



FALTBARE FITNESSMATTE

(DE) (AT) (CH)

FALTBARE FITNESSMATTE
ÜBUNGSANLEITUNG

(FR) (CH)

TAPIS DE FITNESS PLIABLE
NOTICE D'EXERCICES

(IT) (CH)

TAPPETINO FITNESS

ISTRUZIONI CON IMMAGINI



(DE) (AT) (CH)

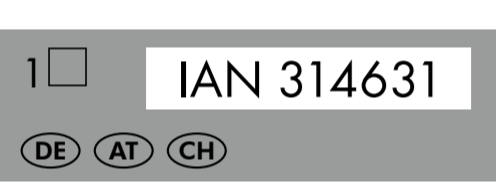
Zusammenfaltbar für platzsparendes Verstauen und einfachen Transport

(FR) (CH)

Pliable pour un rangement gain de place et un transport facile

(IT) (CH)

Ripiegabile, salvaspazio e facile da trasportare



(DE) (AT) (CH)

ÜBUNG 1

Kräftigung der Oberschenkel-, der Gesäß- und der Rückenmuskulatur

AUSGANGSPPOSITION: Schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Beinen.

ENDPOSITION: Die Beugung der Beine sollte maximal bis in den rechten Winkel der Kniegelenke erfolgen.

WICHTIG: Spannen Sie den Bauch an, sodass kein Hohlkreuz entsteht. In der Endposition befindet sich die Kniespitze hinter der Fußspitze.

ÜBUNG 2

Kräftigung der Oberschenkel- und der Gesäßmuskulatur

AUSGANGSPPOSITION: Ausfallschritt mit leicht gebeugten Beinen. Ihre Füße sollten mindestens 1,2 m voneinander entfernt stehen. Beugen Sie nun beide Beine zeitgleich in den Kniegelenken.

ENDPOSITION: Ihr hinteres Knie sollte sich in der Endposition ca. 5 - 10 cm über dem Boden befinden. WICHTIG: Spannen Sie den Bauch an, sodass kein Hohlkreuz entsteht. In der Endposition befindet sich die Kniespitze hinter der Fußspitze.

ÜBUNG 3

Kräftigung des gesamten Rumpfes

AUSGANGSPPOSITION: Schulterbreiter Ellbogenstütz mit eng stehenden Füßen.

ENDPOSITION: Bewegen Sie den Oberkörper parallel zum Boden ein paar Zentimeter nach vorne und danach wieder zurück.

WICHTIG: Achten Sie darauf die Bewegung nur über das nach vorne und hinten Kippen der Füße einzuleiten.

ÜBUNG 4

Kräftigung der Brust -, Arm- und Rumpfmuskulatur

AUSGANGSPPOSITION: Stützen Sie sich mit den Händen etwa schulterbreit ab, dabei ist Ihr Hüftgelenk gestreckt und Ihre Knie und Unterschenkel liegen auf der Matte.

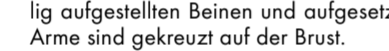
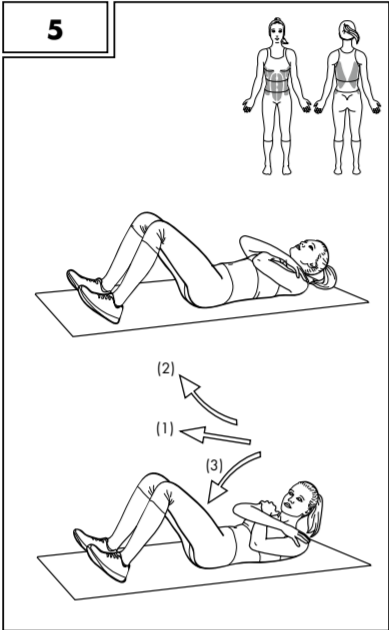
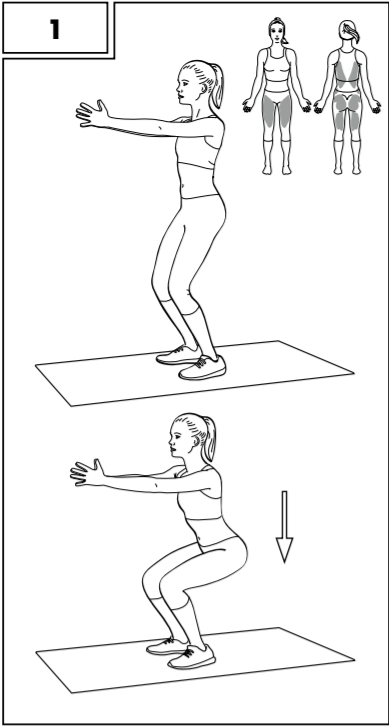
ENDPOSITION: Ihr Oberkörper befindet sich ca. 10 cm über dem Boden.

WICHTIG: Spannen Sie den Bauch an, sodass kein Hohlkreuz entsteht. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick bleibt auf die Matte gerichtet.

ÜBUNG 5

Kräftigung der Rumpfmuskulatur – gerade und schräge Variante

AUSGANGSPPOSITION: Rückenlage mit rechtwink-



lig aufgestellten Beinen und aufgesetzten Fersen. Die Arme sind gekreuzt auf der Brust.

ENDPOSITION: Rollen Sie den Oberkörper gerade nach oben auf, drücken Sie Ihre Lendenwirbelsäule in den Boden und halten Sie die Spannung am obersten Punkt für ca. 3 Sek..

