

**MASSAGEBALL-SET /
MASSAGE BALL SET / SET
DE BALLEES DE MASSAGE**

DE AT CH
MASSAGEBALL-SET
Bedienungs- und Sicherheitshinweise

GB IE
MASSAGE BALL SET
Operation and safety notes

FR BE
SET DE BALLEES DE MASSAGE
Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

NL BE
MASSAGEBALLEN SET
Bedienings- en veiligheidsinstructies

PL
ZESTAW PIŁEK DO MASAŻU
Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa

CZ
SADA MASÁŽNÍCH MÍČKŮ
Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

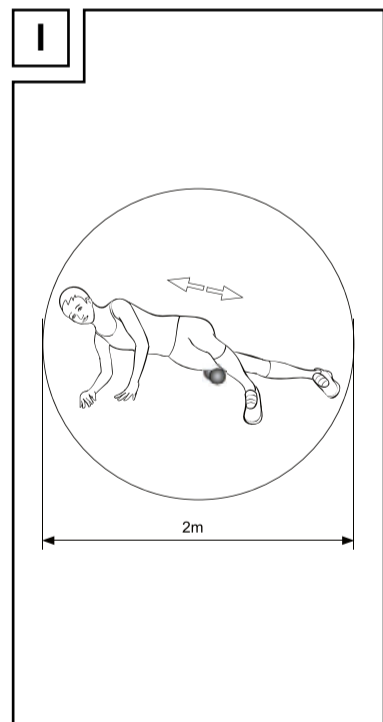
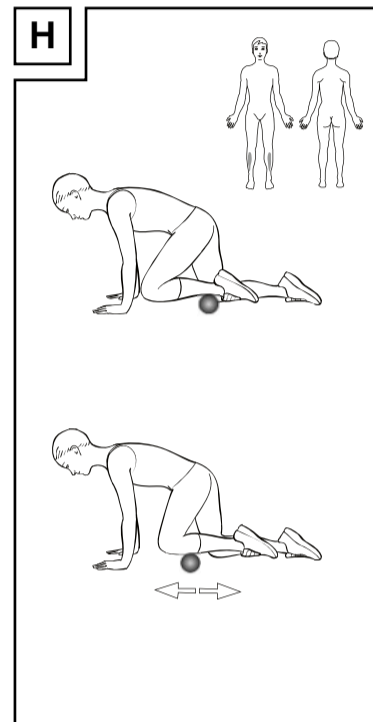
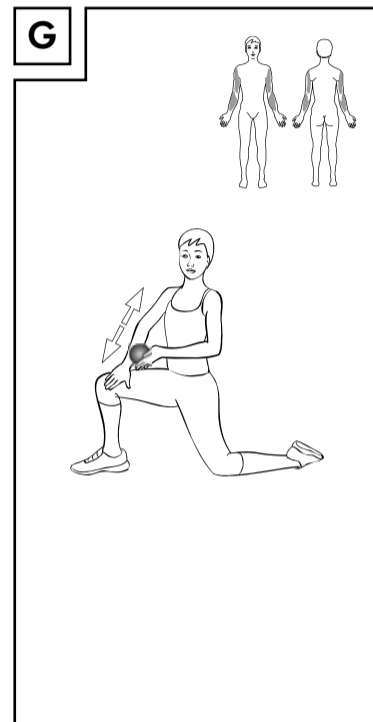
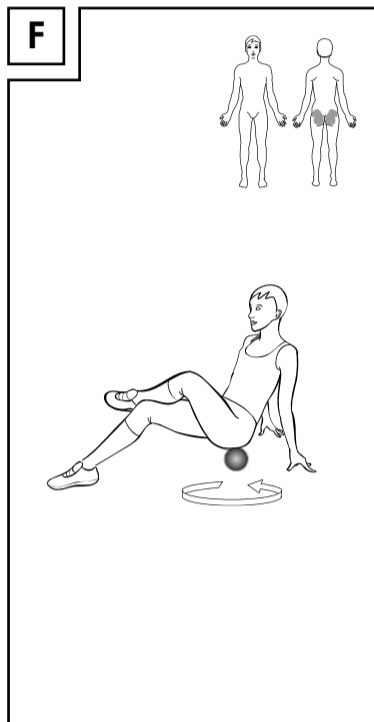
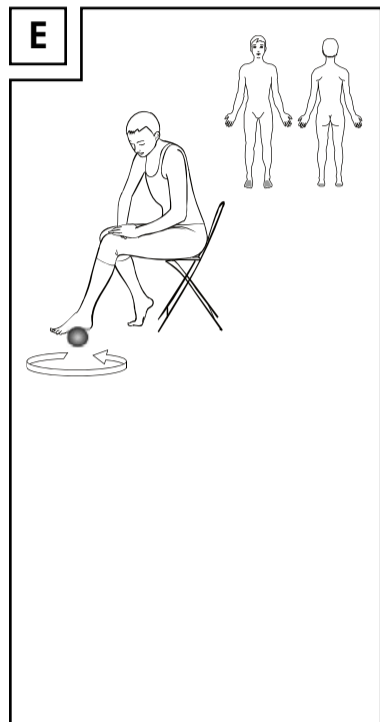
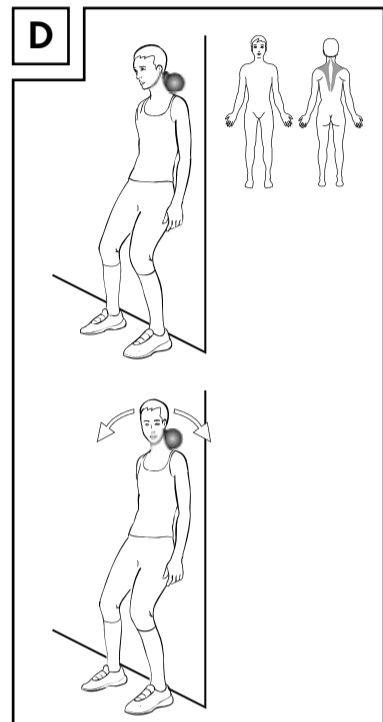
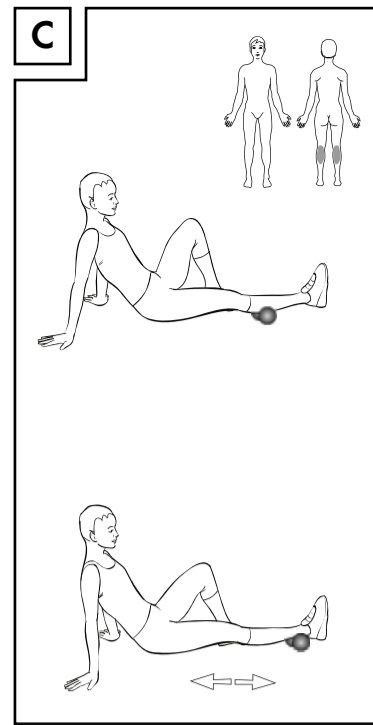
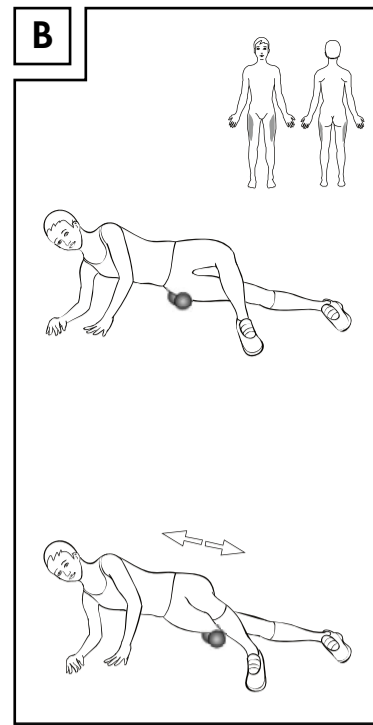
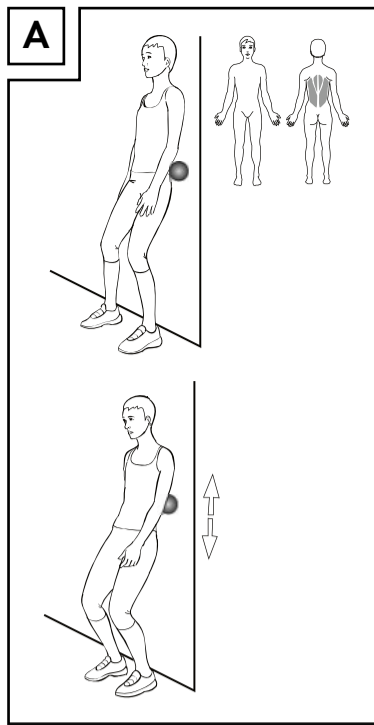
SK
SÚPRAVA MASÁŽNYCH LÔPT
Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny

ES
SET DE PELOTAS DE MASAJE
Instrucciones de utilización y de seguridad

DK
SÆT MED MASSAGEBOLDE
Brugs- og sikkerhedsanvisninger

IAN 394487_2104

DE BE NL
PL CZ SK



Massageball-Set

● **Einleitung**

i Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

● **Bestimmungsgemäße Verwendung**

Das Massageball-Set dient dazu, zielgenau tiefsitzende, punktuelle Verspannungen zu lösen und kleinere Muskelpartien zu

massieren. Das Massageball-Set ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert. Die bestimmungsgemäße Benutzung des Trainingsgerätes sieht ausschließlich den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung vor. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Trainingsgerätes vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist dieses Trainingsgerät nicht geeignet. Für Schäden, die aus der nicht bestimmungsgemäßen Verwendung resultieren, übernimmt der Inverkehrbringer keine Haftung. Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt.

● **Lieferumfang**

- 1 Massageball-Set
- 1 Bedienungsanleitung

● **Technische Daten**

Typ: Massageball-Set
Maße: ca. 80 / 120 mm
Benutzergewicht: max. 110 kg
IAN: 394487_2104
Produktionsdatum: 2021

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

⚠ Sicherheitshinweise

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

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

⚠ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR

- KLEINKINDER UND KINDER!** Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr durch Verpackungsmaterial. Kinder unterschätzen häufig die Gefahren. Halten Sie Kinder stets vom Produkt fern.
- Nicht geeignet für Kinder und Personen mit geistigen oder körperlichen Einschränkungen. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Das Trainingsgerät ist nicht als Spielzeug geeignet und muss bei Nichtbenutzung für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Trainingsgerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.

- Eltern und andere Aufsichtspersonen müssen sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Trainingsgerät kein Spielzeug ist, halten Sie Kinder von der Verwendung des Trainingsgerätes ab. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Von Feuer fernhalten!
- Achten Sie darauf, dass Sie das Maximalgewicht von 110 kg nicht überschreiten. Verletzungsgefahr und/oder Beschädigungen des Produkts können die Folgen sein.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht zum Schlagen oder Stoßen von

- Personen, Tieren, Gegenständen etc., als Hebel, Stütze oder Ähnliches. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Verändern Sie das Trainingsgerät nicht in der Konstruktion. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Untersuchen Sie das Trainingsgerät regelmäßig auf Verschleißspuren. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht bei sichtbaren Schäden. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Das Trainingsgerät kann nicht repariert werden. Ein defektes Trainingsgerät muss entsorgt werden. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase ein.

- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lockere Kleidung, um ein „Hängenbleiben“ zu verhindern. Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren mit Ihrem Trainingsgerät.
- Für ein sicheres Training ist ein ausreichender Freiraum erforderlich. Halten Sie beim Training mit dem Produkt einen Abstand von mindestens 1 m zu anderen Objekten ein (siehe Abb. I).
- Lagern Sie das Trainingsgerät so, dass sich niemand daran verletzen kann.
- Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

● **Training**

● **Trainingshinweise**

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z. B. Tragen eines Herzschrittmachers, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden oder Schwangerschaft, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden! Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, Atemnot oder Schmerzen in der Brust.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

- Verbessern Sie Flexibilität, Elastizität und Leistungsfähigkeit Ihres Muskelapparates durch Selbstmassage der Muskeln und Faszien. Das Produkt ermöglicht Ihnen, mit geringem Aufwand Ihre Ziele zu erreichen. Durch ein regelmäßiges und gezieltes Training regenerieren Sie die Muskeln und lösen schmerzhaftes Verkleben der Faszien sowie Verspannungen im Muskelapparat, ohne dabei den Muskeltonus zu senken.
- Zusätzlich ist das Produkt ein geeignetes Hilfsmittel für ein optimiertes Aufwärmtraining vor dem Sport oder als Entspannungs- und Regenerationshilfe nach dem Sport.
- Die Intensität des Drucks und der Selbstmassage variieren Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Im Liegen oder Sitzen können Sie den meisten Druck ausüben. Durch Unterstützung des Körpers mit dem unbelasteten

Arm oder Bein können Sie die Intensität steigern oder reduzieren.

- Sie können das Produkt am Tisch, am Boden oder an der Wand anwenden.
 - Führen Sie die Übungen in einem regelmäßigen Tempo bei ruhiger Atmung durch. Halten Sie sich an die vorgegebenen Bewegungsabläufe und überschätzen Sie sich dabei nicht.
- Hinweis:** Für alle Übungen gilt: 1–5 Minuten Trainingszeit oder 8–12 Durchgänge.

● Eigenschaften des Twinballs

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

Unterarm trainieren (siehe Abb. G):

- Knien Sie sich und stützen Sie zunächst den zu massierenden Arm gegen die Innenseite Ihres Oberschenkels.
- Rollen Sie den Massageball mit etwas Druck mit der Handfläche über Ihren Unterarm von der Handwurzel bis zum Ellenbogen.
- Um eine vollflächige Massage des Unterarms zu garantieren, rotieren Sie den Arm langsam nach links und rechts.
- Wechseln Sie anschließend den Arm.

Schienbein trainieren (siehe Abb. H):

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
- Positionieren Sie den Massageball unterhalb des Knies.
- Stützen Sie sich mit der Fußspitze ab und heben Sie das Bein leicht vom Boden.

● Eigenschaften des Massageballs

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

● Übungen

● Twinball

Rücken trainieren (siehe Abb. A):

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

Äußere Oberschenkelpartie trainieren (siehe Abb. B):

- Legen Sie sich seitlich mit dem Oberschenkel auf den Twinball.

- Strecken Sie das Bein auf dem Twinball aus.
- Das andere Bein stellen Sie vor dem Körper ab, um sich abzustützen.
- Stabilisieren Sie Ihre Haltung zusätzlich mit den Händen.
- Massieren Sie langsam den Bereich von der Hüfte bis zum Kniegelenk.
- Wechseln Sie anschließend auf die andere Körperseite.

Waden trainieren (siehe Abb. C):

- Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden und legen Sie das zu massierende Bein ausgestreckt auf den Twinball.
- Platzieren Sie den Twinball unter Ihrer Wade. Die Arme stützen den Körper nach hinten ab, das andere Bein stellen Sie angewinkelt auf den Boden.
- Heben Sie das Gesäß und rollen Sie langsam und kontrolliert von der Kniekehle bis zum Fußgelenk und wieder zurück.

- Halten Sie den Körper dabei stabil, das Bein bleibt angespannt.
- Um eine vollflächige Massage der Wade zu garantieren, rotieren Sie das Bein langsam nach links und rechts.
- Wechseln Sie anschließend die Wade.

Nacken trainieren (siehe Abb. D):

- Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand.
- Platzieren Sie den Twinball zwischen Ihrem Nacken und der Wand.
- Drehen Sie Ihren Kopf langsam von links nach rechts und mobilisieren Sie Ihre Halswirbelsäule.

● Massageball

Fußsohle trainieren (siehe Abb. E):

- Setzen Sie sich und platzieren Sie den zu massierenden Fuß mittig auf dem Massageball.
- Massieren Sie die Fußsohle, indem Sie durch kreisende Bewegungen

den Fuß auf dem Massageball hin und her bewegen.

- Durch Gewichtsverlagerung können Sie unterschiedlich Druck auf die verschiedenen Bereiche (Ballen, Ferse, Außenseite) ausüben.
- Wechseln Sie anschließend den Fuß.

Gesäß trainieren (siehe Abb. F):

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

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH



Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung: 1–7: Kunststoffe / 20–22: Papier und Pappe / 80–98: Verbundstoffe.



Das Produkt und die Verpackungsmaterialien sind recyclingbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung. Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.



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

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und

vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

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

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

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

● Abwicklung im Garantiefall

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

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 394487_2104) als Nachweis für den Kauf bereit. Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

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

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

● Service

DE Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: owim@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 292726
E-Mail: owim@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800562153
E-Mail: owim@lidl.ch

Massage Ball Set

● Introduction



We congratulate you on the purchase of your new product. You have chosen a high quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time. In addition, please carefully refer to the operating instructions and the safety advice below. Only use the product as instructed and only for the indicated field of application. Keep these instructions in a safe place. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

● Intended use

The massage ball set is for releasing deep-rooted, selective tension in a targeted way and massaging smaller muscle groups. The massage ball set is designed for private use. Proper use of

the training device only includes use by adults or young people with corresponding physical and mental development. You must ensure that every user is familiar with the operation and handling of the training device or is supervised. This training device is not suitable for commercial use in fitness studios and therapeutic institutions. The distributor assumes no liability for damages resulting from improper use. The product is not intended for commercial use.

● Scope of delivery

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

● Technical data

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

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



Safety instructions

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

⚠ CAUTION! RISK OF INJURY!

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



⚠ WARNING! DANGER TO LIFE AND RISK OF ACCIDENTS FOR INFANTS AND CHILDREN!

Never leave children unsupervised with the packaging material. The packaging material

poses a suffocation hazard. Children frequently underestimate the dangers. Always keep children away from the product.

- Not suitable for children or persons with mental or physical impairments. There is a risk of injury.
- The training device is not suitable for use as a toy and must be stored in a place which is not accessible to children when not in use. There is a risk of injury.
- In order to rule out the risk of injury, infants must not be within reach of the training device during training.
- Parents and other supervising persons must be aware of their responsibility, as due to children's natural urge to play and experiment, it is likely that there will be situations and behaviours for which the training device is not built. There is a risk of injury.
- In particular, make children aware that the training device is not a toy,

DE/AT/CH

GB/IE

GB/IE

GB/IE

GB/IE

keep children from using the training device. There is a risk of injury.

- Keep away from fire!
- Make sure that the maximum weight of 110 kg is not exceeded. Otherwise there is a risk of injury and/or damage to the product.
- Do not use the training device to hit or knock people, animals, objects, etc., as a lever, support or similarly. There is a risk of injury.
- Do not alter the design of the training device. There is a risk of injury.
- Regularly check the training device for traces of wear. There is a risk of injury.
- Do not use the training device in the event of visible damage. There is a risk of injury.
- The training device can not be repaired. If the training device is defective, it must be disposed of. Improper

repairs may result in considerable risks for the user.

- To achieve the best possible training results and avoid injuries, always plan a warm-up phase before you begin training and a cool-down phase after training.
- Ensure that the training area is well ventilated. But avoid drafts.
- When training, wear comfortable clothing, which is not too tight, to avoid "getting caught". Ensure that you have enough room to move when training with the training device.
- Exercising safely requires ample room. When exercising, keep at least 1 m clear around you and the product (see Fig. I).
- Store the training device in such a way that it cannot injure anyone.
- The training device must not be used by multiple people at the same time.
- Not suitable for therapeutic training!

● Training

● Training notes

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

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

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

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

● Properties of the twin ball

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

● Properties of the massage ball

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

● Exercises

● Twin ball

Training your back (see Fig. A):

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

GB/IE

GB/IE

GB/IE

GB/IE

GB/IE

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

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

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

Training your calf (see Fig. C):

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

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

Training your neck (see Fig. D):

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

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

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

Training your buttocks (see Fig. F):

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

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

Training your forearm (see Fig. G):

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

Training your shin (see Fig. H):

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

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

● Cleaning, maintenance and storage

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

● Disposal

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

GB/IE

GB/IE

GB/IE

GB/IE

GB/IE

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

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

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

● Warranty

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of

product defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. The warranty period begins on the date of purchase. Please keep the original sales receipt in a safe location. This document is required as your proof of purchase.

Should this product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you. This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty applies to defects in material or manufacture. This warranty does not cover product parts subject to normal wear, thus possibly considered

consumables (e.g. batteries) or for damage to fragile parts, e.g. switches, rechargeable batteries or glass parts.

● Warranty claim procedure

To ensure quick processing of your case, please observe the following instructions: Please have the till receipt and the item number (IAN 394487_2104) available as proof of purchase.

You will find the item number on the rating plate, an engraving on the front page of the instructions for use (bottom left), or as a sticker on the rear or bottom of the product.

If functional or other defects occur, please contact the service department listed either by telephone or by e-mail. You can return a defective product to us free of charge to the service address that will be provided to you. Ensure that you enclose the proof of purchase (till

receipt) and information about what the defect is and when it occurred.

● Service

GB Service Great Britain
Tel.: 08000569216
E-Mail: owim@lidl.co.uk

IE Service Ireland
Tel.: 1800 200736
E-Mail: owim@lidl.ie

GB/IE

GB/IE

GB/IE

GB/IE

FR/BE

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

● Contenu de la livraison

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

● Caractéristiques techniques

Type : set de balles de massage
Dimensions : env. 80/120 mm
Poids d'utilisateur : max. 110 kg
IAN : 394487_2104
Date de production : 2021

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

▲ Consignes de sécurité

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

▲ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE ! Le produit est à tenir hors de portée des enfants. Ce produit

n'est pas un jouet ! Ce produit ne doit pas être utilisé par des enfants.

▲ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET RISQUE D'ACCIDENT POUR LES ENFANTS EN BAS ÂGE ET LES ENFANTS ! Ne laissez jamais les enfants manipuler sans surveillance les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'étouffement avec les matériaux d'emballage. Les enfants sous-estiment souvent les dangers. Tenez toujours les enfants à l'écart du produit.

- Ne convient pas aux enfants et personnes souffrant de handicap mental ou physique. Ils risqueraient de se blesser.
- L'équipement d'entraînement ne doit pas être utilisé comme un jouet et doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Ils risqueraient de se blesser.

