



## MULTIFUNKTIONSKISSEN

(DE) (AT) (CH)

### MULTIFUNKTIONSKISSEN

Gebrauchsanweisung

(IT) (CH)

### CUSCINO MULTIFUNZIONE

Istruzioni d'uso

(FR) (CH)

### COUSSIN MULTIFONCTIONS

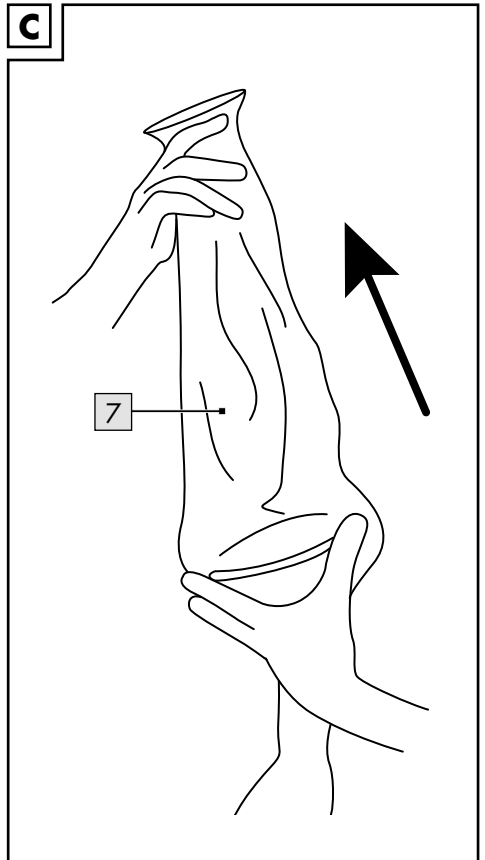
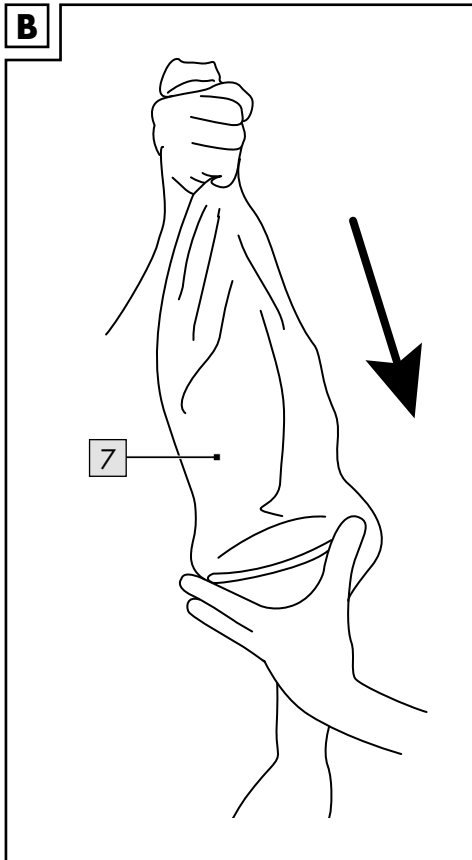
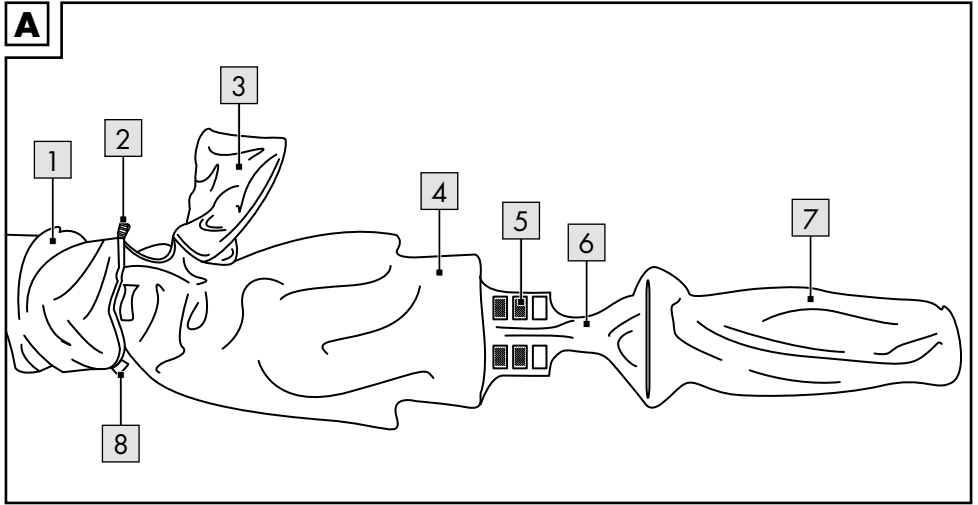
Notice d'utilisation

(GB)

### MULTIFUNCTIONAL CUSHION

Instructions for use

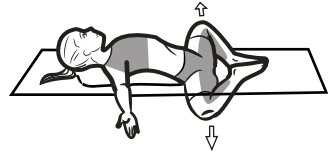
IAN 403139\_2204



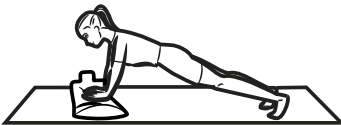
**D**



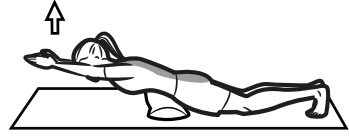
**E**



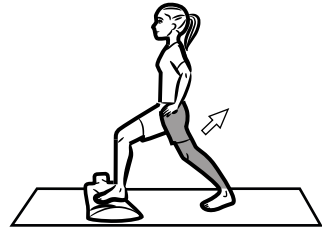
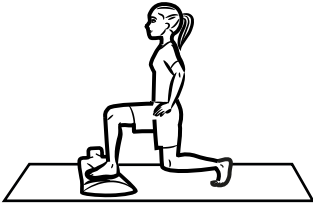
**F**



