju izdahnite, a pri opuštanju udahnite.
- Pripazite na pravilno držanje tijela dok izvodite vježbe.

Opće planiranje treninga

U skladu s vlastitim potrebama sastavite plan treninga sa serijama od 6 – 8 vježbi. Pritom se pridržavajte sljedećih načela:

- Jedna serija vježbi trebala bi se sastojati od cca 12 ponavljanja iste vježbe.

- Svaka serija vježbi može se ponoviti 3 puta.
- Trebali biste napraviti stanku od 30 sekundi između serija vježbi.
- Dobro zagrijte različite mišićne skupine prije svakog treninga.
- Preporučujemo i istežanje nakon svakog treninga.

Zagrijavanje

Prije svakog treninga odvojite dovoljno vremena za zagrijavanje. U nastavku vam preporučujemo nekoliko jednostavnih vježbi za to.

Svaku biste vježbu trebali ponoviti 2 do 3 puta.

Vratni mišići

1. Polako okrećite glavu ulijevo i udesno. Ponovite ovaj pokret 4 do 5 puta.
2. Zatim polako kružite glavom prvo u jednom, a zatim u drugom smjeru.

Ruke i ramena

1. Prekrižite ruke iza leđa i oprezno ih povucite prema gore. Ako pritom pognete gornji dio tijela prema naprijed, svi će se mišići optimalno zagrijati.
2. Kružite obama ramenima istovremeno prema naprijed, a nakon jedne minute promijenite smjer.
3. Podignite ramena u smjeru ušiju, a zatim ih ponovno spustite.
4. Naizmjenice kružite lijevom i desnom rukom prema naprijed, a nakon jedne minute prema natrag.

Važno: ne zaboravite pravilno disati!

Mišići nogu

1. Stanite na jednu nogu i podignite drugu nogu sa savijenim koljenom cca 20 cm od tla. Najprije kružite podignutim stopalom u jednom smjeru pa promijenite smjer nakon nekoliko sekundi. Zatim zamijenite nogu i ponovite vježbu.
2. Podignite noge jednu za drugom te napravite nekoliko koraka na mjestu. Pazite da noge podižete samo do visine u kojoj možete dobro održavati ravnotežu.

Prijedlozi vježbi

U nastavku vam predstavljamo nekoliko odabranih vježbi.

Sklek (sl. A)

Mišići koji se vježbaju: ramena, tricepsi, prsa

Način izvođenja vježbe

1. Zauzmite položaj skleka i postavite proizvod pokraj sebe na visinu prsa. Jednom rukom se poduprite o proizvod, a drugom o tlo.
2. Savijte ruke i kontroliranim pokretom spustite gornji dio tijela. Pazite da nadlaktice držite usko uz gornji dio tijela.
3. Ponovno gurnite tijelo prema gore i vratite se u početni položaj, a da pritom ne ispružite ruke do kraja.
4. Vježbu ponovite 8 do 12 puta u 3 serije.

Važno: vježbu izvodite polako. Leđa držite ravnima.

Slam Balls (sl. B)

Mišići koji se vježbaju: stražnji dio natkoljenice, trbuh, ruke

Način izvođenja vježbe

1. Stanite uspravno, s nogama u širini ramena.
2. Držite proizvod ispruženim rukama iznad glave.
3. Napnite tijelo i uz zamah bacite proizvod na tlo. Leđa pritom moraju biti ravna.
4. Podignite proizvod. Vježbu ponovite 8 do 12 puta u 3 serije.

Važno: tijelo mora biti stalno napeto.

Luk (sl. C)

Mišići koji se vježbaju: ramena, bočni dio trbuha

Način izvođenja vježbe

1. Stanite uspravno pokraj proizvoda, s nogama u širini ramena.
2. Napnite trup. Nagnite se bočno prema proizvodu, pritom izvodeći kretnju u obliku luka, i podignite proizvod.
3. Ispruženih ruku prebacite proizvod preko glave na drugu stranu i bacite ga na tlo.
4. Bočno skočite preko proizvoda.
5. Vježbu ponovite 6 puta u 3 serije.

Važno: tijelo mora biti stalno napeto.

Skladištenje, čišćenje

Kada ne koristite proizvod, čuvajte ga uvijek u suhom i čistom stanju na sobnoj temperaturi. Čistite ga samo vlažnom krpom za čišćenje i na kraju ga osušite.

VAŽNO! Proizvod nikad nemojte čistiti oštrim sredstvima za čišćenje.

Usluga servisa

IAN: 419044_2210

IAN: 419030_2210

 Servis Hrvatska

Tel.: 0800 777 999

E-Mail: deltasport@lidl.hr



Acest document reprezintă varianta tipărită prescurtată a instrucțiunilor de utilizare complete. Prin scanarea codului QR ajungeți direct la pagina de service Lidl (www.lidl-service.com) și prin introducerea numărului de articol

(IAN) 419044_2210, 419030_2210 puteți vizualiza și descărca instrucțiunile de utilizare complete.

ATENȚIE! Respectați instrucțiunile de utilizare complete și indicațiile privind siguranța, pentru a evita vătămările corporale și daunele materiale. Instrucțiunile pe scurt sunt o parte integrantă a acestui articol. Citiți cu atenție toate indicațiile privind utilizarea și siguranța înainte de folosirea articolului. Păstrați cu grijă instrucțiunile pe scurt și înmânați toate documentele împreună cu articolul, în cazul transmiterii acestuia către terți.