- Lors des entraînements, les jeunes enfants ne doivent pas se trouver à proximité de l'équipement d'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Les parents et autres personnes chargées de surveiller doivent être conscientes de leurs responsabilités. En effet, en raison de leur instinct naturel au jeu et de leur goût pour l'expérimentation, les enfants peuvent provoquer des situations et présenter des comportements pour lesquels l'appareil d'entraînement n'est pas conçu. Ils risqueraient de se blesser.
- Veillez à bien expliquer aux enfants que l'équipement d'entraînement n'est pas un jouet, empêcher les enfants d'utiliser l'équipement d'entraînement. Ils risqueraient de se blesser.
- Tenez le produit à l'écart du feu !

- **110 kg** Veiller à ne pas dépasser le poids maximal de 110 kg. Un risque de blessures et/ou des endommagements du produit peuvent en résulter.
- N'utilisez pas l'appareil d'entraînement pour frapper ou heurter des personnes, des animaux, des objets, etc., comme levier, support ou autre. Ils risqueraient de se blesser.
- Ne modifiez pas la structure de l'équipement d'entraînement. Ils risqueraient de se blesser.
- Examinez régulièrement l'équipement d'entraînement afin de vérifier qu'il n'y ait pas de traces d'usure. Ils risqueraient de se blesser.
- Ne pas utiliser l'équipement d'entraînement si vous détectez le moindre endommagement. Vous risqueriez de vous blesser.
- Le produit ne peut pas être réparé. Un équipement d'entraînement défectueux doit être mis au rebut. Toute

FR/BE

FR/BE

FR/BE

FR/BE

FR/BE

- réparation inappropriée peut exposer l'utilisateur à des dangers et des risques graves.
- Afin d'obtenir les meilleurs résultats d'entraînement possibles et d'éviter les blessures, veillez à prévoir une phase d'échauffement avant l'entraînement et une phase d'étirements après l'entraînement.
- Veillez à ce que la salle d'entraînement soit bien ventilée. Évitez cependant les courants d'air.
- Portez lors de l'entraînement des vêtements confortables mais pas trop amples pour ne pas rester accroché. Assurez-vous d'avoir suffisamment de liberté de mouvement lorsque vous vous entraînez avec votre équipement d'entraînement.
- Vous avez besoin de suffisamment de place pour vous entraîner en toute sécurité. Lorsque vous vous entraînez avec le produit, maintenez

- une distance de 1 m avec d'autres objets (cf. fig. 1).
- Rangez l'équipement d'entraînement de manière à ce que personne ne puisse se blesser.
- Cet équipement d'entraînement ne doit jamais être utilisé simultanément par deux personnes.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique !

● Entraînement

● Conseils d'entraînement

- Consultez votre médecin avant de débiter l'entraînement. Demandez lui dans quelle mesure un entraînement est approprié pour vous. En cas de troubles particuliers, comme le port d'un pacemaker, les maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, les troubles orthopédiques ou la grossesse, le médecin doit approuver l'entraînement. Un

- entraînement inadéquat et excessif peut mettre votre santé en danger ! Arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si l'un des symptômes suivants apparaît : nausées, vertiges, essoufflement ou douleurs thoraciques.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique !
- Améliorez la flexibilité, l'élasticité et la performance de votre système musculaire en vous auto-massant les muscles et les fascias. Le produit vous permet d'atteindre vos objectifs avec peu d'efforts. Grâce à un entraînement régulier et ciblé, vous régénerez les muscles et relâchez les adhérences douloureuses des fascias ainsi que les tensions dans l'appareil musculaire, sans réduire le tonus musculaire.
- En outre, le produit est une aide adaptée pour un échauffement optimisé avant le sport ou comme aide

- à la relaxation et à la régénération après le sport.
- Vous faites varier l'intensité de la pression et de l'auto-massage en fonction de votre propre poids. C'est en étant couché(e) ou assis(e) que vous pouvez exercer le plus de pression. En soutenant le corps avec le bras ou la jambe non chargé, vous pouvez augmenter ou diminuer l'intensité.
- Vous pouvez utiliser le produit sur une table, au sol ou contre un mur.
- Réalisez les exercices à un rythme régulier en respirant calmement. Respectez les mouvements prescrits et ne vous surestimez pas.
- **Remarque :** pour tous les exercices : 1 à 5 minutes d'entraînement ou 8 à 12 séries.

● Propriétés de la balle de massage double

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

● Propriétés de la balle de massage

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

FR/BE

FR/BE

FR/BE

FR/BE

FR/BE

● Exercices

● Balle de massage double

Entraîner le dos (voir ill. A) :

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

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

- Allongez-vous sur le côté, avec la cuisse sur la balle de massage double.
- Étendez la jambe gauche sur la balle de massage double.
- Placez l'autre jambe devant le corps pour vous soutenir.
- Stabilisez votre position en plus grâce à vos mains.

FR/BE

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

● Mise au rebut

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



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

FR/BE

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.

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

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

FR/BE

spiergroepen te masseren. Het massagebal-set is ontwikkeld voor particulier gebruik. Het doelmatig gebruik van het trainingstoestel heeft uitsluitend betrekking op het gebruik door volwassenen of jongeren met overeenkomstige fysieke en psychische ontwikkeling. Er moet worden gewaarborgd dat elke gebruiker op de hoogte is van de bediening van en de omgang met het trainingstoestel of onder toezicht staat. Dit trainingstoestel is niet geschikt voor commercieel gebruik in sportscholen en therapeutische inrichtingen. De distributeur is niet aansprakelijk voor schade die voortvloeit uit ondoelmatig of onjuist gebruik. Het product is niet bestemd voor commercieel gebruik.

● Omvang van de levering

- 1 massagebal-set
- 1 gebruiksaanwijzing

NL/BE

- Massez lentement la zone entre la hanche à l'articulation du genou.
- Changez ensuite de côté.

Entraîner les mollets (voir ill. C) :

- Asseyez-vous bien droit sur le sol et placez la jambe à masser tendue sur la balle de massage double.
- Placez la balle de massage double sous votre mollet. Les bras soutiennent le corps dans le dos, placez l'autre jambe pliée sur le sol.
- Levez les fesses et roulez lentement et de manière contrôlée du creux du genou à la cheville et inversement.
- Ce faisant, gardez le corps stable, la jambe reste tendue.
- Pour garantir un massage complet du mollet, tournez lentement la jambe vers la gauche et la droite.
- Changer ensuite de mollet.



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



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

● Garantie

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

caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

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

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

FR/BE

● Technische gegevens

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

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



Veiligheids-instructies

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

▲ PAS OP! LETSELGEVAAR! Het product hoort niet thuis in kinderhanden. Dit product is geen speelgoed!

NL/BE

FR/BE

Entraîner la nuque (voir ill. D) :

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

● Balle de massage

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

- Asseyez-vous et placez le pied à masser au milieu de la balle de massage.
- Massez la plante du pied en déplaçant le pied d'avant en arrière sur la balle de massage en faisant des mouvements circulaires.
- En transférant votre poids, vous pouvez appliquer une pression différente sur les différentes zones (l'avant, talon, extérieur).
- Changer ensuite de pied.

FR/BE

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

FR/BE

● Faire valoir sa garantie

Pour garantir la rapidité d'exécution de la procédure de garantie, veuillez respecter les indications suivantes : Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (IAN 394487_2104) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

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

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

Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket de caisse) et d'une description

FR/BE

Het product mag niet door kinderen worden gebruikt.



▲ WAARSCHUWING! LEVENSGEVAAR EN KANS OP ONGEVAREN VOOR KLEUTERS EN KINDEREN!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht achter met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar door het verpakkingsmateriaal. Kinderen onderschatten vaak de gevaren. Houd kinderen altijd uit de buurt van het product.
- Niet geschikt voor kinderen en personen met een mentale of lichamelijke beperking. Er bestaat letselgevaar.
- Het trainingstoestel is niet geschikt als speelgoed en moet buiten het bereik van kinderen worden opgeborgen als het niet in gebruik is. Er bestaat letselgevaar.
- Kleuters mogen zich tijdens de training niet binnen bereik van het

NL/BE

Entraîner les fessiers (voir ill. F) :

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

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

- Mettez-vous à genoux et placez d'abord le bras à masser contre l'intérieur de votre cuisse.
- Faites rouler la balle de massage en exerçant une légère pression avec la paume de votre main sur votre avant-bras, du carpe au coude.

FR/BE

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

FR/BE

écrite du défaut avec mention de sa date d'apparition.

● Service après-vente

FR Service après-vente France
Tél. : 0800904879
E-Mail : owim@lidl.fr

BE Service après-vente Belgique
Tél. : 080071011
Tél. : 80023970 (Luxembourg)
E-Mail : owim@lidl.be

FR/BE

trainingstoestel bevinden, om gevaar voor letsel uit te sluiten.

- Ouders en andere toezichthouders moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid, omdat vanwege de natuurlijke speelzin en de wens te experimenteren van kinderen met situaties en gedrag moet worden gerekend, waarvoor het trainingstoestel niet is bestemd. Er bestaat letselgevaar.
- Maak kinderen in het bijzonder erop attent dat het trainingstoestel geen speelgoed is. Houd kinderen tijdens het gebruik uit de buurt van het trainingstoestel. Er bestaat letselgevaar.
- Uit de buurt van vuur houden!
- Let erop dat de maximale belasting van 110 kg niet wordt overschreden. Letselgevaar en/of beschadiging van het product kunnen anders het gevolg zijn.



110kg

NL/BE

FR/BE

- Pour garantir un massage complet de l'avant-bras, tournez lentement le bras vers la gauche et la droite.
- Changer ensuite de bras.

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

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

● Nettoyage, entretien et stockage

- Ne plongez pas le produit dans l'eau.

FR/BE

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.

FR/BE

Massageballen set

● Inleiding



Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt voor een hoogwaardig product gekozen. Maak u voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product. Lees hiervoor aandachtig de volgende gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften. Gebruik het product alleen zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingsgebieden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plek. Geef, wanneer u het product doorgeeft aan derden, ook alle documenten mee.

● Correct en doelmatig gebruik

Het massagebal-set is ervoor bedoeld, doelgericht diep liggende, punctuele verspanningen op te lossen en kleinere

- Gebruik het trainingstoestel niet om personen, dieren, voorwerpen etc. mee te slaan of stoten, niet als hefboom, steun of iets dergelijks. Er bestaat letselgevaar.
- Verander de constructie van het trainingstoestel niet. Er bestaat letselgevaar.
- Onderzoek het trainingstoestel regelmatig op slijtage. Er bestaat letselgevaar.
- Gebruik het trainingstoestel niet in geval van zichtbare schade. Er bestaat letselgevaar.
- Het trainingstoestel kan niet gerepareerd worden. Een defect trainingstoestel moet worden afgevoerd. Door ondeskundige reparaties kan aanzienlijk gevaar voor de gebruiker ontstaan.
- Om de best mogelijke trainingresultaten te bereiken en letsel te voorkomen, moet u voor begin van de

NL/BE

FR/BE

FR/BE

NL/BE

NL/BE

- training een warming-up en na de training een cooling-down inplannen.
- Zorg ervoor dat de trainingsruimte goed geventileerd is. Vermijd echter tocht.
- Draag tijdens het trainen comfortabele, maar niet te los zittende kleding, om het 'blijven haken' te voorkomen. Let op voldoende bewegingsvrijheid tijdens het trainen met uw trainingsstoel.
- U heeft voldoende vrije ruimte nodig voor een veilige training. Let tijdens het trainen met het product op een afstand van minstens 1 m ten opzichte van andere voorwerpen (zie afb. I).
- Bewaar het trainingstoestel zo dat zich niemand eraan kan verwonden.
- Het trainingstoestel mag niet door meerdere personen tegelijkertijd worden gebruikt.
- Niet geschikt voor therapeutische training!