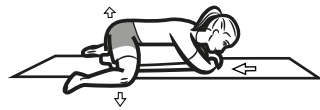
**G**

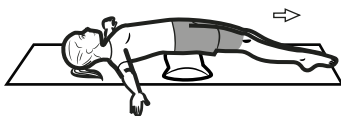
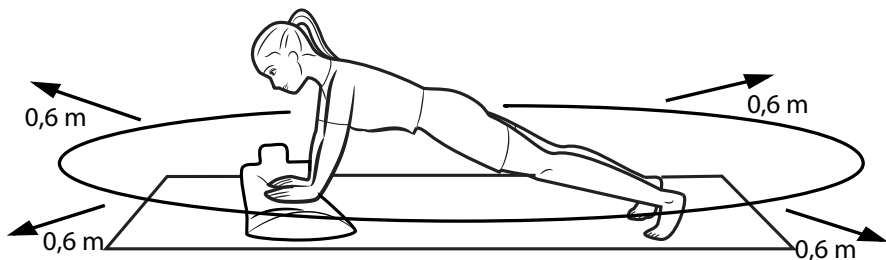


**H**



**I**



**J****K****L**

**DE AT CH**

Lieferumfang .....	8
Technische Daten .....	8
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	8
Sicherheitshinweise .....	8
Lebensgefahr! .....	8
Verletzungsgefahr für Kinder! .....	8
Verletzungsgefahr! .....	8
Verletzungsgefahr im Training! .....	9
Gefahren durch Verschleiß! .....	9
Vermeidung von Sachschäden! .....	9
Aufpumpen .....	9
Luft entleeren .....	10
Allgemeine Trainingshinweise .....	10
Aufwärmen .....	10
Übungsvorschläge .....	11
Dehnen .....	12
Lagerung, Reinigung .....	12
Hinweise zur Entsorgung.....	12
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung .....	13

**FR CH**

Étendue de la livraison .....	14
Caractéristiques techniques .....	14
Utilisation conforme à sa destination .....	14
Consignes de sécurité .....	14
Danger de mort ! .....	14
Risque de blessure pour les enfants ! .....	14
Risque de blessure ! .....	14
Risque de blessure lors de l'entraînement !.....	15
Dangers causés par l'usure ! .....	15
Éviter les dommages matériels ! .....	15
Gonflage .....	15
Purger l'air .....	16
Conseils d'entraînement généraux .....	16
Échauffement .....	16
Propositions d'exercices .....	17
Étirements.....	18
Stockage, nettoyage .....	18
Mise au rebut.....	18
Indications concernant la garantie et le service après-vente .....	19

**IT CH**

Contenuto della fornitura .....	21
Dati tecnici .....	21
Uso conforme alla destinazione .....	21
Indicazioni di sicurezza .....	21
Pericolo di morte! .....	21
Pericolo di lesioni per i bambini! .....	21
Pericolo di lesioni! .....	21
Pericolo di lesioni durante l'allenamento!...	22
Rischi dovuti all'usura. ....	22
Evitare danni agli oggetti! .....	22
Gonfiaggio .....	22
Sgonfiaggio .....	23
Istruzioni generali di allenamento .....	23
Riscaldamento .....	23
Esempi di esercizi .....	24
Stretching.....	25
Conservazione, pulizia .....	25
Smaltimento.....	25
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza .....	26

**GB**

Package contents .....	27
Technical data .....	27
Intended use .....	27
Safety information .....	27
Life-threatening hazard! .....	27
Risk of injury for children! .....	27
Risk of injury! .....	27
Risk of injury when training! .....	28
Dangers due to wear and tear! .....	28
Preventing damage to the product! .....	28
Inflating .....	28
Deflating .....	29
General exercise instructions .....	29
Warming up .....	29
Exercise suggestions .....	29
Stretching.....	30
Storage, cleaning .....	31
Disposal.....	31
Notes on the guarantee and service handling.....	31

Herzlichen Glückwunsch!

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



### **Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.**

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

## **Lieferumfang**

- 1 x Multifunktionskissen inkl.
  - 1 x Bezug (1)
  - 1 x Lasche (2)
  - 1 x Aufbewahrungstasche (3)
  - 1 x Innere Blase (4)
  - 1 x Klettverschlüsse Pumpmechanismus (5)
  - 1 x Luftkanal (6)
  - 1 x Pumpmechanismus (7)
  - 1 x Verschluss (8)
- 1 x Stirnband
- 1 x Gebrauchsanweisung
- 1 x Kurzanleitung

## **Technische Daten**

Kissen: Material: 100% Polyester  
Stirnband: Material: 80% Polyester,  
20% Elastodien,



Max. Belastung: 100 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
08/2022

## **Bestimmungsgemäße Verwendung**

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

## **Sicherheitshinweise**



### **Lebensgefahr!**

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



### **Verletzungsgefahr für Kinder!**

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



### **Verletzungsgefahr!**

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Der Artikel ist kein Kletter- oder Spielgerät! Stellen Sie sicher, dass Personen, insbesondere Kinder, und Tiere nicht auf den Artikel klettern oder sich daran hochziehen.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden. Stellen Sie den Artikel nur auf einen ebenen und rutschfesten Untergrund.



- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 100 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden. Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.

### **! Verletzungsgefahr im Training!**

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. L).
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.

### **! Gefahren durch Verschleiß!**

- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!

- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird.
- Untersuchen Sie den Artikel regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.

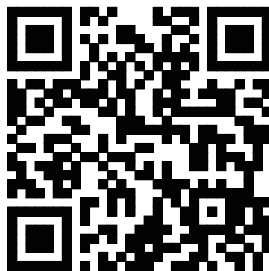
### **! Vermeidung von Sachschäden!**

- Falls der Luftdruck in der prallen Sonne zunimmt, muss dieser durch Ablassen der Luft entsprechend ausgeglichen werden.
- Achten Sie darauf, dass der Artikel – besonders im aufgepumpten Zustand – nicht mit Steinen, Kies oder spitzen Gegenständen in Berührung gebracht wird und nirgends scheuert oder schleift, da ansonsten Beschädigungen am Material auftreten können.
- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden.