Pachet de livrare

1 x minge slam
1 x instrucțiuni pe scurt

Date tehnice

Dimensiuni:

SB-12708: 3 kg, Ø 23 cm

SB-12709: 5 kg, Ø 23 cm

SB-12710: 7 kg, Ø 23 cm

SB-12711: 10 kg, Ø 23 cm

 Data de fabricație (luna/anul):
03/2023

ISO 20957 Clasa H

Domeniu de utilizare: uz casnic

Destinație de utilizare

Produsul este destinat utilizării ca instrument de antrenament cu ajutorul căruia vă puteți antrena întregul corp. Produsul este destinat utilizării într-un spațiu privat și nu este adecvat utilizării în sectorul medical sau în scopuri comerciale.

Indicații cu privire la siguranță

Pericol de moarte!

- Nu lăsați niciodată copiii nesupravegheați în preajma materialului de ambalare. Există pericol de sufocare externă.

Pericol de vătămare pentru copii!

- Copiii nu trebuie să se joace cu produsul. În special, atenționați copiii că produsul nu este o jucărie.
- Luați în considerare dorința de joacă și de experimentare a copiilor. Evitați situațiile și comportamentele care nu sunt corespunzătoare destinației de utilizare a produsului.
- Pentru a evita pericolul de vătămare, în timpul antrenamentului nu este permisă prezența copiilor în raza de acțiune a produsului.
- Curățarea sau lucrările de întreținere care se efectuează de către utilizator nu trebuie efectuate de copii nesupravegheați.
- Când nu este folosit, produsul trebuie depozitat într-un loc la care copiii nu au acces.

Pericol de vătămare!

- Consultați medicul dumneavoastră înainte de începerea antrenamentului. Asigurați-vă că starea dumneavoastră de sănătate este corespunzătoare pentru antrenament.

- Păstrați întotdeauna la îndemână instrucțiunile de utilizare cu indicațiile privind exercițiile.
- Femeile însărcinate trebuie să efectueze antrenamentul numai după consultarea unui medic.
- Faceți întotdeauna exerciții pentru încălzire înainte de antrenament și antrenați-vă în funcție de capacitatea dumneavoastră actuală. În cazul suprasolicitării și al unui antrenament excesiv, există un risc ridicat de vătămare.
- În cazul în care simțiți un disconfort, aveți o senzație de slăbiciune sau vă simțiți obosit(ă), întrerupeți imediat antrenamentul și contactați un medic.
- Produsul nu trebuie utilizat niciodată de mai multe persoane în același timp.
- În zona de antrenament trebuie să existe o zonă liberă de minimum 0,6 m (fig. D).
- Antrenamentul se realizează numai pe o suprafață plană, care nu prezintă risc de alunecare.
- Nu utilizați produsul în apropierea scăriilor sau a zonelor de trecere.
- Nu utilizați produsul dacă sunteți rănit(ă) sau în cazul în care capacitățile dumneavoastră sunt limitate din motive de sănătate.
- Hidratați-vă suficient în timpul antrenamentului.
- Nu vă antrenați în cazul în care sunteți obosit(ă) sau nu vă puteți concentra. Nu vă antrenați imediat după masă. Așteptați aprox. 2 ore înainte de a începe antrenamentul.
- Asigurați ventilarea corespunzătoare a spațiului de antrenament, evitând însă curenții de aer.
- Nu trebuie efectuate modificări la nivelul produsului.
- Verificați greutatea produsului și asigurați-vă că aceasta este adecvată pentru dumneavoastră.

Pericole cauzate de uzură!

- Produsul trebuie utilizat numai în stare ireproșabilă. Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă produsul este deteriorat sau uzat. Siguranța produsului poate fi garantată numai în cazul în care acesta este verificat în mod regulat în privința deteriorării și a uzurii. În caz de deteriorare, acesta nu mai trebuie utilizat.
- Protejați produsul împotriva temperaturilor extreme, soarelui și umidității. Depozitarea și utilizarea produsului în condiții necorespunzătoare pot duce la uzura prematură a acestuia, ceea ce poate duce la vătămare.

Indicații generale cu privire la antrenament

Desfășurarea antrenamentului

- Purtați echipament sportiv și pantofi sport confortabili.
- Faceți exerciții pentru încălzire înainte de fiecare antrenament și lăsați antrenamentul să-și urmeze cursul treptat.
- Faceți pauze suficient de mari între exerciții și hidratați-vă îndeajuns.
- Dacă sunteți începător, evitați întotdeauna efortul excesiv atunci când vă antrenați. Creșteți ușor intensitatea antrenamentului.
- Efectuați toate exercițiile în ritm constant, nu brusc și cu o viteză egală.
- Asigurați-vă că aveți un ritm constant de respirație: atunci când faceți efort, expirați, iar atunci când vă relaxați, inspirați.
- Asigurați-vă că aveți o poziție corectă a corpului în timpul efectuării exercițiilor.

Plan general de antrenament

Alcătuți un plan de antrenament conform necesităților dumneavoastră, cu seturi de exerciții compuse din 6–8 exerciții. Aveți în vedere, totodată, următoarele principii:

- Un set de exerciții trebuie să fie alcătuit din aprox. 12 repetiții ale unui exercițiu.