NL/BE

- Masseer langzaam het gedeelte van de heup tot aan de knie.
- Wissel vervolgens naar de andere kant van uw lichaam.

Train de kuiten (zie afb. C):

- Ga rechtop op de vloer zitten en leg het te masseren been uitgestrekt op de Twinball.
- Plaats de Twinball onder uw kuit. De armen ondersteunen het lichaam naar achteren toe, het andere been plaatst u aangetrokken op de vloer.
- Til het zitvlak omhoog en rol langzaam en gecontroleerd vanuit de knieholte tot aan de enkel en weer terug.
- Houd het lichaam hierbij stabiel, de spieren van het been blijven gespannen.
- Om een massage van de volledige kuit te garanderen, draait u het been langzaam naar links en rechts.
- Wissel vervolgens naar de andere kuit.

NL/BE

voor een betere afvalbehandeling. Het Triman-logo geldt alleen voor Frankrijk.



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

● Garantie

Het product wordt volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen zorgvuldig geproduceerd en voor levering grondig getest. In geval van schade aan het product kunt u rechtmatig beroep doen op de verkoper van het product. Deze wettelijke rechten worden door onze hierna vermelde garantie niet beperkt.

Op dit product verlenen wij 3 jaar garantie vanaf aankoopdatum. De garantietermijn start op de dag van aankoop. Bewaar de originele kassabon

NL/BE

zakorzenionych, punktowych napięć oraz do masażu mniejszych partii mięśni. Zestaw piłek do masażu jest przeznaczony do użytku prywatnego. Sprzęt do ćwiczeń przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych lub młodzieży o odpowiednim rozwoju fizycznym i psychicznym. Upewnij się, że każdy użytkownik jest zaznajomiony w zakresie działania i obsługi sprzętu do ćwiczeń lub będzie nadzorowany. Ten sprzęt do ćwiczeń nie nadaje się do użytku komercyjnego w studiach fitness i ośrodkach terapeutycznych. Osoba wprowadzająca produkt do obrotu nie ponosi żadnej odpowiedzialności za szkody wynikłe z jego użytkowania w sposób inny niż zgodny z przeznaczeniem. Produkt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego.

● Zawartość

- 1 zestaw piłek do masażu
- 1 instrukcja obsługi

PL

● Training

● Trainingsinstructies

- Consulteer een arts voordat u begint met trainen. Vraag hem in welke omvang een training gepast is voor u. In geval van bijzondere beperkingen, zoals het dragen van een pacemaker, ontstoken gewrichten of pezen, orthopedische klachten of een zwangerschap, moet u de training afspreken met uw arts. Onjuiste of overmatige training kan schadelijk zijn voor uw gezondheid! Stop direct met trainen en raadpleeg een arts als een van de volgende symptomen mochten optreden: misselijkheid, duizeligheid, ademnood of pijn op de borst.
- Niet geschikt voor therapeutische training!
- Verbeter flexibiliteit, elasticiteit en prestatievermogen van uw spieren door middel van zelfstandige

Train de nek (zie afb. D):

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

● Massagebal

Train de voetzolen (zie afb. E):

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

NL/BE

alstublieft. Dit document is nodig als bewijs voor aankoop.

Wanneer binnen 3 jaar na de aankoopdatum van dit product een materiaal- of productiefout optreedt, dan wordt het product door ons – naar onze keuze – gratis voor u gerepareerd of vervangen. Deze garantie komt te vervallen als het product beschadigd wordt, niet correct gebruikt of onderhouden wordt.

De garantie geldt voor materiaal- en productiefouten. Deze garantie is niet van toepassing op productonderdelen, die onderhevig zijn aan normale slijtage en hierdoor als aan slijtage onderhevige onderdelen gelden (bijv. batterijen) of voor beschadigingen aan breekbare onderdelen, zoals bijv. schakelaars, accu's of dergelijke onderdelen, die gemaakt zijn van glas.

● Dane techniczne

Typ: zestaw piłek do masażu
 Wymiary: ok. 80 / 120 mm
 Ciężar użytkownika: maks. 110 kg
 IAN: 394487_2104
 Data produkcji: 2021

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



Wskazówki bezpieczeństwa

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

▲ OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO OBRAŻEŃ CIAŁA! Ten produkt nie jest przeznaczony dla dzieci. Produkt nie jest zabawką!

PL

- massage van spieren en fasciën. Het product stelt u in staat, uw doelen met geringe moeite te bereiken. Door een regelmatige en doelgerichte training regenereren de spieren en verdwijnen pijnlijke vastzittende fasciën evenals vastzittende spieren, zonder hierbij de spierprestaties te verminderen.
- Bovendien is het product een geschikt hulpmiddel voor een geoptimaliseerde warming-up voor het sporten of als ontspannings- en regeneratiehulp na het sporten.
- De intensiteit van de druk en de zelfstandige massage varieert u met behulp van uw eigen lichaamsgewicht. Liggend of staand kunt u de meeste druk uitoefenen. Door het lichaam met de onbelaste arm of been te ondersteunen, kunt u de intensiteit verhogen of verlagen.
- U kunt het product op de tafel, vloer op tegen een wand gebruiken.

Train de billen (zie afb. F):

- Ga op de vloer zitten en steun op uw handen.
- Plaats de massagebal onder uw billen.
- Verplaats uw gewicht op de massagebal.
- U kunt het been dat zich niet aan de te masseren kant bevindt, aantrekken.
- Masseer nu de spieren van uw billen, door met draaiende bewegingen op de bal heen en weer te bewegen.
- Wissel vervolgens naar de andere kant.

Train de onderarm (zie afb. G):

- Kniel en steun in eerste instantie de te masseren arm tegen de binnenkant van uw bovenbeen.
- Rol de massagebal met lichte druk met de handpalm over uw onderarm, van de handwortel tot aan de elleboog.
- Om een massage van de onderarm over het volledige vlak te garanderen,

● Afwikkeling in geval van garantie

Om een snelle afhandeling van uw reclamatie te waarborgen dient u de volgende instructies in acht te nemen: Houd bij alle vragen alstublieft de kassabon en het artikelnummer (IAN 394487_2104) als bewijs van aankoop bij de hand. Het artikelnummer vindt u op de typeplaat, ingegraveerd, op het titelblad van uw handleiding (linksonder) of als sticker op de achter- of onderzijde. Wanneer er storingen in de werking of andere gebreken optreden, dient u eerst telefonisch of per e-mail contact met de onderstaande service-afdeling op te nemen. Een als defect geregistreerd product kunt u dan samen met uw aankoopbewijs (kassabon) en vermelding van de concrete schade alsmede het tijdstip van optreden voor u franco aan het u meegedeelde servicepunt verzenden.

Produkt ten nie może być używany przez dzieci.



▲ OSTRZEŻENIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO UTRATY ŻYCIA

- I WYPADKU DLA DZIECI!** Nigdy nie pozostawiać dzieci bez nadzoru z materiałem opakowania. Istnieje zagrożenie uduszeniem spowodowane przez materiał opakowaniowy. Dzieci często nie dostrzegają niebezpieczeństwa. Należy zawsze trzymać dzieci z dala od produktu.
- Nieodpowiednie dla dzieci i osób niepełnosprawnych umysłowo lub fizycznie. Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń.
- Sprzęt do ćwiczeń nie nadaje się jako zabawka i musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci, gdy nie jest używany. Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń.

PL

- Voer de oefeningen uit in een regelmatig tempo en adem daarbij rustig door. Houd u aan de voorgeschreven bewegingen en overschat uzelf daarbij niet.
- Opmerking:** voor alle oefeningen geldt: 1–5 minuten trainingstijd of 8–12 herhalingen.

● Eigenschappen van de Twinball

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

● Eigenschappen van de massagebal

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

NL/BE

- draait u de arm langzaam van links naar rechts.
- Wissel vervolgens naar de andere arm.

Train de schenen (zie afb. H):

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

● Reiniging, onderhoud en opslag

- Dompel het product niet onder in water.
- Gebruik voor de reiniging en het onderhoud een droge, pluisvrije doek.

● Service

(NL) Service Nederland
 Tel.: 08000225537
 E-Mail: owim@idl.nl

(BE) Service België
 Tel.: 080071011
 Tel.: 80023970 (Luxemburg)
 E-Mail: owim@idl.be

NL/BE

- Małe dzieci nie mogą znajdować się w zasięgu sprzętu do ćwiczeń podczas treningu, aby uniknąć ryzyka obrażeń.
- Rodzice i inni opiekunowie muszą być świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ ze względu na naturalny instykt zabawy i chęć eksperymentowania u dzieci należy spodziewać się sytuacji i zachowań, do których sprzęt do ćwiczeń nie jest przystosowany. Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń.
- W szczególności należy zwrócić uwagę dzieciom, że sprzęt do ćwiczeń nie jest zabawką, zniechęcić dzieci do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń.
- Trzymać z dala od ognia!
- Należy pamiętać, aby nie przekraczać maksymalnego obciążenia poduszki, wynoszącego 110 kg. W



PL

spiergroepen kunnen doelgericht gemasseed worden.

● Oefeningen

● Twinball

Train de rug (zie afb. A):

- Ga rechtop voor een wand staan.
- Plaats de Twinball tussen wand en rug, boven de heup.
- Beweeg nu omhoog en omlaag, door met een rechte rug de knieën te buigen en weer te strekken.

Train het buitenste gedeelte van de bovenbenen (zie afb. B):

- Ga zijdelings liggen met het bovenbeen op de Twinball.
- Strek het been uit op de Twinball.
- Het andere been plaatst u voor het lichaam om u te ondersteunen.
- Stabiliseer uw houding bovendien met de handen.

NL/BE

- Verwijder ernstige verontreinigingen met behulp van een vochtige doek.
- Bewaar het product koel, droog en beschermd tegen UV-licht.

● Afvoer

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



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



Het product en de verpakkingsmaterialen zijn recyclebaar; verwijder deze afzonderlijk

NL/BE

Zestaw piłek do masażu

● Wstęp



Gratulujemy Państwu zakupu nowego produktu. Zdecydowali się Państwo na zakup produktu najwyższej jakości. Przed uruchomieniem urządzenia po raz pierwszy zapoznaj się z nim. W tym celu przeczytaj uważnie poniższą instrukcję obsługi oraz wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Produkt należy użytkować w sposób tu opisany i zgodnie z określonym zakresem zastosowania. Należy przechowywać tę instrukcję w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy również przekazać wszystkie dokumenty.

● Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Zestaw piłek do masażu służy do precyzyjnego uwalniania głęboko

NL/BE

- przeciwnym razie należy liczyć się z niebezpieczeństwem odniesienia obrażeń i/lub uszkodzenia produktu.
- Nie należy używać sprzętu do ćwiczeń do uderzania lub pukania ludzi, zwierząt, przedmiotów, itp. jako dźwignia, podpora lub tym podobne. Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń.
- Nie należy zmieniać konstrukcji sprzętu do ćwiczeń. Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń.
- Należy regularnie sprawdzać sprzęt do ćwiczeń pod kątem oznak zużycia. Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń.
- Nie używać sprzętu do ćwiczeń posiadającego widoczne uszkodzenia. Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń.
- Sprzęt do ćwiczeń nie można naprawić. Uszkodzony sprzęt do ćwiczeń musi zostać zutylizowany. Nieprawidłowo wykonane naprawy

PL

- mogą być przyczyną poważnych zagrożeń dla użytkownika.
- Aby osiągnąć jak najlepsze wyniki treningowe i zapobiec kontuzjom, należy zaplanować fazę rozgrzewki przed rozpoczęciem treningu i fazę relaksu po jego zakończeniu.
- Upewnić się, że pomieszczenie, w którym odbywa się trening jest dobrze wentylowane. Należy jednak unikać przeciągów.
- Podczas ćwiczeń należy nosić wygodne, ale niezbyt luźne ubrania, aby zapobiec „zwisaniu”. Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca do poruszania się podczas ćwiczeń ze sprzętem.
- Dla bezpiecznego treningu potrzebna jest wystarczająca ilość wolnego miejsca. Podczas treningu z produktem należy zachować odległość co najmniej 1 m od innych obiektów (patrz rys. 1).

PL

Trening zewnętrznego obszaru uda (patrz rys. B):

- Połóż się bokiem z udem na Twinball.
- Wyciągnij nogę na Twinball.
- Umieść drugą nogę przed ciałem, aby się podeprzeć.
- Ustabilizuj dodatkowo postawę rękoma.
- Powoli masuj obszar od biodra do stawu kolanowego.
- Następnie zmień stronę ciała.

Trening łydki (patrz rys. C):

- Usiądź wyprostowany na podłodze i umieść nogę, która ma być masowana, wyciągniętą na piłce Twinball.
- Umieść piłkę pod łydką. Ramiona podtrzymują ciało w tył, a druga noga jest ugięta na podłodze.
- Podnieś pośladki i powoli, w kontrolowany sposób wykonuj ruch rolowania od tytu kolana do kostki i z powrotem.

PL

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

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

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

PL

przedpokładá výhradně použití dospělými osobami nebo mladistvými s odpovídající fyzickou a psychickou zralostí. Je nutné zajistit, aby byl každý uživatel seznámen s manipulací a obsluhou s tréninkovým vybavením nebo byl pod dohledem. K použití k výdělečné činnosti ve fitness studiu a v terapeutických zařízeních není toto tréninkové zařízení vhodné. Za škody vzniklé jiným použitím než použitím ke stanovenému účelu distributor neručí. Výrobek není určen k výdělečné činnosti.

● Obsah dodávky

- 1 sada masážních balonků
- 1 návod k obsluze

● Technická data

Typ: sada masážních balonků
Rozměry: cca 80 / 120 mm
Hmotnost uživatele: maximálně 110 kg

CZ

- Przechowuj sprzęt do ćwiczeń w taki sposób, aby nikt nie mógł się na nim skaleczyć.
- Sprzęt do ćwiczeń nie może być używany jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

● Trening

● Wskazówki dotyczące treningu

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Zapytaj go, w jakim stopniu trening jest dla Ciebie odpowiedni. W przypadku szczególnych dolegliwości, takich jak noszenie rozrusznika serca, choroby zapalne stawów lub ścięgien, dolegliwości ortopedyczne lub ciąża, trening musi być uzgodniony z lekarzem. Niewłaściwy lub nadmierny trening może zagrażać Twojemu

PL

- Utrzymuj ciało stabilne podczas wykonywania tej czynności, noga pozostaje napięta.
- Aby zapewnić masaż całej powierzchni łydki, należy powoli obracać nogę w lewo i w prawo.
- Następnie zmień łydkę.

Trening karku (patrz rys. D):

- Stań przed ścianą w pozycji wyprostowanej.
- Umieść piłkę Twinball pomiędzy karkiem a ścianą.
- Powoli obracaj głowę z lewej strony na prawą i mobilizuj kręgosłup szyjny.

● Piłka do masażu

Trening podeszwy stopy (patrz rys. E):

- Usiądź i umieść stopę, która ma być masowana centralnie na piłce do masażu.

PL

- zdrowiu! Należy natomiast zaprzestać ćwiczeń i zasięgnąć porady lekarza, jeśli wystąpi którykolwiek z poniższych objawów: nudności, zawroty głowy, skrócenie oddechu lub ból w klatce piersiowej.
- Nie nadaje się do treningu terapeutycznego!
- Popraw elastyczność, sprężystość i wydajność swojego układu mięśniowego poprzez samodzielne masowanie mięśni i powięzi. Produkt ten pozwala na osiągnięcie celów przy niewielkim wysiłku. Poprzedz regułarny i ukierunkowany trening regenerujesz mięśnie i rozluźniasz bolesne zrosty powięzi, jak również skurcze w aparacie mięśniowym, nie zmniejszając przy tym napięcia mięśni.
- Ponadto produkt ten jest odpowiednim środkiem wspomagającym optymalną rozgrzewkę przed sportem

PL

- Masuj podeszwę stopy, przesuwając ją okrężnymi ruchami w przód i w tył na piłce do masażu.
- Przesuwając ciężar ciała, można wywierać różny nacisk na różne obszary (piłka, pięta, zewnętrzna strona).
- Następnie zmień stopę.

Trening pośladków (patrz rys. F):

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

PL

ulegających normalnemu zużyciu, uznawanych za części zużywalne (np. baterie) oraz uszkodzeń czekamiłamiwych, np. przełączników, akumulatorów lub wykonanych ze szkła.

Zgodnie z Kodeksem Cywilnym art. 581 §1 wraz z wymianą urządzenia lub ważnej części czas gwarancji rozpoczyna się na nowo.

● Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej

Aby zapewnić szybkie rozpatrzenie Państwa wniosku, prosimy stosować się do następujących wskazówek:

Przed skontaktowaniem się z działem serwisowym należy przygotować paragon i numer artykułu (IAN 394487_2104) jako dowód zakupu. Numery artykułów można znaleźć na tabliczce znamionowej, na grawerunku,

PL

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

CZ

- lub jako środek relaksujący i regenerujący po sporcie.
- Intensywność nacisku i samomasażu zmienia się w zależności od wagi własnego ciała. Możesz wywierać największy nacisk, leżąc lub siedząc. Wspierając ciało nieobciążonym ramieniem lub nogą, można zwiększyć lub zmniejszyć intensywność.
- Produkt można stosować na stole, na podłodze lub na ścianie.
- Ćwiczenia wykonywać w regularnym tempie, spokojnie oddychając. Proszę stosować się do podanego układu ruchów i nie przeceniać swoich możliwości podczas ćwiczeń.
- **Wskazówka:** dla wszystkich ćwiczeń obowiązuje: czas treningu 1–5 minut lub 8–12 rund.

● Właściwości Twinball

Odstęp pomiędzy obiema piłkami sprawia, że Twinball jest idealna do ukierunkowanego masażu równoległych pasm

PL

Trening przedramienia (patrz rys. G):

- Uklęknij i najpierw oprzyj rękę, która ma być masowana, o wewnętrzną stronę uda.
- Piłkę do masażu tocz z lekkim naciskiem dłońią po przedramieniu od nadgarstka do łokcia.
- Aby zagwarantować pełny masaż przedramienia, należy powoli obracać ramię w lewo i w prawo.
- Następnie zmień rękę.

Trening piszczele (patrz rys. H):

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


PL

na stronie tytułowej jego instrukcji (na dole po lewej stronie) lub jako naklejkę na stronie odwrotnej lub spodniej. W razie wystąpienia błędów w działaniu lub innych wad, należy skontaktować się najpierw z wymienionym poniżej działem serwisowym telefonicznie lub pocztą elektroniczną. Produkt uznany za uszkodzony można następnie z dołączeniem dowodu zakupu (paragonu) i podaniem, na czym polega wada i kiedy wystąpiła, przesłać bezpłatnie na podany Państwu adres serwisu.

● Serwis

PL Serwis Polska
Tel.: 008004911946
E-Mail: owim@lidl.pl

PL

- zařízení před dětmi. Hrozí nebezpečí zranění.
- Chraňte před ohněm!
-  Dbejte na to, aby maximální hmotnost nepřekročila 110 kg. Následkem mohou být nebezpečí úrazu anebo poškození výrobku.
- Nepoužívejte tréninkové zařízení k úderům nebo k vrázení do osob, zvířat, předmětů atd., jako páku, podpěru nebo podobně. Hrozí nebezpečí zranění.
- Nepozměňujte konstrukci tréninkového přístroje. Hrozí nebezpečí zranění.
- Pravidelně kontrolujte, zda není tréninkové zařízení opotřebené. Hrozí nebezpečí zranění.
- Pokud je tréninkový přístroj viditelně poškozený, nepoužívejte jej. Hrozí nebezpečí úrazu.
- Tréninkový přístroj nelze opravit. Vadný tréninkový přístroj musíte zlikvidovat. V případě neodborně

CZ

mięśniowych, np. w okolicach szyi lub kręgosłupa, ponieważ kości chronione są przez wgłębienie Twinball.

● Właściwości piłki do masażu

Piłka do masażu jest idealna do selektywnego, samodzielnego masażu wszystkich partii mięśni. Potencjalne źródła bólu w głęboko położonych grupach mięśniowych mogą być masowane z dokładnością co do punktu.

● Ćwiczenia

● Twinball

Trening pleców (patrz rys. A):

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

● Czyszczenie, pielęgnacja i przechowywanie


- Nie zanurzać produktu w wodzie.
- Do czyszczenia i pielęgnacji używać wyłącznie suchych, niestrzępiących się szmatek.
- Większe zabrudzenia usuwać za pomocą wilgotnej ściereczki.
- Produkt należy przechowywać w chłodnym, suchym miejscu z dala od promieniowania UV.

● Utylizacja

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

Sada masážních míčků

● Úvod

 Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní výrobek. Před prvním uvedením do provozu se seznámte s výrobkem. K tomu si pozorně přečtěte následující návod k obsluze a bezpečnostní pokyny. Použijte výrobek jen popsaným způsobem a pouze pro uvedenou oblast použití. Ušchovte si tento návod na bezpečném místě. Všechny podklady vydejte při předání výrobku i třetí osobě.

● Použití ke stanovenému účelu

Sada masážních balonků slouží k cílenému uvolnění hloubkového bodového napětí a k masírování malých svalových partií. Sada masážních balonků je navržen k soukromému použití. Použití tréninkového zařízení v souladu s určením

CZ


IAN: 394487_2104
Datum výroby: 2021

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

Bezpečnostní upozornění

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

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

■  **VÝSTRAHA! NEBEZPEČÍ OHROŽENÍ ŽIVOTA A NEHODY PRO MALÉ I VELKÉ DĚTI!** Nenechávejte děti nikdy bez dohledu s obalovým materiálem. Hrozí

CZ

CZ

- Výrobek není určen pro terapeutický trénink!