## **Aufpumpen**

**Hinweis:** Mit folgendem QR-Code können Sie sich eine Videoanleitung zum Aufpumpen sowie weitere Informationen über den Artikel ansehen.

Inhalt inspired by tronature



1. Entnehmen Sie den Artikel aus der Aufbewahrungstasche (3).
2. Befestigen Sie den Pumpmechanismus (7) mithilfe des mittleren Klettstreifens (5) am Klettband des Bezugs (1).

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass sich die Klettverschlüsse des Pumpmechanismus und des Bezugs während des Aufpumpens nicht lösen.

3. Verstauen Sie die Aufbewahrungstasche im Bezug. Halten Sie den Artikel mit einer Hand am unteren Ring des Pumpmechanismus locker fest, ohne diesen dabei zuzudrücken. Drücken Sie mit der anderen Hand den Pumpmechanismus am oberen Ring zusammen, sodass keine Luft entweichen kann.
4. Pumpen Sie durch eine Abwärtsbewegung der Hand Luft in die innere Blase (4) (Abb. B).
5. Öffnen Sie die obere Hand leicht und ziehen Sie den Pumpmechanismus wieder nach oben, damit dieser wieder mit Luft befüllt wird (Abb. C).
6. Wiederholen Sie den Vorgang, bis der Artikel mit Luft gefüllt ist.
7. Lösen Sie die Klettverschlüsse des Pumpmechanismus und falten Sie diese ineinander, um den Luftkanal (6) zu verschließen. Legen Sie den Pumpmechanismus zusammen und stecken Sie ihn in den Bezug.
8. Schließen Sie die Klettverschlüsse des Bezugs. Rollen Sie das obere Ende auf und haken Sie die Lasche (2) in den Verschluss (8).

## Luft entleeren

1. Öffnen Sie den Verschluss (8), die Klettverschlüsse des Bezugs (1) und holen Sie den Pumpmechanismus (7) aus dem Bezug.
2. Drücken Sie auf den Artikel und lassen Sie die Luft entweichen.

**Hinweis:** Rollen Sie den Artikel auf, damit die Luft vollständig entweichen kann.

3. Legen Sie den Pumpmechanismus und den Bezug zusammen und stecken Sie alles in den Aufbewahrungsbeutel.

## Allgemeine Trainingshinweise

### Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.

- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und in gleichbleibendem Tempo durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung: Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

## Allgemeine Trainingsplanung

- Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen.
- Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:
- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

## Aufwärmen

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

### Nackelmuskulatur

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

### Arme und Schultern

1. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie die Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.

3. Ziehen Sie die Schultern in Richtung Ohren und lassen Sie sie wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd den linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

**Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiter zu atmen!**

### **Beinmuskulatur**

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln Sie diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

## **Übungsvorschläge**

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

### **Kindhaltung (Abb. D)**

Beanspruchte Muskulatur: unterer Rücken

#### **Ablauf**

1. Knien Sie sich auf eine Fitnessmatte und positionieren Sie den Artikel vor sich.
2. Legen Sie den Oberkörper auf dem Artikel ab. Ziehen Sie die Sitzbeinknochen in Richtung Fersen und legen Sie die Hände mit der Handfläche nach oben ab.

### **Liegender Schmetterling (Abb. E)**

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Hüfte, Beininnenseite

#### **Ablauf**

1. Setzen Sie sich mit aufgestellten Beinen auf eine Fitnessmatte und positionieren Sie den Artikel mit dem abgerundeten Ende hinter dem Steißbein.
2. Legen Sie sich auf den Artikel, strecken Sie die Arme zur Seite aus und bewegen Sie die Knie seitlich Richtung Boden.

### **Planke (Abb. F)**

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Rücken, Arme, Brust

#### **Ablauf**

1. Stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen schulterbreit auf dem Artikel ab. Strecken Sie die Beine nach hinten aus und stützen Sie sich mit den Zehen ab. Beugen Sie die Arme beim Einatmen und drücken Sie sich beim Ausatmen wieder vom Boden weg. Wiederholen Sie die Übung 5-15-mal.

### **Superman (Abb. G)**

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß

#### **Ablauf**

1. Legen Sie sich mit dem Bauch auf eine Fitnessmatte und positionieren Sie den Artikel unter Ihrem Bauch.
2. Strecken Sie die Arme so weit nach vorne aus wie Sie können.
3. Heben Sie den Oberkörper an, halten Sie die Position kurz und senken Sie den Oberkörper langsam wieder ab. Wiederholen Sie die Übung 10-20-mal.

### **Ausfallschritt (Abb. H)**

Beanspruchte Muskulatur: Bein, Gesäß

#### **Ablauf**

1. Stellen Sie den vorderen Fuß auf dem Artikel ab. Winkeln Sie das vordere Bein aus dem hüftbreiten Stand 90 Grad an.
2. Senken Sie das Knie des hinteren Beins in Richtung Boden ab bis es beinahe den Boden berührt und sich der Unterschenkel in einer annähernd parallelen Position zum Boden befindet.
3. Beugen Sie den hinteren Fuß bis nur noch ihre Zehenspitzen den Boden berühren.
4. Strecken Sie Ihr hinteres Bein, indem Sie sich nach oben drücken.
5. Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie die Übung 10-20-mal pro Seite

### **Frosch (Abb. I)**

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß, Hüfte

#### **Ablauf**

1. Knien Sie sich auf eine Fitnessmatte und positionieren Sie den Artikel vor sich.
2. Legen Sie sich mit dem Oberkörper auf den Artikel.