- Fiecare set de exerciții poate fi repetat de 3 ori.
- Între seturile de exerciții, trebuie să faceți de fiecare dată o pauză de 30 secunde.
- Încălziți-vă bine grupele de mușchi înainte de fiecare unitate de antrenament.
- În plus, vă recomandăm să vă întindeți după fiecare unitate de antrenament.

Încălzirea

Înainte de fiecare antrenament, acordați un timp suficient pentru încălzire. În continuare, vă descriem câteva exerciții ușoare. Trebuie să repetați fiecare exercițiu de 2 până la 3 ori.

Musculatura gâtului

1. Rotiți capul încet, către stânga și către dreapta. Repetați această mișcare de 4–5 ori.
2. Rotiți încet capul, mai întâi într-o direcție, apoi în cealaltă.

Brațe și umeri

1. Încrucșați mâinile la spate și ridicați-le cu grijă. Atunci când înclinați partea superioară a corpului în față, toți mușchii se încălzesc în mod optim.
2. Rotiți umerii în față în același timp și schimbați direcția după un minut.
3. Trageți umerii spre urechi și apoi readuceți-i în poziția inițială.
4. Rotiți alternativ brațul stâng și pe cel drept înainte și, după un minut, înapoi.

Important: nu uitați să mențineți o respirație constantă!

Musculatura picioarelor

1. Sprijiniți-vă pe un picior și ridicați celălalt picior aprox. 20 cm deasupra solului, cu genunchiul îndoit. Rotiți piciorul ridicat într-o direcție și, după câteva secunde, în cealaltă direcție. Apoi schimbați piciorul și repetați acest exercițiu.
2. Ridicați picioarele succesiv și faceți câțiva pași pe loc. Aveți grijă să ridicați picioarele numai până la înălțimea la care vă puteți menține echilibrul.

Sugestii de exerciții

În continuare este prezentată o selecție de exerciții.

Flotare (fig. A)

Musculatura solicitată: umeri, triceps, piept

Procedura de desfășurare

1. Așezați-vă în poziția de flotări și amplasați produsul lângă dumneavoastră, la nivelul pieptului. Sprijiniți-vă cu o mână pe produs și cu cealaltă pe podea.
2. Îndoii brațele și coborâți partea superioară a corpului cu o mișcare controlată. Asigurați-vă că țineți brațele apropiate de partea superioară a corpului.
3. Împingeți corpul din nou în sus și reveniți în poziția inițială, fără a întinde complet brațele.
4. Repetați exercițiul de 8 până la 12 ori în 3 seturi.

Important: efectuați exercițiul încet. Țineți spatele drept.

Mingă medicinale (fig. B)

Musculatura solicitată: partea din spate a coapsei, abdomen, brațe

Procedura de desfășurare

1. Stați cu picioarele la o distanță egală cu cea dintre umeri și așezați-vă în poziție dreaptă.
2. Țineți produsul cu brațele întinse deasupra capului.
3. Încordați corpul și aruncați produsul cu elan pe podea. În acest timp, țineți spatele drept.
4. Ridicați produsul. Repetați exercițiul de 8 până la 12 ori în 3 seturi.

Important: mențineți corpul încordat pe toată durata.

Aplecare (fig. C)

Musculatura solicitată: umeri, partea laterală a abdomenului

Procedura de desfășurare

1. Stați cu picioarele la o distanță egală cu cea dintre umeri și așezați-vă în poziție dreaptă lângă produs.

2.Încordați trunchiul. Aplecați-vă în lateral printr-o mișcare de arcuire spre produs și ridicați-l.

3.Balansați produsul deasupra capului cu brațele întinse spre cealaltă parte și aruncați-l pe podea.

4.Săriți în lateral peste produs.

5.Repetăți exercițiul de 6 ori în 3 seturi.

Important: mențineți corpul încordat pe toată durata.

Operațiuni de service

IAN: 419044_2210

IAN: 419030_2210

 Service România
Tel.: 0800 896 637
E-Mail: deltasport@lidl.ro



При този документ се касае за съкратено печатно издание на пълното ръководство за използване. Чрез сканиране на QR кода ще достигнете директно до страницата на Lidl Service (www.lidl-service.com) и чрез въвеждане на

артикулния номер (IAN) 419044_2210, 419030_2210 можете да прегледате и изтеглите пълното ръководство за използване. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Съблюдавайте пълното ръководство за използване и указанията за безопасност, за да избегнете наранявания на хора и материални щети. Краткото ръководство е част от този продукт. Преди използването на продукта се запознайте с всички указания за използване и указания за безопасност. Съхранявайте добре краткото ръководство и при предаване на продукта на трето лице предоставете всички документи.

Обхват на доставката

1 x топка slam
1 x кратко ръководство

Технически данни


Размери:

SB-12708: 3 kg, Ø 23 cm

SB-12709: 5 kg, Ø 23 cm

SB-12710: 7 kg, Ø 23 cm

SB-12711: 10 kg, Ø 23 cm

 Дата на производство (месец/година):
03/2023

ISO 20957 клас H

Сфера на употреба: за дома

Използване по предназначение

Продуктът е разработен като уред за тренировка, с който може да тренирате цялото си тяло. Продуктът е предназначен за лична употреба и не е подходящ нито за медицински, нито за търговски цели.

Указания за безопасност

Опасност за живота!

- Никога не оставяйте деца без надзор с опаковъчните материали. Съществува опасност от задушаване.

Опасност от нараняване на деца!