● Trénink

● Pokyny k tréninku

- Než zahájíte trénink, poraďte se s lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je trénink pro vás přiměřený. V případě zvláštních zdravotních potíží, jako je např. používání kardiostimulátoru, zánětlivá onemocnění kloubů nebo šlach, při ortopedických potížích nebo těhotenství, musíte trénink konzultovat s lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může ohrozit vaše zdraví! Trénink ihned ukončete a vyhledejte lékaře, pokud se u vás objeví některý z následujících symptomů: nevolnost, závrať, dechové potíže nebo bolesti na hrudi.
- Výrobek není určen pro terapeutický trénink!

CZ

● Masážní balonek

Trénink chodidel (viz obr. E):

- Posadte se umístěte masírované chodidlo doprostřed na masážní balonek.
- Masírujte chodidlo krouživými pohyby chodidla na masážním balonku oběma směry.
- Změnou přítlaku můžete měnit tlak na různé části chodidla (prsty, pata, vnější strana).
- Potom přejděte na druhé chodidlo.

Trénink hýždí (viz obr. F):

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

CZ


Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrzenku a číslo artiklu (IAN 394487_2104) jako doklad o zakoupení. Číslo artiklu najdete na typovém štítku, gravuře, titulní stránce návodu (vlevo dole) nebo na nálepce na zadní nebo spodní straně. V případě poruch funkce nebo jiných závad nejdříve kontaktujte, telefonicky nebo e-mailem, v následujícím textu uvedené servisní oddělení. Výrobek registrovaný jako vadný potom můžete s příloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrzenkou) a údaji k závadě a kdy k ní došlo, bezplatně zaslat na adresu servisu, která Vám byla sdělena.

● Servis

Servis Česká republika

Tel.: 800600632
E-Mail: owim@lidl.cz

CZ

- Rodičia a iné dozerajúce osoby si musia byť vedomé svojej zodpovednosti, pretože z dôvodu prirodzenej hravosti a sklonom detí k experimentovaniu je potrebné počítať so situáciami a spôsobmi správania, pre ktoré tréningový prístroj nie je konštruovaný. Hrozí nebezpečenstvo poranenia.
- Upozornite deti najmä na to, že tréningové zariadenie nie je hračka; odrádzajte deti od používania tréningového zariadenia. Hrozí nebezpečenstvo poranenia.
- Držte v bezpečnej vzdialenosti od ohňa!
-  Dbajte na to, aby ste neprekročili maximálnu hmotnosť 110 kg. Dôsledkom môže byť nebezpečenstvo poranenia a/alebo poškodenia výrobku.
- Nepoužívajte tréningové zariadenie na udieranie alebo narážanie do ľudí, zvierat, predmetov a pod., ako

SK

- Zlepšete si pružnosť a výkonnosť Vašich svalových sústav vlastnoručnými masážmi svalů a fascií. Výrobek Vám umožní dosažení Vašich cílů s minimálním nákladem. Pravidelným a cíleným tréninkem regenerujete svaly a uvolňujete bolestivá slepení fascií stejně jako napětí v soustavě svalů bez snížení svalového tonusu.
- Přidavně je výrobek i vhodnou pomůckou pro optimální zahřívání před sportem nebo pro uvolnění a regeneraci po sportu.
- Tlak a intenzitu vlastnoruční masáže můžete měnit Vaší vlastní tělesnou vahou. Vleže a vsedě můžete vyvinout největší tlak. Podporou těla s nezátíženou paží nebo nohou můžete zvyšovat anebo redukovat intenzitu cvičení.
- Výrobek můžete používat u stolu, na zemi nebo na zdi.
- Cviky provádějte pravidelným tempem při klidném dýchání. Dodržujte

CZ

Trénink předloktí (viz obr. G):

- Klekněte si a opřete se nejdříve masírovanou paží o vnitřní stranu stehna.
- Váležte masážní balonek mírným tlakem dlaní po předloktí od zápěstí po loket.
- K zajištění masáže celého předloktí pomalu rotujte paži doleva a doprava.
- Potom přejděte na druhou paži.

Trénink holeně (viz obr. H):

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

● Čištění, péče a skladování

- Výrobek neponořujte do vody.

CZ

Súprava masážnych lôpt

● Úvod



Blahoželáme Vám ku kúpe Vášho nového výrobku. Kúpou ste sa rozhodli pre vysoko kvalitný produkt. Pred prvým uvedením do prevádzky sa oboznáňte s výrobkom. Za týmto účelom si pozorne prečítajte nasledujúci návod na obsluhu a bezpečnostné pokyny. Výrobok používajte iba v súlade s popisom a v uvedených oblastiach používania. Tento návod uschovajte na bezpečnom mieste. Ak výrobok odovzdáte ďalšej osobe, priložte k nemu aj všetky podklady.

● Používanie v súlade s určeným účelom

Sada masážnych loptičiek slúži na presné uvoľnenie hlbkových, bodových napnutí a na masáž menších svalových partií. Sada masážnych loptičiek je

koncipovaná na používanie v súkromnej oblasti a nie je vhodná na lekárske alebo komerčné účely. Používanie tréningového zariadenia v súlade s určeným účelom predpokladá výlučne používanie dospelými alebo mladistvými osobami s príslušným fyzickým a psychickým vývojom. Zabezpečte, aby bol každý používateľ oboznámený s obsluhou a manipuláciou s tréningovým zariadením alebo bol pod dozorom. Toto tréningové zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie vo fitness-štúdiách a terapeutických zariadeniach. Uvádzateľ do obehu nepreberá zodpovednosť za škody vzniknuté v dôsledku nesprávneho používania. Výrobok nie je určený na komerčné účely.

● Obsah dodávky

- 1 sada masážnych loptičiek
- 1 návod na používanie

SK

- Zaisíte, aby bola tréningová miestnosť dobre vetraná. Zabráňte však prievanu.
- Pri cvičení noste pohodlné, ale nie príliš voľné oblečenie, aby ste predišli „zачyteniu sa“. Pri cvičení s tréningovým zariadením dbajte na dostatočnú voľnosť pohybu.
- Pre bezpečný tréning je potrebný dostatočný priestor. Pri tréningu s výrobkom dodržujte odstup najmenej 1 m od ostatných predmetov (pozri obr. I).
- Tréningové zariadenie skladujte tak, aby sa na ňom nikto nemohol zraniť.
- Tréningové zariadenie nesmú používať viaceré osoby súčasne.
- Nie je vhodné na terapeutický tréning!

SK

předepsaný průběh pohybů a nepřeceňujte se.

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

● Vlastnosti výrobku Twinball

Na základě vzdálenosti mezi oběma balonky je výrobek Twinball ideální k cílené masáži paralelních svalových vláken, například v oblasti šíje a páteře protože tvar výrobku Twinball chrání vystouplé kosti.

● Vlastnosti masážního balonku

Masážní balonek je určen k bodové automasáži všech svalových partií. Můžete cíleně promasírovat potenciální zdroje bolesti v hluboko uložených svalových partiích.

- K čištění a ošetřování použijte suchou utěrku, která nepouští vlákna.
- Hrubší nečistoty odstraňte vlhkou tkaninou.
- Výrobek skladujte v chladném prostředí suchý a čistý, chráněný proti záření UV.

● Zlikvidování

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



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

CZ

● Cvičení

● Twinball

Trénink zad (viz obr. A):

- Postavte se zpřímá před stěnu.
- Umístěte Twinball mezi stěnu a záda nad boky.
- Nyní se pohybujte nahoru a dolů tím, že s rovnými zády pokrčíte kolena a opět je narovnáte.

Trénink vnějších částí stehen (viz obr. B):

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



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



O možnostech likvidace v služebních zařízeních se informujte u správy vaší obce nebo města.

● Záruka

Výrobek byl vyroben s nejvyšší pečlivostí podle přísných kvalitativních směrnic a před odesláním prošel výstupní kontrolou. V případě závad máte možnost uplatnění zákonných práv vůči prodejci. Vaše práva ze zákona nejsou omezena naší níže uvedenou zárukou.

Na tento artikl platí 3 záruka od data zakoupení. Záruční lhůta začíná od data zakoupení. Uschovejte si doboře originál

● Technické údaje

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

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



Bezpečnostné upozornenia

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

⚠ OPATRNE! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA! Výrobok nepatrí do rúk deťom. Tento výrobok nie je

● Tréning

● Pokyny týkajúce sa tréningu

- Pred začiatkom tréningu konzultujte Vášho lekára. Opýtajte sa ho, do akej miery je pre Vás tréning vhodný. V prípade špeciálnych obmedzení ako je napr. kardiostimulátor, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti alebo tehotenstvo, musí byť tréning konzultovaný s lekárom. Nesprávny a nadmerný tréning môže ohroziť Vaše zdravie! Okamžite prestaňte cvičiť a vyhľadajte lekára, ak pocítite niektorý z nasledujúcich príznakov: nevoľnosť, závrat, dýchavičnosť alebo bolesť na hrudníku.
- Nie je vhodné na terapeutický tréning!
- Zlepšite flexibilitu, pružnosť a výkonnosť Vášho svalového systému pomocou samomasáže svalov a fascií. Produkt Vám umožní dosiahnuť Vaše

CZ

Trénink lýtek (viz obr. C):

- Posadte se rovně na zem, natáhněte masírovanou nohu a položte ji na Twinball.
- Položte Twinball pod lýtko. Paže podpírají tělo vzadu, druhou nohu pokrčte v koleni a postavte chodidlem na zem.
- Zvedněte hýždě a pomalu a kontrolovaně rolujte od podkolení až po kloub chodidla a zase zpět.
- Přitom udržujte tělo ve stabilní poloze, noha zůstává napnutá.
- K zajištění masáže celé plochy lýtky pomalu rotujte nohou doleva a doprava.
- Potom přejděte na druhé lýtko.

Trénink šíje (viz obr. D):

- Postavte se zpřímá před stěnu.
- Umístěte Twinball mezi stěnu a šíji.
- Otáčejte hlavu pomalu vpravo a vlevo, mobilizujte svou krční páteř.

pokladní stvrzenky. Tuto stvrzenku budete potřebovat jako doklad o zakoupení.

Pokud se do 3 let od data zakoupení tohoto výrobku vyskytne vada materiálu nebo výrobní vada, výrobek Vám – dle našeho rozhodnutí – bezplatně opravíme nebo vyměníme. Tato záruka zaniká, jestliže se výrobek poškodí, neodborně použil nebo neobdržel pravidelnou údržbu.

Záruka platí na vady materiálu a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku podléhající opotřebení (např. na baterie), dále na poškození křehkých, choulostivých dílů, např. vypínačů, akumulátorů nebo dílů zhotovených ze skla.

● Postup v případě uplatňování záruky

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řiďte následujícími pokyny:

určený na hranie! Tento výrobok nesmú používať deti.



VAROVANIE! NEBEZPEČENSTVO OHROZENIA ŽIVOTA

A NEBEZPEČENSTVO NEHODY PRE MALÉ A STARŠIE DETI! Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Existuje nebezpečenstvo zadusenia obalovým materiálom. Deti často podceňujú nebezpečenstvá. Držte deti vždy v bezpečnej vzdialenosti od výrobku.

- Nie je vhodný pre deti a ľudí s mentálnymi alebo fyzickými obmedzeniami. Hrozí nebezpečenstvo poranenia.
- Tréningové zariadenie nie je vhodné ako hračka, a keď sa nepoužíva, musí byť uchovávané mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo poranenia.
- Počas tréningu sa malé deti nesmú nachádzať v dosahu tréningového zariadenia, aby sa vylúčilo nebezpečenstvo poranení.