3. Verlagern Sie das Gewicht auf die Ellenbogen und heben Sie das Gesäß an.
4. Öffnen Sie die Knie, indem Sie sie in Richtung Mattenrand schieben.
5. Bringen Sie die Beine jeweils in einen rechten Winkel und lassen Sie Ihre Zehen nach außen zeigen. Legen Sie den Oberkörper langsam wieder auf dem Artikel ab.

### **Liegender Held (Abb. J)**

Beanspruchte Muskulatur: Hüfte, Oberschenkel, Brust

#### **Ablauf**

1. Knien Sie sich auf eine Fitnessmatte und positionieren Sie den Artikel hinter dem Steißbein.
2. Beugen Sie den Oberkörper langsam Richtung Artikel nach hinten.
3. Stützen Sie sich zuerst auf den Händen, dann auf den Unterarmen ab.
4. Strecken Sie die Arme nach oben über den Kopf und legen Sie sie ausgestreckt ab. Die Handflächen zeigen nach oben.

### **Schulterbrücke (Abb. K)**

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Hüfte

#### **Ablauf**

1. Legen Sie sich auf einer Fitnessmatte auf den Rücken und stellen Sie beide Füße unter den Knien auf.
2. Drücken Sie das Gesäß nach oben und legen Sie den Artikel unter Ihrem Kreuzbein ab. Strecken Sie die Arme zur Seite aus.
3. Strecken Sie die Beine langsam aus.

### **Dehnen**

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

#### **Nackelmuskulatur**

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

#### **Arme und Schultern**

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.

2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

### **Beinmuskulatur**

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

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

### **Lagerung, Reinigung**

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

Stirnband / Bezug: Maschinenwäsche 30 Grad



**Hinweis: Entfernen Sie vor dem Waschen des Bezugs (1) die Innere Blase (4) und den Pumpmechanismus (7).**

### **Hinweise zur Entsorgung**



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschwinglich auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

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

Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 403139\_2204

**(DE)** Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)

**(AT)** Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)

**(CH)** Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

Félicitations !

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



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

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

## Étendue de la livraison

1 coussin multifonctions, y compris

- 1 housse (1)
- 1 languette (2)
- 1 sac de rangement (3)
- 1 poche intérieure (4)
- 1 fermeture scratch du mécanisme de pompe (5)
- 1 conduit d'air (6)
- 1 mécanisme de pompe (7)
- 1 fermeture (8)

1 bandeau frontal

1 notice d'utilisation

1 guide de démarrage

## Caractéristiques techniques

Coussin : matériau : 100 % polyester

Bandeau frontal : matériau : 80 % polyester,

20 % élastodien



Charge maximale : 100 kg



Date de fabrication (mois/année) :

08/2022

## Utilisation conforme à sa destination

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

## Consignes de sécurité



### Danger de mort !

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



### Risque de blessure pour les enfants !

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



### Risque de blessure !

- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage en toute sécurité de l'appareil leur a été indiqué et qu'ils comprennent les dangers qui en résultent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- L'article n'est ni un jouet, ni un dispositif d'escalade ! Assurez-vous que les personnes, en particulier les enfants, et les animaux ne grimpent pas sur l'article ou ne s'y hissent.
- Aucune modification ne doit être apportée à cet article !
- Utilisez cet article exclusivement en conformité avec la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser cet article. Posez l'article uniquement sur un sol plan et antidérapant.

- Cet article est prévu pour un poids corporel maximal de 100 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids est supérieur à cette limite.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Cet article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes et non pas comme un jouet. Conservez toujours la notice d'utilisation avec les propositions d'exercices à portée de main.

### **⚠ Risque de blessure lors de l'entraînement !**

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.
- Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés (fig. L).
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.

### **⚠ Dangers causés par l'usure !**

- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. Cet article ne doit être utilisé qu'en parfait état !

- La sécurité de cet article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure.
- Contrôlez cet article régulièrement afin de vérifier qu'il n'est ni endommagé ni usé. Ne plus utiliser cet article s'il est endommagé.

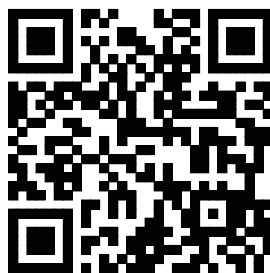
### **⚠ Éviter les dommages matériels !**

- Si la pression de l'air venait à augmenter sous l'influence du soleil, compensez-la par un dégonflage approprié.
- Veillez à éviter tout contact avec des pierres pointues, des graviers ou d'autres objets tranchants, et à l'absence de tout frottement, en particulier lorsque l'article est gonflé. De tels contacts pourraient endommager le matériel.
- Évitez tout contact avec des objets coupants, brûlants, pointus ou dangereux.

## **Gonflage**

**Remarque :** ce code QR vous permet de visionner la vidéo de mode d'emploi pour le gonflage et de consulter d'autres informations sur l'article.

Contenu inspiré par tronature



1. Retirez l'article du sac de rangement (3).
2. Fixez le mécanisme de pompe (7) à la bande scratch de la housse (1) à l'aide de la bande scratch centrale (5).

**Remarque :** faites attention à ce que les fermetures scratch du mécanisme de pompe et de la housse ne se détachent pas lors du gonflage.

3. Rangez le sac de rangement dans la housse. D'une main, tenez l'article par l'anneau inférieur du mécanisme de pompe sans le serrer. De l'autre main, comprimez le mécanisme de pompe au niveau de l'anneau supérieur afin d'éviter que l'air ne s'échappe.

4. Pompez de l'air dans la poche intérieure (4) en descendant la main (fig. B).
5. Ouvrez légèrement la main supérieure et tirez à nouveau le mécanisme de pompe vers le haut pour qu'il se remplisse à nouveau d'air (fig. C).
6. Répétez l'opération jusqu'à ce que l'article soit rempli d'air.
7. Desserrez les fermetures scratch du mécanisme de pompe et repliez-les l'une sur l'autre pour fermer le conduit d'air (6). Rassemblez le mécanisme de pompe et rangez-le dans la housse.
8. Fermez les fermetures scratch de la housse. Enroulez l'extrémité supérieure et accrochez la languette (2) dans la fermeture (8).