- Деца не бива да играят с продукта. Инструктирайте децата особено за това, че продуктът не е играчка.
- Имайте предвид естествения инстинкт на децата да си играят и желанието им да експериментират. Предотвратявайте ситуации и поведения, които не са съобразени с продукта.
- Децата не трябва да са в обсега на продукта по време на тренировка, за да се изключат опасности от нараняване.
- Почистването и поддръжката не трябва да се извършват от деца без надзор.
- Този продукт трябва да се съхранява на недостъпно за деца място, когато не се използва.

Опасност от нараняване!

- Консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете да тренирате. Уверете се, че здравословното Ви състояние е подходящо за тренировки.
- Винаги съхранявайте ръководството за използване с показаните упражнения на удобно място.
- Бременните жени трябва да тренират само след консултация със своя лекар.

- Винаги загрявайте преди тренировка и тренирайте в зависимост от текущата Ви възможност за натоварване. При прекомерно натоварване и прекаляване с тренировките съществува опасност от тежки наранявания.
- Ако почувствате дискомфорт, слабост или умора, незабавно прекратете тренировката и потърсете лекарска помощ.
- Продуктът трябва да се използва само от едно лице.
- Около зоната за трениране трябва да има свободна площ от мин. 0,6 m (фиг. D).
- Тренирайте само върху равна и нехлъзгаща се основа.
- Не използвайте продукта в близост до стълби или разлика в нивата.
- Не използвайте продукта, ако имате нараняване или здравословни проблеми.
- Пийте достатъчно течности по време на тренировка.
- Не тренирайте, ако сте уморени или разконцентрирани. Не тренирайте веднага след хранене. Изчакайте ок. 2 часа, за да започнете тренировката.
- Проветрете достатъчно тренировъчното помещение, но избягвайте течения.
- Не трябва да се извършват модификации на продукта.
- При употреба на продукта внимавайте за теглото и не го подценявайте.



Опасности вследствие на износване!

- Продуктът трябва да бъде използван само в напълно изправно състояние. Проверявайте продукта преди всяка употреба за щети или износвания. Безопасността на продукта може да се гарантира само ако той редовно се проверява за повреди и износване. При повреди не трябва да го използвате повече.
- Предпазвайте продукта от екстремни температури, слънчева светлина и влага. Неправилното съхранение и употреба на продукта могат да предизвикат преждевременно износване, което може да причини наранявания.

Общи указания за тренировка

Протичане на тренировката

- Носете удобно спортно облекло и спортни обувки.
- Загрявайте добре преди всяка тренировка и завършвайте тренировката постепенно.
- Правете достатъчно дълги паузи между упражненията и пийте достатъчно течности.
- Ако сте начинаещи, никога не тренирайте с твърде високо натоварване. Увеличавайте интензивността на тренировките постепенно.
- Изпълнявайте всички упражнения равномерно, плавно и в равномерно темпо.
- Старайте се да дишате равномерно: при натоварване издишвайте, а при разтоварване вдишвайте.
- Поддържайте правилна позиция на тялото, докато изпълнявате упражненията.

Общ план за тренировка

Направете подходящ за Вашите нужди план за тренировка със серии от 6 – 8 упражнения. При това съблюдавайте следните принципи:

- Една серия упражнения трябва да се състои от ок. 12 повторения на едно упражнение.
- Всяка серия упражнения може да се повтори 3 пъти.
- Между сериите упражнения трябва да правите пауза от 30 секунди.
- Загрявайте добре различните мускулни групи преди всеки тренировъчен модул.
- Освен това препоръчваме разтягане след всеки тренировъчен модул.

Загряване

Отделяйте достатъчно време за загряване преди всяка тренировка. По-долу описваме няколко прости упражнения, които са подходящи за целта.

Трябва да повторите упражненията по 2 до 3 пъти.

Вратни мускули

1. Завъртете бавно глава наляво и надясно. Повторете това движение 4 до 5 пъти.
2. Завъртете главата бавно в кръг първо на едната и след това на другата страна.

Ръце и рамене

1. Сплетете ръцете зад гърба и внимателно ги изпънете нагоре. Ако едновременно с това наведете горната част на тялото си напред, всички мускули се загряват оптимално.
2. Правете кръгове напред с двете рамена едновременно и след една минута сменете посоката.
3. Вдигнете раменете по посока на ушите и отново ги отпуснете надолу.
4. Въртете последователно лявата и дясната ръка напред, след една минута започнете да въртите назад.

Важно: не забравяйте да дишате спокойно!

Мускули на краката

1. Застанете на един крак, а другия повдигнете със свито коляно на ок. 20 см от пода. Правете кръгове с повдигнатия крак първо в едната посока и след няколко минути сменете посоката. След това застанете на другия крак и повторете това упражнение.
2. Повдигнете един след друг краката и направете няколко стъпки на място. Внимавайте краката да се повдигат само толкова, че да можете добре да пазите равновесие.

Примерни упражнения

По-долу е представен подбор от упражнения.

Лицеви опори (фиг. А)

Натоварена мускулатура: рамене, трицепс, гърди

Изпълнение

1. Заемете позиция за лицеви опори и поставете продукта до себе си на нивото на гърдите. С едната ръка се опрете на продукта, с другата – на пода.
2. Свийте ръцете и снижете торса с едно контролирано движение. Внимавайте мишниците да са плтно до торса.