SK

ciele s minimálnym úsilím. Pravidelným a cíleným tréningom regenerujete svaly a uvolňujete bolestivé zrasty fascií ako aj napätie v svalstve bez toho, aby ste znížili svalový tonus.

- Produkt je navyše vhodnou pomôckou pre optimalizovaný zahrievací tréning pred športom alebo ako relaxačná a regeneračná pomôcka po športe.
- Intenzitu tlaku a samomasáže môžete meniť hmotnosťou vlastného tela. Väčšiu tlaku môžete vyvinúť v ľahu alebo v sede. Skrze podporu tela s nezaťažou rukou alebo nohou môžete zvyšovať alebo znižovať intenzitu.
- Výrobok môžete používať na stole, na podlahe alebo na stene.
- Cvičenia vykonávajte v pravidelnom tempe pri pokojnom dýchaní. Dodržiavajte zadané pohybové postupy a nepreceňujte sa pritom.

SK

CZ

CZ

SK

SK

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

● Vlastnosti dvojlopty

Vzhľadom na vzdialenosť medzi týmito dvoma loptami je dvojlopta ideálna na cieľnú masáž paralelných svalových vlákien, napríklad v oblasti krku alebo chrbtice, pretože kostnaté vyvýšeniny sú vďaka výrezom v dvojlopte chránené.

● Vlastnosti masážnej lopty

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

- Ramená sú mierne ohnuté. Masážnu loptičku kotúlajte dopredu a dozadu od kolena k členku.
- Následne vymeňte nohu.

● Čistenie, údržba a skladovanie

- Neponárajte výrobok do vody.
- Na čistenie a údržbu používajte suchú handričku, ktorá nepúšťa vlákna.
- Hrubšie nečistoty odstráňte pomocou vlhkej handričky.
- Výrobok skladujte na chladnom a suchom mieste chránenom pred UV žiarením.

● Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zberných miestach.

● Cvičenia

● Dvojlopta

Tréning chrbta (pozri obr. A):

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

Tréning vonkajšej strany stehien (pozri obr. B):

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

Tréning lýtok (pozri obr. C):

- Posadte sa vzpriamene na podlahu a položte nohu, ktorú chcete masírovať, vystretú na dvojlopte.
- Položte dvojloptu pod lýtko. Ruky podopierajú telo zozadu, druhá noha je pokrčená na podlahe.
- Nadvihnite zadok a kontrolovane pomaly posúvajte od kolennej jamky k členku a opäť naspäť.
- Udržujte prítom telo stabilné, noha ostáva napnutá.
- Aby bola zaručená celoplošná masáž lýtky, pomaly otáčajte nohou doľava a doprava.
- Následne vymeňte lýtko.

Tréning záhlavia (pozri obr. D):

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

● Masážna loptička

Tréning chodidla (pozri obr. E):

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

Tréning zadku (pozri obr. F):

- Sadnite si na zem a podprite sa oboma rukami.
- Umiestnite masážnu loptičku pod zadok.
- Presuňte Vašu váhu na masážnu loptičku.
- Prípadne môžete pokrčiť nohu na strane tela, ktorá sa nemá masírovať.

- Teraz masírujte zadkové svaly krúživým pohybom tam a späť na lopte.
- Následne vymeňte stranu.

Tréning predlaktia (pozri obr. G):

- Klaknite si a najskôr podložte ruku, ktorú chcete masírovať, o vnútornú stranu stehna.
- S miernym tlakom dlaňou posúvajte masážnu loptičku po predlaktí od zápästia po lakeť.
- Aby bola zaručená celoplošná masáž predlaktia, pomaly otáčajte ramenom doľava a doprava.
- Následne vymeňte rameno.

Tréning holennej kosti (pozri obr. H):

- Postavte sa na štyri končatiny.
- Umiestnite masážnu loptičku pod koleno.
- Podprite sa špičkou chodidla a mierne nadvihnite nohu z podlahy.



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



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



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

● Záruka

Tento výrobok bol dôkladne vyrobený podľa prísnych akostných smerníc a pred dodaním svedomito testovaný. V prípade nedostatkov tohto výrobku Vám

prináležia zákonné práva voči predajcovi produktu. Tieto zákonné práva nie sú našou nižšie uvedenou zárukou obmedzené.

Na tento produkt poskytujeme 3-ročnú záruku od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Starostlivo si prosím uschovajte originálny pokladničný lístok. Tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe.

Ak sa v rámci 3 rokov od dátumu nákupu tohto výrobku vyskytne chyba materiálu alebo výrobná chyba, výrobok Vám bezplatne opravíme alebo vymeníme – podľa nášho výberu. Táto záruka zaniká, ak bol produkt poškodený, neodborne používaný alebo neodborne udržiavaný.

Poskytnutie záruky sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časti produktu, ktoré sú

vystavené normálnemu opotrebovaniu, a preto ich je možné považovať za opotrebovateľné diely (napr. batérie) alebo na poškodenia na rozbitných dieloch, napr. na spínači, akumulátorových batériách alebo častiach, ktoré sú zhotovené zo skla.

● Postup v prípade poškodenia v záruke

Pre zaručenie rýchleho spracovania Vašej požiadavky dodržte prosím nasledujúce pokyny:

Pre všetky otázky majte pripravený pokladničný doklad a číslo výrobku (IAN 394487_2104) ako dôkaz o kúpe. Číslo výrobku nájdete na typovom štítku, gravúre, na prednej strane Vášho návodu (dole vľavo) alebo ako nálepku na zadnej alebo spodnej strane. Ak sa vyskytnú funkčné poruchy alebo iné nedostatky, najskôr telefonicky alebo e-mailom kontaktujte následne uvedené servisné oddelenie.

Produkt označený ako defektný potom môžete s priloženým dokladom o kúpe (pokladničný lístok) a uvedením, v čom spočíva nedostatok a kedy sa vyskytol, bezplatne odoslať na Vám oznámenú adresu servisného pracoviska.

● Servis

Servis Slovensko
Tel.: 0800 008158
E-pošta: owim@lidl.sk

Set de pelotas de masaje

● Introducción

Enhorabuena por la adquisición de su nuevo producto. Ha elegido un producto de alta calidad. Familiarícese con el producto antes de la primera puesta en funcionamiento. Lea detenidamente el siguiente manual de instrucciones y las indicaciones de seguridad. Utilice el producto únicamente como se describe a continuación y para las aplicaciones indicadas. Guarde estas instrucciones en un lugar seguro. En caso de transferir el producto a terceros, entregue también todos los documentos correspondientes.

● Especificaciones de uso

El set de bolas de masaje se utiliza para liberar con precisión la tensión localizada y profundamente arraigada y para masajear áreas de músculos más

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

● Volumen de suministro

- 1 set de bolas de masaje
- 1 manual de instrucciones

● Datos técnicos

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

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

Indicaciones de seguridad

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

⚠ **¡PRECAUCIÓN! ¡PELIGRO DE LESIONES!** No deje el producto al

alcance de los niños. ¡Este producto no es un juguete! Este producto no debe ser utilizado por niños.

**¡ADVERTENCIA!
¡PELIGRO MORTAL Y RIESGO DE ACCIDENTES PARA BEBÉS Y NIÑOS!**

Nunca deje a los niños sin vigilancia con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia por el material de embalaje. A menudo los niños no son conscientes de los peligros. Mantenga siempre el producto fuera del alcance de los niños.
■ No indicado para niños y personas con limitaciones físicas o mentales. Existe riesgo de sufrir lesiones.
■ Este dispositivo de entrenamiento no ha sido diseñado como juguete y mientras no esté en uso debe guardarse en un lugar fuera del alcance de los niños. Existe riesgo de sufrir lesiones.

- Para evitar lesiones, los niños pequeños no deben encontrarse cerca del dispositivo de entrenamiento durante el entrenamiento.
- Los padres y otras personas encargadas de la supervisión deben ser conscientes de sus responsabilidades porque, debido a la naturaleza lúdica y la voluntad de experimentar de los niños, es posible que los niños experimenten con situaciones y con comportamientos para los cuales el dispositivo de entrenamiento no está diseñado. Existe riesgo de sufrir lesiones.
- Asegúrese de explicarle a los niños que este artículo no es un juguete, deje que los niños utilicen el dispositivo de entrenamiento. Existe riesgo de sufrir lesiones.
- ¡Mantener alejado del fuego!
- Asegúrese de no sobrepasar el peso máximo de 110 kg. Esto puede

conllevar riesgo de lesiones y/o daños en el producto.

- No utilice el dispositivo de entrenamiento para golpear o empujar a otras personas, animales, objetos, etc., tampoco debe utilizarlo como palanca, superficie de apoyo o similar. Existe riesgo de sufrir lesiones.
- No modifique el diseño del dispositivo de entrenamiento. Existe riesgo de sufrir lesiones.
- Revise regularmente si el dispositivo de entrenamiento presenta signos de desgaste. Existe riesgo de sufrir lesiones.
- No utilice el dispositivo de entrenamiento si aprecia daños en el mismo. Existe riesgo de sufrir lesiones.
- El dispositivo de entrenamiento no puede repararse. Si el dispositivo de entrenamiento está dañado deberá desecharse. Una reparación inadecuada del producto podría suponer un riesgo considerable para el usuario.

- Para conseguir los mejores resultados de entrenamiento posibles y prevenir lesiones, es fundamental planificar una fase de calentamiento previa al entrenamiento y una fase de relajación después del mismo.
- Asegúrese de que la sala de entrenamiento tenga buena ventilación. No obstante, evite las corrientes de aire.
- Cuando haga ejercicio use ropa cómoda, pero no demasiado holgada, para evitar «enganches». Asegúrese de tener suficiente libertad de movimiento cuando haga ejercicio con su dispositivo de entrenamiento.
- Para un entrenamiento seguro necesita disponer de suficiente espacio.
- Durante el entrenamiento con el producto, mantenga al menos 1 m de distancia alrededor suyo y de otros objetos (ver fig. 1).
- Guarde el dispositivo de entrenamiento de forma que nadie pueda hacerse daño con él.

- El dispositivo de entrenamiento no puede ser utilizado por varias personas a la vez.
- ¡No apto para entrenamientos terapéuticos!

● Entrenamiento

● Indicaciones de entrenamiento

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

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

peso corporal. Puede aplicar la mayor parte de la presión en posición acostada o sentada. Puede aumentar o disminuir la intensidad sosteniendo el cuerpo con el brazo o la pierna que no llevan carga.
□ Puede utilizar el producto en una mesa, en el suelo o en la pared.
□ Realice los ejercicios a un ritmo regular con respiración tranquila. Mantenga el movimiento de trabajo existente y no confíe excesivamente en sus capacidades.
Nota: para todos los ejercicios: 1–5 minutos de tiempo de entrenamiento o 8–12 repeticiones.

● Propiedades de la «twinball»

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

hueco de la «twinball» evita las elevaciones óseas.

● Propiedades de la bola de masaje

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

● Ejercicios

● «Twinball»

Entrenamiento de la espalda (ver fig. A):

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

ES

Entrenamiento de la espinilla (ver fig. H):

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

● Limpieza, cuidados y almacenamiento

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

ES

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

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

Entrenamiento de las pantorrillas (ver fig. C):

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

ES

controlada desde la corva hasta el tobillo y viceversa.