## Purger l'air

1. Ouvrez la fermeture (8), la fermeture scratch de la housse (1) et sortez le mécanisme de pompe (7) de la housse.
2. Appuyez sur l'article et faites sortir l'air.

**Remarque :** enroulez l'article pour faire complètement sortir l'air.

3. Rassemblez le mécanisme de pompe et la housse et rangez-les dans le sac de rangement.

## Conseils d'entraînement généraux

### Déroulement de l'entraînement

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

## Plan d'entraînement général

- Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices.
- Respectez les principes suivants :
  - Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
  - Chaque série peut être répétée 3 fois.
  - Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
  - Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
  - Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

## Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour l'échauffement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

### Muscles du cou

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

### Bras et épaules

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

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

### Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
2. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.



3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

## Propositions d'exercices

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

### Posture de l'enfant (fig. D)

Muscles sollicités : bas du dos

#### Déroulement

1. Agenouillez-vous sur un tapis d'entraînement et positionnez l'article devant vous.
2. Posez le haut du corps sur l'article. Tirez les ischions vers les talons et posez les mains, paume vers le haut.

### Papillon couché (fig. E)

Muscles sollicités : poitrine, hanches, intérieur des jambes

#### Déroulement

1. Asseyez-vous sur un tapis d'entraînement, les jambes bien droites, et positionnez l'article avec l'extrémité arrondie derrière le coccyx.
2. Allongez-vous sur l'article, tendez les bras sur les côtés et déplacez les genoux latéralement vers le sol.

### Planche (fig. F)

Muscles sollicités : abdomen, dos, bras, poitrine

#### Déroulement

1. Appuyez-vous sur l'article, les bras tendus à la largeur des épaules. Tendez les jambes vers l'arrière en vous appuyant sur les orteils. Pliez les bras à l'inspiration et repoussez le sol à l'expiration. Répétez l'exercice 5 à 15 fois.

### Superman (fig. G)

Muscles sollicités : dos, fessiers

#### Déroulement

1. Allongez-vous à plat ventre sur un tapis d'entraînement et positionnez l'article sous votre ventre.
2. Tendez vos bras le plus possible vers l'avant.
3. Soulevez le haut du corps, maintenez la position pendant un court moment et rabaissez lentement le haut de votre corps. Répétez l'exercice 10 à 20 fois.

### Fente (fig. H)

Muscles sollicités : jambes, fessiers

#### Déroulement

1. Placez le pied avant sur l'article. Pliez la jambe avant à 90 degrés à partir de la position debout à la largeur des hanches.
2. Baissez le genou de la jambe arrière vers le sol jusqu'à ce qu'il touche presque le sol et que la partie inférieure de la jambe se trouve dans une position presque parallèle au sol.
3. Pliez le pied arrière jusqu'à ce que seuls vos orteils touchent le sol.
4. Tendez votre jambe arrière en vous reposant vers le haut.
5. Changez de jambe et répétez l'exercice 10 à 20 fois de chaque côté.

### Grenouille (fig. I)

Muscles sollicités : fessiers, hanches

#### Déroulement

1. Agenouillez-vous sur un tapis d'entraînement et positionnez l'article devant vous.
2. Allongez-vous avec le haut du corps sur l'article.
3. Déplacez votre poids sur les coudes et soulevez les fessiers.
4. Écartez les genoux en les glissant vers les bords du tapis.
5. Amenez chacune de vos jambes à un angle droit et laissez vos orteils pointer vers l'extérieur. Posez lentement le haut du corps à nouveau sur l'article.

### Héros couché (fig. J)

Muscles sollicités : hanches, cuisses, poitrine

#### Déroulement

1. Agenouillez-vous sur un tapis d'entraînement et positionnez l'article derrière le coccyx.
2. Penchez le haut du corps lentement en direction de l'article vers l'arrière.
3. Appuyez-vous d'abord sur vos mains, puis sur vos avant-bras.
4. Tendez vos bras vers le haut au-dessus de la tête et posez-les bien tendus. Les paumes des mains pointent vers le haut.

## Demi-pont (fig. K)

Muscles sollicités : cuisses, hanches

### Déroulement

1. Allongez-vous sur le dos sur un tapis d'entraînement et placez vos deux pieds sous vos genoux.
2. Poussez les fessiers vers le haut et placez l'article sous votre sacrum. Tendez vos bras sur les côtés.
3. Tendez lentement vos jambes.

### Étirements

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

### Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue.
2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.
3. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

### Bras et épaules

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

### Muscles des jambes

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

**Important : assurez-vous que vos cuisses restent bien parallèles.**

**Poussez le bassin vers l'avant en gardant le haut du corps droit.**

## Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.

**IMPORTANT !** Ne lavez jamais avec des produits de nettoyage agressifs.

Bandeau frontal/housse : nettoyage en machine à 30 degrés



**Remarque : avant le lavage de la housse (1), retirez la poche intérieure (4) et le mécanisme de pompe (7).**

### Mise au rebut



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



Éliminez l'article et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination de l'article usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez l'article et l'emballage dans le respect de l'environnement.



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

## **Indications concernant la garantie et le service après-vente**

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

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

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

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

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

## **Article L217-16 du Code de la consommation**

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

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

## **Article L217-4 du Code de la consommation**

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

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

## **Article L217-5 du Code de la consommation**

Le bien est conforme au contrat :

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

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

### **Article L217-12 du Code de la consommation**

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

### **Article 1641 du Code civil**

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

### **Article 1648 1er alinéa du Code civil**

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

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

IAN : 403139\_2204

 Service Suisse

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail : [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

Congratulazioni!