3. Изтласкайте тялото обратно нагоре и се върнете в изходна позиция, без да изпъвате изцяло ръцете.
4. Повторете упражнението 8 до 12 пъти в 3 серии.

Важно: изпълнявайте упражнението бавно. Дръжте гърба изправен.

Slam Balls – хвърляне на медицинска топка (фиг. В)

Натоварена мускулатура: задно бедро, корем, ръце

Изпълнение

1. Застанете изправени с крака на ширината на раменете.
2. Дръжте продукта с изпънати ръце над главата.
3. Стегнете тялото и хвърлете продукта с наведена към пода. При това дръжте гърба изправен.
4. Вдигнете продукта. Повторете упражнението 8 до 12 пъти в 3 серии.

Важно: дръжте тялото постоянно стегнато по време на упражнението.

Дъга (фиг. С)

Натоварена мускулатура: рамене, странична част на корема

Изпълнение

1. Застанете изправени до продукта с крака на ширината на раменете.
2. Стегнете торса. Наклонете се настрани с наподобяващо дъга движение към продукта и го вдигнете.
3. С изпънати ръце изтласкайте продукта над главата към другата страна и го хвърлете на пода.
4. Направете страничен скок над продукта.
5. Повторете упражнението 6 пъти в 3 серии.

Важно: дръжте тялото постоянно стегнато по време на упражнението.

Съхранение, почистване

Съхранявайте продукта винаги сух и чист, на стайна температура, когато не го използвате.

Почиствайте само с влажна почистваща кърпа и след това подсушете.

ВАЖНО! Никога не почиствайте с агресивни почистващи препарати.

Указания за гаранцията и процеса на сервизно обслужване

Гаранция

Уважаеми клиенти, за този уред получавате 3 години гаранция от датата на покупката. В случай на несъответствие на продукта с договора за продажба Вие имате законно право да предявите рекламация пред продавача на продукта при условията и в сроковете, определени в глава трета, раздел II и III и глава четвърта от Закона за предоставяне на цифрово съдържание и цифрови услуги и за продажба на стоки (ЗПЦСЦУПС)*.

Вашите права, произтичащи от посочените разпоредби, не се ограничават от нашата по-долу представена търговска гаранция, не са свързани с разходи за потребителите и независимо от нея продавачът на продукта отговаря за липсата на съответствие на потребителската стока с договора за продажба съгласно ЗПЦСЦУПС.

Гаранционни условия

Гаранционният срок е 3 години от датата на получаване на стоката. Пазете добре оригиналната касова бележка. Този документ е необходим като доказателство за покупката. Ако в рамките на три години от датата на закупуване на този продукт се появи дефект на материала или производствен дефект, продуктът ще бъде безплатно ремонтиран или заменен. Гаранцията предполага в рамките на тригодишния гаранционен срок да се представят дефектния уред, касовата бележка (касовият бон), както и всички други документи, установяващи наличието на дефект и писмено да се обясни в какво се състои дефектът и кога е възникнал. Ако дефектът е покрит от нашата гаранция, Вие ще получите обратно ремонтирания или нов продукт. В случай на замяна на дефектна стока първоначалните гаранционен срок и гаранционни условия се запазват. В случай на ремонт на дефектна стока, срокът на ремонта се прибавя към гаранционния срок.

За евентуално наличните и установени повреди и дефекти още при покупката трябва да се съобщи веднага след разопаковането. Евентуалните ремонти след изтичане на гаранционния срок са срещу заплащане.

Ремонтът или замяната на продукта не поражда нова гаранция.

Обхват на гаранцията

Уредът е произведен грижливо според строгите изисквания за качество и добросъвестно изпитан преди доставка. Гаранцията важи за дефекти на материала или производствени дефекти. Гаранцията не обхваща консумативите, както и частите на продукта, които подлежат на нормално износване, поради което могат да бъдат разглеждани като бързо износващи се части (например филтри или приставки) или повредите на чупливи части (например прехвърсвачи, батерии или такива произведени от стъкло). Гаранцията отпада, ако уредът е повреден поради неправилно използване или в резултат на неосъществяване на техническа поддръжка. За правилната употреба на продукта трябва точно да се спазват всички указания в упътването за експлоатация. Предназначение и действия, които не се препоръчват от упътването за експлоатация или за които то предупреждава, трябва задължително да се избягват. Продуктът е предназначен само за частна, а не за професионална употреба. При злоупотреба и неправилно третиране, употреба на сила и при интервенции, които не са извършени от клона на нашия оторизиран сервиз, гаранцията отпада.

Процедура при гаранционен случай

За да се гарантира бърза обработка на Вашия случай, следвайте следните указания:

- За всички запитвания подгответе касовата бележка и идентификационния номер (IAN: 419044_2210, 419030_2210) като доказателство за покупката.
- Вземете артикулния номер от фабричната табелка.

- При възникване на функционални или други дефекти първо се свържете по телефона или чрез имейл с долупосочения сервизен отдел. След това ще получите допълнителна информация за уреждането на Вашата рекламация.
- След съгласуване с нашия сервиз можете да изпратите дефектния продукт на посочения Ви адрес на сервиза безплатно за Вас, като приложите касовата бележка (касовия бон) и посочите писмено в какво се състои дефектът и кога е възникнал. За да се избегнат проблеми с приемането и допълнителни разходи, задължително използвайте само адреса, който Ви е посочен. Осигурете изпращането да не е като експресен товар или като друг специален товар. Изпратете уреда заедно с всички принадлежности, доставени при покупката, и осигурете достатъчно сигурна транспортна опаковка.