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

Entrenamiento de la nuca (ver fig. D):

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

ES

● Bola de masaje

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

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

Entrenamiento de los glúteos (ver fig. F):

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

ES

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

Entrenamiento del antebrazo (ver fig. G):

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

ES

Entrenamiento de la espinilla (ver fig. H):

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

● Limpieza, cuidados y almacenamiento

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

ES

- Elimine la suciedad más resistente con un paño húmedo.
- Guarde el producto en lugar frío, seco y protegido frente a los rayos UV.

● Eliminación

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



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



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

ES

logotipo Triman se aplica solo para Francia.



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

● Garantía

El producto ha sido fabricado cuidadosamente siguiendo exigentes normas de calidad y ha sido probado antes de su entrega. En caso de defecto del producto, usted tiene derechos legales frente al vendedor del mismo. Nuestra garantía (abajo indicada) no supone una restricción de dichos derechos legales.

Este producto dispone de una garantía de 3 años desde la fecha de compra. El plazo de garantía comienza a partir de la fecha de compra. Por favor, conserve

ES

adecuadamente el justificante de compra original. Este documento se requerirá como prueba de que se realizó la compra.

Si en el plazo de 3 años a partir de la fecha de compra se produce un fallo de material o fabricación en este producto, repararemos el producto o lo sustituiremos gratuitamente por un producto nuevo (según nuestra elección). La garantía quedará anulada si el producto resulta dañado o es utilizado o mantenido de forma inadecuada.

La garantía cubre defectos de materiales o de fabricación. Esta garantía no cubre aquellos componentes del producto sometidos a un desgaste normal y que, por ello, puedan considerarse piezas de desgaste (por ej. las pilas). Tampoco cubre daños de componentes frágiles como, por ejemplo, los interruptores, baterías y piezas de cristal.

ES

● Tramitación de la garantía

Para garantizar una rápida tramitación de su consulta, tenga en cuenta las siguientes indicaciones:

Para realizar cualquier consulta, tenga a mano el recibo y el número de artículo (IAN 394487_2104) como justificante de compra.

Encontrará el número de artículo en una inscripción de la placa indentificativa, en la portada de las instrucciones (abajo a la izquierda) o en una pegatina en la parte posterior o inferior.

Si el producto fallase o presentase algún defecto, póngase primero en contacto con el departamento de asistencia indicado, ya sea por teléfono o correo electrónico.

Puede enviarnos el producto defectuoso libre de franqueo adjuntando el recibo de compra (ticket de compra) e indicando dónde está y cuándo ha ocurrido

ES

el fallo a la dirección de asistencia que le indicamos.

● Asistencia

Asistencia en España
Tel.: 900984948
E-Mail: owim@lidl.es

ES

Sæt med massagebolde

● Indledning



Hjerteligt tillykke med købet af deres nye produkt. Du har besluttet dig for et produkt af høj kvalitet. Gør Dem fortrolig med apparatet inden første ibrugtagning. Læs derfor den efterfølgende brugsvejledning og sikkerhedsanvisningerne omhyggeligt. Brug kun produktet som beskrevet og kun til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne vejledning på et sikkert sted. Hvis De giver produktet videre til andre, skal alle dokumenter følge med.

● Formålsbestemt anvendelse

Sættet med massagebolde er egnet til målrettet at løsne dybdeliggende, punktuelle spændinger og til at massere mindre muskelområder. Sættet med massagebolde er beregnet til brugen i

ES

private hjem. Den formålsbestemte brug af træningsapparatet er udelukkende beregnet til brug af voksne eller unge med tilsvarende fysisk og psykisk udvikling. Det skal sikres, at enhver bruger er fortroligt med betjeningen og håndteringen af træningsapparatet eller er under opsyn. Dette træningsapparat er ikke egnet til kommerciel brug i fitnesscentre og terapeutiske faciliteter. Distributøren påtager sig intet ansvar for skader, der er et resultat af en ikke formålsbestemt anvendelse. Produktet er ikke beregnet til kommerciel anvendelse.

● Leverede dele

- 1 sæt med massagebolde
- 1 betjeningsvejledning

● Tekniske data

Type: sæt med massagebolde
Mål: ca. 80 / 120 mm
Brugervægt: maks. 110 kg

ES

IAN: 394487_2104
Produktionsdato: 2021

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



Sikkerhedshenvisninger

LÆS VENLIGST BETJENINGSVEJLEDNINGEN FØR BRUG! OPBEVAR BETJENINGSVEJLEDNINGEN OMHYGGELEGT!

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



⚠ ADVARSEL!
LIVS- OG ULYKKEFARE FOR SMÅBØRN OG BØRN! Lad aldrig børn være

ES

uden opsyn med emballagematerialet. Emballagematerialet udgør en fare for kvælning. Børn undervurderer ofte farene. Hold altid børn på afstand af produktet.

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

ES

■ Gør det særlig tydeligt for børn, at træningsapparatet ikke er legetøj og sørg for, at børn ikke bruger træningsapparatet. Der er fare for tilskadekomst.

■ Holdes væk fra ild!

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

■ Anvend ikke træningsapparatet til at slå på eller skubbe til mennesker, dyr, genstande etc., som løftestang, støtte eller lignende. Der er fare for tilskadekomst.

■ Konstruktionen af træningsapparatet må ikke ændres. Der er fare for tilskadekomst.

■ Undersøg regelmæssigt træningsapparatet for slid. Der er fare for tilskadekomst.

■ Anvend ikke træningsapparatet ved synlige skader. Der er fare for tilskadekomst.

DK

■ Træningsapparatet kan ikke repareres. Et defekt træningsapparat skal bortskaffes. Reparationer, der udføres forkert, kan resultere i alvorlige farer for brugeren.

■ For at opnå de bedste mulige træningsresultater og for at forhindre skader, er det vigtigt, at du planlægger en opvarmningsfase inden træningen og en afslapningsfase efter træningen.

■ Sørg for at træningsrummet er godt ventileret. Men undgå træk.

■ Bær under træningen behageligt, men ikke for løst tøj for at forhindre, at du bliver "hængende". Vær opmærksom på, at du har rigelig bevægelsesfrihed under træningen med dit træningsapparat.

■ En sikker træning kræver tilstrækkelig plads. Hold mindst 1 m afstand til andre genstande under træningen (se afbildning I).

DK

- Opbevar træningsapparatet således, at ingen kan komme til skade.
- Træningsapparatet må aldrig anvendes af flere personer på samme tid.
- Ikke egnet til terapeutisk træning!

● Træning

● Træningshenvisninger

- Opsøg læge, inden du begynder med at træne. Her skal det afklares, hvilken slags træning der er rigtig for dig. Ved særlige forudsætninger, som f.eks. en pacemaker, inflammatoriske sygdomme i led eller sener, ortopædiske problemstillinger eller graviditet, skal træningen aftales med lægen. Forkert og overdreven træning kan være til fare for din sundhed! Afbryd straks træningen og kontakt en læge, hvis du oplever et af følgende symptomer: kvalme, svimmelhed, åndenød eller brystmerter.

DK

- Ikke egnet til terapeutisk træning!
- Forbedr dit muskelapparats fleksibilitet, elasticitet og ydeevne gennem selvmassage af muskler og fascier. Produktet giver dig mulighed for at nå dine mål med lav indsats. Med regelmæssig og målrettet træning regenererer du musklerne og løser smertefulde klæbninger i fascierne samt spændinger i muskelapparatet uden at reducere muskelmassen.
- Derudover er produktet et passende hjælpemiddel til en optimeret opvarmning før sport eller som afslapnings- og regenereringshjælpemiddel efter sport.
- Du kan variere trykintensiteten og selvmassagen med din egen kropsvægt. Du kan opnå de fleste tryk liggende eller siddende. Du kan øge eller formindske intensiteten ved at støtte kroppen med den ubelastede arm eller ben.

DK

- Du kan bruge produktet ved bordet, på gulvet eller op mod væggen.
- Udfør øvelserne i et jævnt tempo med roligt åndedræt. Hold dig til de givne bevægelsessekvenser og overvurder ikke dig selv.
Bemærk: For alle øvelser gælder: 1–5 minutter træning eller 8–12 omgange.

● Egenskaber af Twinball

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

● Egenskaber af massagebold

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

DK

DK

DK

DK

DK

● **Øvelser**

● **Twinball**

Træning af ryggen (se afbildning A):

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

Træning af det øverste lårparti (se afbildning B):

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

- Skift efterfølgende over på den anden kropsside.

Træning af læggen (se afbildning C):

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

Træning af nakken (se afbildning D):

- Stil dig oprejst foran en væg.

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

● **Massagebold**

Træning af fodsålen (se afbildning E):

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

Træning af bagdelen (se afbildning F):

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

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

Træning af underarmen (se afbildning G):

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

Træning af skinneben (se afbildning H):

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

● **Rengøring, pleje og opbevaring**

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

DK

DK

DK

DK

DK

● **Bortskaffelse**

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



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



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



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

DK

DK

DK

DK

● **Garanti**

Produktet blev produceret omhyggeligt efter de strengeste kvalitetskrav og kontrolleret grundigt inden levering. Hvis der forekommer mangler ved dette produkt, så har de juridiske rettigheder over for sælgeren af dette produkt. Disse juridiske rettigheder indskrænkes ikke af vores garanti, der beskrives i det følgende.

De får 3 års garanti fra købsdatoen på dette produkt. Garantifristen begynder med købsdatoen. Opbevar den originale kassebon på et sikkert sted. Denne kassebon behøves som dokumentation for købet.

Hvis der inden for 3 år fra købsdatoen af for dette produkt opstår en materiale- eller fabriktionsfejl, bliver produktet repareret eller erstattet – efter vores valg – af os uden omkostninger for dem. Garantien bortfalder, hvis produktet

bliver beskadiget eller ikke anvendes eller vedligeholdes korrekt.

Garantien gælder for materiale- eller fabriktionsfejl. Denne garanti dækker ikke produktdele, som er udsat for normalt slid og derfor kan betragtes som normale sliddele (f.eks. batterier) eller ved skader på skrøbelige dele; f.eks. kontakter, akkumulatører som er fremstillet af glas.

● **Afvikling af garantisager**

For at kunne garantere en hurtig sagsbehandling af deres forespørgsel, bedes De følge følgende anvisninger:

Opbevar kassebon og artikelnummer (IAN 394487_2104) som købsdokumentation, så disse kan fremlægges på forespørgsel. Artikelnumrene er angivet på typeskiltet, ved en indgravering, på forsiden af vejledningen (nederst til venstre) eller på et mærkat på bag- eller

undersiden. Hvis der forekommer funktionsfejl eller andre mangler, skal De først kontakte nedenstående serviceafdeling telefonisk eller via e-mail.

Et produkt, der er registreret som defekt, kan De derefter sende portofrit til den meddelte serviceadresse ved vedlægelse af købsbeviset (kassebon) og angivelsen af, hvori manglen består, og hvornår den er opstået.

● **Service**

DK Service Danmark
Tel.: 80253972
E-Mail: owim@lidl.dk

8

OWIM GmbH & Co. KG
Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG08697A/HG08697B
Version: 10/2021

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