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



### **Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.**

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

## **Contenuto della fornitura**

- 1 x cuscino multifunzione completo di
  - 1 x federa (1)
  - 1 x linguetta (2)
  - 1 x custodia (3)
  - 1 x camera d'aria interna (4)
  - 1 x chiusura a strappo del meccanismo di pompaggio (5)
  - 1 x condotto dell'aria (6)
  - 1 x meccanismo di gonfiaggio (7)
  - 1 x chiusura (8)
- 1 x fascia
- 1 x istruzioni d'uso
- 1 x brevi istruzioni

## **Dati tecnici**

Cuscino: materiale: 100% poliestere

Fascia: materiale: 80% poliestere, 20% elastodiene



Portata massima: 100 kg



Data di produzione (mese/anno):  
08/2022

## **Uso conforme alla destinazione**

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

## **Indicazioni di sicurezza**



### **Pericolo di morte!**

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



### **Pericolo di lesioni per i bambini!**

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



### **Pericolo di lesioni!**

- Il dispositivo può essere usato da bambini a partire da 14 anni di età e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e/o conoscenza solo sotto sorveglianza, oppure se sono stati istruiti sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso. I bambini non devono giocare con il dispositivo.
- L'articolo non è una struttura per arrampicarsi o per giocare. Assicurarsi che le persone, in particolare i bambini, e gli animali non si arrampichino sull'articolo né vi salgano.
- Non apportare modifiche all'articolo.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. Se è danneggiato, non utilizzare più l'articolo. Collocare l'articolo solo su una superficie piana e antiscivolo.

- L'articolo è progettato per un peso corporeo massimo di 100 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- L'articolo deve essere usato solo sotto la supervisione degli adulti e non come giocattolo. Tenere sempre le istruzioni d'uso e le proposte di esercizio a portata di mano.

### **⚠ Pericolo di lesioni durante l'allenamento!**

- Consultare il proprio medico prima di iniziare ad allenarsi. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Prima dell'allenamento, riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni.
- In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Intorno all'area di allenamento devono esserci almeno 0,6 m di spazio libero su tutti i lati (fig. L).
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Arieggiare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, evitando correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.

### **⚠ Rischi dovuti all'usura.**

- Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura.
- Verificare regolarmente se l'articolo presenta danni o segni d'usura. Se è danneggiato, non utilizzare più l'articolo.

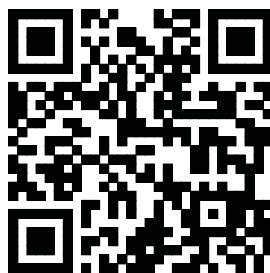
### **⚠ Evitare danni agli oggetti!**

- Nel caso in cui la pressione dell'aria aumenti in pieno sole, provvedere a compensarla facendo fuoriuscire dell'aria.
- Assicurarsi che l'articolo, soprattutto una volta gonfiato, non entri in contatto con pietre, ghiaia od oggetti appuntiti e che non venga sfregato o trascinato, poiché potrebbero verificarsi danni al materiale.
- Evitare il contatto con oggetti pericolosi, appuntiti, caldi o affilati.

## **Gonfiaggio**

**Nota:** con il seguente QR-Code è possibile visualizzare il video con le istruzioni di gonfiaggio, nonché altre informazioni sull'articolo.

Contenuto ispirato da tronature



1. Rimuovere l'articolo dalla custodia (3).
2. Fissare il meccanismo di gonfiaggio (7) con l'aiuto del nastro a strappo centrale (5) sulla chiusura a strappo della federa (1).

**Nota:** accertarsi che le chiusure a strappo del meccanismo di gonfiaggio e della federa non si aprano durante il gonfiaggio.

3. Inserire la custodia nella federa. Tenere l'articolo senza stringere con una mano sull'anello inferiore del meccanismo di gonfiaggio senza schiacciarlo; con l'altra mano, tenere premuto il meccanismo di gonfiaggio sull'anello superiore in modo che l'aria non possa fuoriuscire.
4. Pompare aria nella camera d'aria interna (4) (fig. B) muovendo la mano verso il basso.
5. Aprire leggermente la mano superiore e tirare il meccanismo di gonfiaggio nuovamente verso l'alto per riempirlo nuovamente d'aria (fig. C).

6. Ripetere il procedimento fino a gonfiare completamente l'articolo.
7. Aprire le chiusure a strappo del meccanismo di gonfiaggio e piegarle una nell'altra per chiudere il canale dell'aria (6). Ripiegare il meccanismo di gonfiaggio e inserirlo nella federa.
8. Chiudere le chiusure a strappo della federa. Arrotolare l'estremità superiore e agganciare la linguetta (2) nella chiusura (8).

## Sgonfiaggio

1. Aprire la chiusura (8) e le chiusure a strappo della federa (1) ed estrarre il meccanismo di gonfiaggio (7) dalla stessa.
2. Premere sull'articolo e lasciar fuoriuscire l'aria.

**Nota:** arrotolare l'articolo in modo da far uscire tutta l'aria al suo interno.

3. Ripiegare il meccanismo di gonfiaggio e la federa e inserire il tutto nella custodia.

## Istruzioni generali di allenamento

### Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra un esercizio e l'altro, fare delle pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, con un ritmo costante e senza scatti.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare: espirare durante lo sforzo e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

### Programma generale di allenamento

- Creare il proprio programma di allenamento in base alle necessità personali con serie di 6-8 esercizi.
- Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

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

## Riscaldamento

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

### Muscolatura del collo

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

### Braccia e spalle

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

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

### Muscolatura delle gambe

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

## Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di possibili esercizi.

### Posizione del bambino (fig. D)

Muscolatura sollecitata: parte inferiore della schiena

#### Svolgimento

1. Inginocchiarsi sul tappetino e collocare l'articolo sul pavimento davanti a sé.
2. Poggiare il busto sull'articolo. Spingere il sedere verso i talloni e poggiare le mani con i palmi rivolti verso l'alto.