Ремонтен сервиз / извънгаранционно обслужване

Ремонти извън гаранцията можете да възложите на клона на нашия сервиз срещу заплащане. Той с удоволствие ще Ви направи предварителна калкулация. Можем да обработваме само уреди, които са достатъчно опаковани и изпратени с платени транспортни разходи.

Внимание: Изпратете Вашия уред на клона на нашия сервиз почистен и с указание за дефекта.

Уредите, предмет на извънгаранционно обслужване, изпратени с неплатени транспортни разходи – с наложен платеж, като експресен или друг специален товар – не се приемат. Ние ще извършим безплатно изхвърлянето на изпратените от Вас дефектни уреди.

Сервизно обслужване България

Тел.: 00800 111 4920
Е-мейл: deltasport@lidl.bg
IAN: 419044_2210
IAN: 419030_2210

Вносител


Моля, обърнете внимание, че следващият адрес не е адрес на сервиза. Първо се свържете с горепосочения сервизен център.

ДЕЛТА-СПОРТ ХАНДЕЛСКОНТОР ГМБХ
Врагекамп 6
DE-22397 Хамбург
Германия

* Като физическо лице – потребител, независимо от настоящата търговска гаранция, Вие се ползвате от правата на законовата гаранция, предоставена от Закона за предоставяне на цифрово съдържание и цифрови услуги и за продажбата на стоки /ЗПЦСЦУПС/. По-специално Вие имате право при несъответствие на стоката да бъде извършен ремонт или замяна по Ваш избор, освен ако това е невъзможно или е свързано с непропорционално големи разходи за продавача. Вие имате право на пропорционално намаляване на цената или на разваляне на договора при наличие на условията на чл. 33, ал. 3 от ЗПЦСЦУПС. Условията и сроковете на законовата гаранция са регламентирани в глава трета, раздел II и III и в глава четвърта на ЗПЦСЦУПС.

IAN: 419044_2210

IAN: 419030_2210

 Сервизно обслужване България
Тел.: 00800 111 4920
Е-мейл: deltasport@lidl.bg



Αυτό το έγγραφο είναι μια συντομευμένη εκτυπωμένη έκδοση των πλήρων οδηγιών χρήσης. Με τη σάρωση του κωδικού QR μεταβαίνετε απευθείας στη σελίδα υπηρεσίας της Lidl (www.lidl-service.com) και εισάγοντας τον κωδικό προϊόντος (IAN)

419044_2210, 419030_2210 μπορείτε να δείτε και να κατεβάσετε τις οδηγίες χρήσης. ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Τηρείτε τις πλήρεις οδηγίες χρήσης και τις υποδείξεις ασφαλείας για να αποφύγετε τραυματισμούς και υλικές ζημιές. Οι σύντομες οδηγίες αποτελούν αναπόσπαστο μέρος αυτού του προϊόντος. Πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν, εξοικειωθείτε με όλες τις υποδείξεις χρήσης και ασφαλείας. Φυλάξτε τις σύντομες οδηγίες σε ασφαλές σημείο και, σε περίπτωση παράδοσης του προϊόντος σε τρίτους, παραδώστε μαζί όλα τα έγγραφα.

Παραδοτέος εξοπλισμός

1 x μπάλα γυμναστικής slam ball
1 x σύντομες οδηγίες

Τεχνικά χαρακτηριστικά


Διαστάσεις:

SB-12708: 3 kg, Ø 23 cm

SB-12709: 5 kg, Ø 23 cm

SB-12710: 7 kg, Ø 23 cm

SB-12711: 10 kg, Ø 23 cm

 Ημερομηνία κατασκευής (μήνας/έτος):
03/2023

ISO 20957 Κατηγορία H

Πεδίο εφαρμογής: οικιακό περιβάλλον

Προβλεπόμενη χρήση

Το προϊόν αυτό σχεδιάστηκε ως όργανο γυμναστικής, με το οποίο μπορείτε να γυμνάσετε όλο το σώμα. Το προϊόν προορίζεται για ιδιωτική χρήση και δεν είναι κατάλληλο για ιατρικούς και εμπορικούς σκοπούς.

Προειδοποιήσεις ασφαλείας

Κίνδυνος για τη ζωή!

- Μην αφήνετε τα παιδιά με τα υλικά συσκευασίας χωρίς επιτήρηση. Υπάρχει κίνδυνος ασφυξίας.

Κίνδυνος τραυματισμού για παιδιά!

- Τα παιδιά απαγορεύεται να παίζουν με το προϊόν. Καταστήστε σαφές στα παιδιά ότι το προϊόν δεν είναι παιχνίδι.
- Λάβετε υπόψη το φυσικό ένστικτο των παιδιών για παιχνίδι και την τάση τους να πειραματίζονται. Μην επιτρέπετε καταστάσεις και συμπεριφορές που δεν ενδείκνυται για το προϊόν.
- Κατά τη γυμναστική, τα παιδιά δεν πρέπει να βρισκονται εντός της εμβέλειας του προϊόντος, ώστε να αποτρέπονται οι κίνδυνοι τραυματισμού.
- Ο καθαρισμός και η συντήρηση απαγορεύεται να πραγματοποιούνται από παιδιά χωρίς επιτήρηση.
- Όταν δεν χρησιμοποιείται το προϊόν, πρέπει να φυλάσσεται σε μέρος που δεν είναι προσβάσιμο για παιδιά.

Κίνδυνος τραυματισμού!

- Πριν ξεκινήσετε τη γυμναστική, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας. Βεβαιωθείτε ότι η υγεία σας σας επιτρέπει το συγκεκριμένο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Φυλάσσετε πάντα τις οδηγίες χρήσης μαζί με τις προτεινόμενες ασκήσεις.
- Εάν είστε έγκυος, η γυμναστική επιτρέπεται μόνο κατόπιν συνεννόησης με τον ιατρό σας.
- Συνιστάται να κάνετε πάντα προθέρμανση πριν από τη γυμναστική, καθώς και να ασκείστε σύμφωνα με τις δυνατότητές σας. Σε περίπτωση υπερβολικής καταπόνησης και άσκησης, ενδέχεται να τραυματιστείτε σοβαρά.
- Εάν νιώσετε ενόχληση, αδυναμία ή κόπωση, σταματήστε αμέσως τη γυμναστική και αναζητήστε ιατρική βοήθεια.
- Μόνο ένα άτομο κάθε φορά μπορεί να χρησιμοποιεί το προϊόν.

- Γύρω από την περιοχή γυμναστικής πρέπει να υπάρχει ελεύθερος χώρος τουλάχιστον 0,6 m (εικ. D).
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο σε επίπεδο και αντολισθητικό δάπεδο.
- Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν κοντά σε σκάλες ή πλατύσκαλα.
- Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν, εάν έχετε τραυματιστεί ή πάσχετε από προβλήματα υγείας.
- Πίνετε αρκετά υγρά κατά τη διάρκεια της γυμναστικής.
- Μην ασκείστε, αν είστε κουρασμένοι ή αφηρημένοι. Μην ασκείστε αμέσως μετά τα γεύματα. Περιμένετε περ. 2 ώρες, προτού ξεκινήσετε τη γυμναστική.
- Αερίζετε επαρκώς τον χώρο γυμναστικής, αποφεύγετε όμως τα ρεύματα.
- Δεν επιτρέπονται οι τροποποιήσεις στο προϊόν.
- Κατά τη χρήση του προϊόντος, προσέχετε το επίπεδο του βάρους και μην το υποτιμάτε.

Κίνδυνοι λόγω φθοράς!

- Το προϊόν επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο εφόσον βρίσκεται σε άριστη κατάσταση. Ελέγχετε το προϊόν πριν από κάθε χρήση για βλάβες ή φθορές. Η ασφαλής χρήση του προϊόντος εξασφαλίζεται μόνο αν ελέγχεται τακτικά για βλάβες και φθορές. Σε περίπτωση φθοράς, δεν πρέπει να συνεχίζεται η χρήση του.
- Το προϊόν πρέπει να προστατεύεται από τις ακραίες θερμοκρασίες, τον ήλιο και την υγρασία. Η μη ορθή αποθήκευση και χρήση του προϊόντος ενδέχεται να προκαλέσουν την πρόωρη φθορά του, η οποία μπορεί να γίνει αιτία τραυματισμών.

Γενικές υποδείξεις γυμναστικής

Διαδικασία γυμναστικής

- Φοράτε άνετα αθλητικά ρούχα και παπούτσια.
- Πριν από τη γυμναστική, κάνετε πάντα προθέρμανση και μειώνετε την άσκηση σταδιακά.
- Κάνετε διαλείμματα επαρκούς διάρκειας ανάμεσα στις ασκήσεις και πίνετε αρκετά υγρά.

- Μην ασκείστε με υπερβολική ένταση, αν είστε αρχάριος. Αυξάνετε σταδιακά την ένταση της γυμναστικής.
- Εκτελείτε όλες τις ασκήσεις ομοιόμορφα, όχι απότομα, και σε σταθερό ρυθμό.
- Φροντίστε να αναπνέετε σταθερά: Εκπνέετε κατά τη διάρκεια της καταπόνησης και εισπνέετε τη στιγμή της χαλάρωσης.
- Φροντίστε να έχετε σωστή στάση σώματος κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Γενικό πρόγραμμα γυμναστικής

Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα γυμναστικής προσαρμοσμένο στις ανάγκες σας, με σετ των 6 - 8 ασκήσεων. Τηρείτε τις παρακάτω αρχές:

- Ένα σετ ασκήσεων θα πρέπει να αποτελείται από περ. 12 επαναλήψεις κάθε άσκησης.
- Κάθε σετ ασκήσεων μπορεί να επαναληφθεί 3 φορές.
- Θα πρέπει κάθε φορά να κάνετε διάλειμμα 30 δευτερολέπτων μεταξύ των σετ.
- Κάνετε καλή προθέρμανση των διαφορετικών μυϊκών ομάδων σας πριν από κάθε ομάδα ασκήσεων.
- Συνιστούμε επιπλέον να κάνετε διατάσεις μετά από κάθε ομάδα ασκήσεων.

Προθέρμανση

Πριν από τη γυμναστική, αφιερώστε αρκετό χρόνο στην προθέρμανση. Στη συνέχεια, περιγράφονται ορισμένες εύκολες ασκήσεις.

Θα πρέπει να επαναλάβετε κάθε άσκηση 2 με 3 φορές.