### Posizione della farfalla allungata (fig. E)

Muscolatura sollecitata: pettorali, anca, muscolatura interna delle cosce

#### Svolgimento

1. Sedersi sul tappetino con le gambe dritte e posizionare l'articolo con l'estremità arrotondata dietro il coccige.
2. Stendersi sull'articolo, estendere le gambe lateralmente e muovere le ginocchia lateralmente in direzione del pavimento.

### Plank (fig. F)

Muscolatura sollecitata: addominali, dorsali, braccia, pettorali

#### Svolgimento

1. Appoggiarsi all'articolo con le braccia tese e alla larghezza delle spalle. Allungare le gambe all'indietro e sostenersi con le punte dei piedi. Piegare le braccia durante l'inspirazione e sollevarsi da terra durante l'espirazione. Ripetere l'esercizio per 5-15 volte.

### Superman (fig. G)

Muscolatura sollecitata: dorsali, glutei

#### Svolgimento

1. Sdraiarsi a pancia in giù sul tappetino e posizionare l'articolo sotto la pancia.
2. Stendere il più possibile le braccia in avanti.
3. Sollevare il busto, mantenere brevemente la posizione e riportare di nuovo lentamente il busto sul tappetino. Ripetere l'esercizio per 10-20 volte.

### Affondo (fig. H)

Muscolatura sollecitata: gambe, glutei

#### Svolgimento

1. Poggiare il piede anteriore sull'articolo. Con i piedi alla larghezza dei fianchi, piegare la gamba anteriore con un angolo di 90°.
2. Abbassare il ginocchio della gamba posteriore verso il pavimento fino quasi a toccarlo, finché la parte inferiore della gamba è in una posizione quasi parallela al pavimento.
3. Piegare il piede posteriore finché solo le dita dei piedi toccano il pavimento.
4. Estendere la gamba posteriore spingendosi verso l'alto.
5. Cambiare gamba e ripetere l'esercizio per 10-20 volte a lato.

### Rana (fig. I)

Muscolatura sollecitata: glutei, anca

#### Svolgimento

1. Inginocchiarsi sul tappetino e collocare l'articolo sul pavimento davanti a sé.
2. Stendersi con il busto sull'articolo.
3. Spostare il peso sui gomiti e sollevare il fondoschiena.
4. Aprire le ginocchia spingendole in direzione dei bordi del tappetino.
5. Piegare ciascuna gamba ad angolo retto e fare in modo che le dita dei piedi puntino verso l'esterno. Riportare lentamente il busto giù fino a poggiarsi sull'articolo.

### Posizione dell'eroe disteso (fig. J)

Muscolatura sollecitata: anca, cosce, pettorali

#### Svolgimento

1. Inginocchiarsi sul tappetino e collocare l'articolo dietro al coccige.
2. Piegare lentamente il busto all'indietro in direzione dell'articolo.
3. Sorreggersi prima con le mani, poi con gli avambracci.
4. Stendere le braccia verso l'alto, sollevarle al di sopra della testa e poggiarle distese. I palmi delle mani sono rivolti verso l'alto.



## Ponte contratto (fig. K)

Muscolatura sollecitata: cosce, anca

### Svolgimento

1. Sdraiarsi sulla schiena sul tappetino e collocare entrambi i piedi al di sotto delle ginocchia.
2. Sollevare il fondoschiena e collocare l'articolo al di sotto dell'osso sacro. Stendere le braccia lateralmente.
3. Stendere le gambe lentamente.

## Stretching

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

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

### Muscolatura del collo

1. In piedi, in posizione rilassata.
2. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra.
3. Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

### Braccia e spalle

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

### Muscolatura delle gambe

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

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

## Conservazione, pulizia

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

**IMPORTANTE!** Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Fascia/Federa: lavare in lavatrice a 30 gradi



**Nota: prima di lavare la federa (1), rimuovere la camera d'aria interna (4) e il meccanismo di gonfiaggio (7).**

## Smaltimento



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



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

## **Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza**

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


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

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

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

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

IAN: 403139\_2204

 Assistenza Svizzera  
Tel.: 0800 56 44 33  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.

 **Read the following instructions for use carefully.**

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

## Package contents

1 x multifunctional cushion incl.

1 x cover (1)

1 x strap (2)

1 x storage bag (3)

1 x inner pouch (4)

1 x hook and loop fastener pump mechanism (5)

1 x air duct (6)

1 x pump mechanism (7)

1 x closure (8)

1 x headband

1 x instructions for use

1 x quick guide

## Technical data

Cushion: material: 100% polyester

Headband: material: 80% polyester,  
20% elastodiene



Max. load: 100kg



Date of manufacture (month/year):  
08/2022

## Intended use

This product was developed as an exercise device for exercising your entire body. The product is designed for personal use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes.

## Safety information



### Life-threatening hazard!

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



### Risk of injury for children!

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



### Risk of injury!

- This apparatus may be used by children from 14 years of age upwards, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, provided they also understand the potential risks. Children must not play with the apparatus.
- The product is not a toy or a climbing apparatus! Make sure that people, especially children, and animals do not climb on the product or pull themselves up on it.
- No modifications may be made to the product!
- Use the product only as specified in the "Intended use" section.
- Check the product for damage or wear before each use. Do not use the product anymore if it is damaged. Place the product only on a level, non-slip surface.
- This product is designed for a maximum body weight of 100kg. Do not use the product if you weigh more than this.
- Do not use the product near steps or landings.

- The product may only be used under adult supervision and must not be used as a toy. Always keep the instructions for use with the exercise instructions close to hand.

### **⚠ Risk of injury when training!**

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.
- The product must only be used by one person at a time.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around all sides of the exercise area (Fig. L).
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before starting your exercise session.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.

### **⚠ Dangers due to wear and tear!**

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

### **⚠ Preventing damage to the product!**

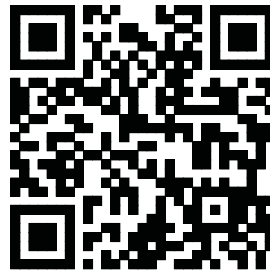
- If the air pressure increases in direct sunlight, this must be rectified by releasing the corresponding amount of air.