Αυχενικοί μύες

1. Στρέψτε αργά το κεφάλι προς τα αριστερά και προς τα δεξιά. Επαναλάβετε την κίνηση 4 με 5 φορές.
2. Κάνετε αργά πλήρη περιστροφή του κεφαλιού προς τη μία και μετά προς την άλλη κατεύθυνση.

Βραχίονες και ώμοι

1. Σταυρώστε τα χέρια πίσω από την πλάτη και τραβήξτε τα προσεκτικά προς τα πάνω. Αν σκύψετε με τον κορμό σας προς τα εμπρός, ενεργοποιούνται ιδανικά όλοι οι μύες.
2. Κάνετε κυκλική κίνηση με τους ώμους ταυτόχρονα προς τα εμπρός και μετά από ένα λεπτό αλλάξτε κατεύθυνση.

3. Τραβήξτε τους ώμους προς τα αυτιά και χαλαρώστε τους.
4. Κάνετε κύκλους εναλλάξ με τον αριστερό και τον δεξιό βραχίονα προς τα εμπρός και μετά από ένα λεπτό προς τα πίσω.

Σημαντικό: Μην ξεχνάτε να συνεχίζετε να αναπνέετε ήρεμα!

Μύες ποδιών

1. Σταθείτε στο ένα πόδι και σηκώστε το άλλο πόδι με λυγισμένο γόνατο περ. 20 cm από το έδαφος. Κάνετε κυκλικές κινήσεις αρχικά με το πέλμα του λυγισμένου ποδιού προς τη μία κατεύθυνση και αλλάζτε κατεύθυνση μετά από μερικά δευτερόλεπτα. Μετά, αλλάζτε πόδι και επαναλάβετε αυτήν την άσκηση.
2. Ανασηκώστε τα πόδια εναλλάξ και κάνετε μερικά βήματα. Φροντίστε να ανασηκώσετε τα πόδια μόνο τόσο, ώστε να μπορείτε να διατηρήσετε καλή ισορροπία.

Προτεινόμενες ασκήσεις

Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένες επιλογές με ασκήσεις.

Κάμψη στα γόνατα (εικ. Α)

Μύες που γυμνάζονται: Ωμοι, τρικέφαλοι, στήθος

Εκτέλεση

1. Μεταβείτε σε θέση κάμψης και τοποθετήστε το προϊόν δίπλα σας στο ύψος του στήθους. Στηριχθείτε με το ένα χέρι πάνω στο προϊόν και με το άλλο στο πάτωμα.
2. Λυγίστε τα χέρια και χαμηλώστε τον κορμό με ελεγχόμενη κίνηση. Φροντίστε να διατηρήσετε τους βραχίονες κοντά στο άνω μέρος του κορμού.
3. Ωθήστε το σώμα ξανά προς τα πάνω και επιστρέψτε στην αρχική θέση, χωρίς να τεντώσετε εντελώς τα χέρια.
4. Επαναλάβετε την άσκηση 8 με 12 φορές για 3 σετ.

Σημαντικό: Εκτελείτε την άσκηση αργά. Κρατήστε ευθεία την πλάτη.

Slam Balls (εικ. Β)

Μύες που γυμνάζονται: πίσω πλευρά μηρών, κοιλιά, χέρια

Εκτέλεση

1. Σταθείτε όρθιοι στο άνοιγμα των ώμων.
2. Κρατήστε το προϊόν με τεντωμένα χέρια πάνω από το κεφάλι.
3. Σφίξτε το σώμα σας και πετάξτε το προϊόν με ώθηση στο πάτωμα. Κρατήστε ευθεία την πλάτη.
4. Σηκώστε το προϊόν. Επαναλάβετε την άσκηση 8 με 12 φορές για 3 σετ.

Σημαντικό: Καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης κρατήστε ενεργοποιημένο το σώμα.

Τόξο (εικ. C)

Μύες που γυμνάζονται: Ωμοι, πλαϊνοί κοιλιακοί

Εκτέλεση

1. Σταθείτε όρθιοι στο άνοιγμα των ώμων και δίπλα στο προϊόν.
2. Σφίξτε τον κορμό. Σκύψτε στο πλάι σε τοξωτή κίνηση προς το προϊόν και σηκώστε το.
3. Σηκώστε το προϊόν με τεντωμένα χέρια πάνω από το κεφάλι στην άλλη πλευρά και πετάξτε το στο πάτωμα.
4. Πηδήξτε στο πλάι, πάνω από το προϊόν.
5. Επαναλάβετε την άσκηση 6 φορές για 3 σετ.

Σημαντικό: Καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης κρατήστε ενεργοποιημένο το σώμα.

Αποθήκευση, καθαρισμός

Εάν δεν το χρησιμοποιείτε, αποθηκεύετε το προϊόν πάντα στεγνό και καθαρό σε θερμοκρασία δωματίου.

Καθαρίστε το μόνο με ένα νωπό πανί καθαρισμού και έπειτα στεγνώστε το.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ! Μην καθαρίζετε ποτέ το προϊόν με ισχυρά καθαριστικά.

Διαδικασία σέρβις

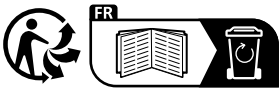
IAN: 419044_2210

IAN: 419030_2210

 Σέρβις Ελλάδα

Tel.: 00800 490826606

E-Mail: deltasport@lidl.gr



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



03/2023

Delta-Sport-Nr.: SB-12708, SB-12709, SB-12710, SB-12711

IAN 419044_2210

IAN 419030_2210