- Make sure the product does not come into contact with stones, gravel or sharp objects, particularly when inflated, and do not allow it to rub or scrape against anything, as this can cause damage to the material.
- Avoid contact with sharp, hot, pointy or hazardous items.

## **Inflating**

**Note:** with the following QR code you can view your video instructions for inflation as well as further information about the product.

Contents inspired by tonature



1. Remove the product from the storage bag (3).
2. Attach the pump mechanism (7) to the hook and loop fastener of the cover (1) using the middle hook and loop fastener strip (5).

**Note:** make sure that the hook and loop fasteners of the pump mechanism and the cover do not come loose during inflation.

3. Store the storage bag in the case. Loosely hold the product with one hand at the bottom ring of the pump mechanism, without pressing it closed. Press the pump mechanism together at the top ring with the other hand so that no air can escape.
4. Pump air into the inner pouch (4) by moving your hand downward (Fig. B).
5. Gently open the top hand and pull the pump mechanism up again so that it is filled with air again (Fig. C).
6. Repeat this process until the product is filled with air.
7. Release the hook and loop fasteners of the pump mechanism and fold these into each other to close the air duct (6). Fold up the pump mechanism and put it in the cover.

- Close the hook and loop fasteners of the cover. Roll the top end up and hook the strap (2) in the closure (8).

## Deflating

- Open the closure (8), the hook and loop fasteners of the cover (1) and take the pump mechanism (7) out of the cover.

- Press on the product and let the air escape.

**Note:** roll the product up so that the air can fully escape.

- Fold up the pump mechanism and the cover and put everything in the storage bag.

## General exercise instructions

### Exercise tips

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

### General exercise plan

- Create an exercise plan that suits your needs with sets of six to eight exercises.
- Pay attention to the following fundamentals:
  - A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
  - Each set can be repeated three times.
  - You should take a 30-second break between each set.
  - Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
  - We also recommend stretching after each exercise session.

## Warming up

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

You should repeat each exercise two to three times.

### Neck muscles

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

### Arms and shoulders

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

**Important: don't forget to keep breathing steadily!**

### Leg muscles

- Stand on one leg and lift the other leg, with the knee bent, approx. 20cm off the floor.
- Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds.
- Switch legs and repeat this exercise.
- Lift one leg after the other and take a few steps on the spot. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

## Exercise suggestions

Below are a selection of possible exercises.

### Child's pose (Fig. D)

Muscles used: lower back

#### Sequence

- Kneel on a fitness mat and position the product in front of you.
- Lay your upper body on the product. Pull your pelvis towards your heels with your palms facing upwards.

### **Reclining butterfly (Fig. E)**

Muscles used: chest, hips, inner leg

#### **Sequence**

1. Sit on a fitness mat with your legs raised and position the product with the rounded end behind your coccyx.
2. Lie on the product, extend your arms to the sides and move your knees down towards the floor and to the sides.

### **Plank (Fig. F)**

Muscles used: abdominal, back, arms, chest

#### **Sequence**

1. Support yourself on the product with your arms outstretched at shoulder width apart. Extend your legs behind you and support yourself with your toes. Bend your arms while inhaling and press yourself away from the floor again while exhaling. Repeat the exercise five to fifteen times.

### **Superman (Fig. G)**

Muscles used: back, buttocks

#### **Sequence**

1. Lie on your stomach on a fitness mat and position the product under your abdomen.
2. Stretch your arms out in front of you as far as you can.
3. Raise your upper body up, hold this position briefly and then lower your upper body again slowly. Repeat the exercise ten to twenty times.

### **Lunge (Fig. H)**

Muscles used: leg, buttocks

#### **Sequence**

1. Place your front foot on the product. Angle your front leg 90 degrees from hip width stance.
2. Lower the knee of your back leg towards the floor until it almost touches the floor and your lower leg is positioned almost parallel to the floor.
3. Bend your back foot until only the tips of your toes are touching the floor.
4. Extend your back leg by pushing it upwards.
5. Change legs and repeat the exercise ten to twenty times per side.

### **Frog (Fig. I)**

Muscles used: buttocks, hips

#### **Sequence**

1. Kneel on a fitness mat and position the product in front of you.
2. Lay your upper body on the product.
3. Shift your weight to your elbows and raise your buttocks.
4. Open your knees by pushing them towards the edge of the mat.
5. Position both of your legs at a right angle and let your toes point outwards. Slowly lay your upper body back onto the product.

### **Reclining hero (Fig. J)**

Muscles used: hips, thigh, chest

#### **Sequence**

1. Kneel on a fitness mat and position the product behind your coccyx.
2. Lean your upper body backwards slowly towards the product.
3. First support yourself with your hands, then your lower arms.
4. Stretch your arms up above your head and lay them down outstretched. Your palms are facing upwards.

### **Shoulder bridge (Fig. K)**

Muscles used: thigh, hips

#### **Sequence**

1. Lie on a fitness mat on your back and position both feet under your knees.
2. Push your buttocks upwards and place the product under your sacrum. Extend your arms out to the sides.
3. Slowly extend your legs.

## **Stretching**

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

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

### **Neck muscles**

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

## Arms and shoulders

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

## Leg muscles

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

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

## Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

IMPORTANT! Never clean with abrasive cleaning agents.

Headband/cover: machine wash at 30 degrees



**Note: remove the cover (1), the inner pouch (4) and the pump mechanism (7) before washing.**

## Disposal



Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.

## Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 403139\_2204

 Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: [deltasport@idl.co.uk](mailto:deltasport@idl.co.uk)

**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg  
GERMANY



08/2022

Delta-Sport-Nr.: YK-11995

---

08.26.2022 / AM 11:02

IAN 403139\_2204