Variieren Sie die Übung indem Sie abwechselnd den Oberkörper nach oben aufrollen und dabei die Ellenbogen abwechselnd diagonal in Richtung Knie führen (linker Ellenbogen-rechtes Knie, rechter Ellenbogen-linkes Knie).

WICHTIG: Bauen Sie die Spannung nicht ruckartig auf und lassen Sie bitte die Füße immer am Boden stehen. Spannen Sie nur die Bauchmuskulatur an, nicht die Nackenmuskulatur, hierbei bleibt der Abstand zwischen Kinn-Brust gleich (faustbreit).

ÜBUNG 6

Kräftigung der Rücken, Gesäß- und Beinmuskulatur

AUSGANGSPPOSITION: Rückenlage mit rechtwinklig aufgestellten Beinen und aufgesetzten Fersen.

ENDPOSITION: Strecken Sie Ihr Hüftgelenk langsam und ohne Schwung nach oben und halten Sie den obersten Punkt für ca. 3 Sek..

WICHTIG: Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen. Am höchsten Punkt befindet sich Ihr Körper in einer Linie (Knie-Hüfte-Schulter). Spannen Sie den Bauch an und drücken Sie sich nicht ins Hohlkreuz.

ÜBUNG 7

Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur und Schultermuskulatur

AUSGANGSPPOSITION: Seitlage mit einseitig aufgestütztem Ellbogen, der Körper bildet eine Linie, Ellenbogen unter Schulter.

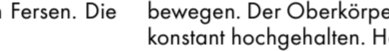
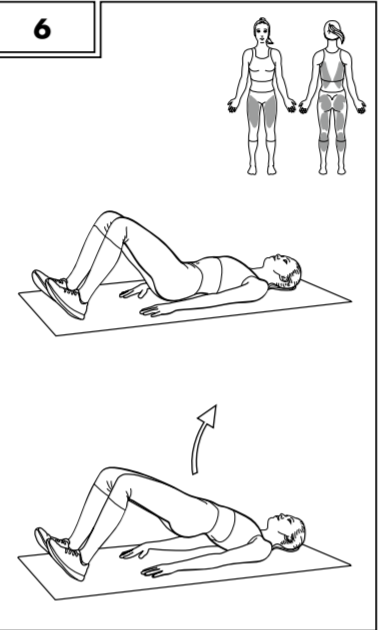
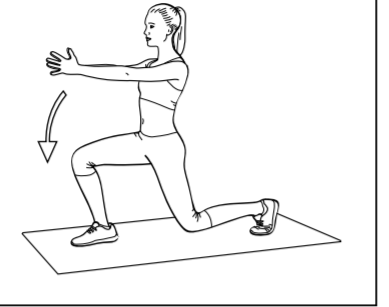
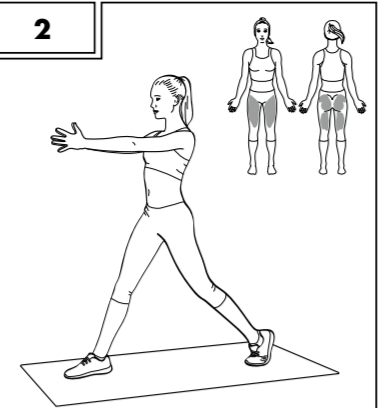
ENDPOSITION: Durch langsames und kontrolliertes Anheben des Beckens lastet der Druck auf dem Ellbogen und der Außenkante des unteren Fußes.

WICHTIG: Lockern Sie im Anschluss Ihren Stützarm und fahren Sie dann mit der anderen Seite fort.

ÜBUNG 8

Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur

AUSGANGSPPOSITION: Bauchlage mit senkrecht im Boden stehende Füßen. Heben Sie den Oberkörper mitsamt Kopf leicht vom Boden ab, sodass Sie deutlich eine muskuläre Grundspannung in der unteren Rückenmuskulatur spüren. Diese Grundposition halten Sie bitte während der eigentlichen Übung immer aufrecht. Die Arme strecken Sie bitte rechtwinklig vom Körper weg, dabei zeigen die Daumen senkrecht nach oben. ENDPOSITION: Heben Sie Arme vom Boden ab und schieben Sie die Schulterblätter zusammen. WICHTIG: Achten Sie darauf, dass sich nur Ihre Arme



bewegen. Der Oberkörper bleibt völlig ruhig und wird konstant hochgehalten. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist auf die Matte gerichtet.



(FR) (BE)

EXERCICE 1

Renforcement des muscles fessiers, des cuissés et du dos

POSITION DE DÉPART: debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, les jambes légèrement fléchies. POSITION FINALE : fléchir les genoux au max. jusqu'à former un angle droit. IMPORTANT : contractez le ventre pour ne pas cambrer le dos. En position finale, la pointe du genou se situe derrière la pointe du pied.

EXERCICE 2

Renforcement des muscles des cuisses et du dos

POSITION DE DÉPART : fente vers l'avant avec les jambes légèrement fléchies. Vos pieds doivent se situer à au moins 1,2 m de distance l'un de l'autre. Fléchissez maintenant les deux jambes au niveau des genoux. POSITION FINALE : votre genou arrière doit se situer à env. 5 -10 cm du sol. IMPORTANT : contractez le ventre pour ne pas cambrer le dos. En position finale, la pointe du genou se situe derrière la pointe du pied.

EXERCICE 3

Renforcement de tout le torse

POSITION DE DÉPART : planche sur les coudes, les bras alignés à la largeur des épaules, les pieds proches l'un de l'autre.

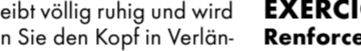
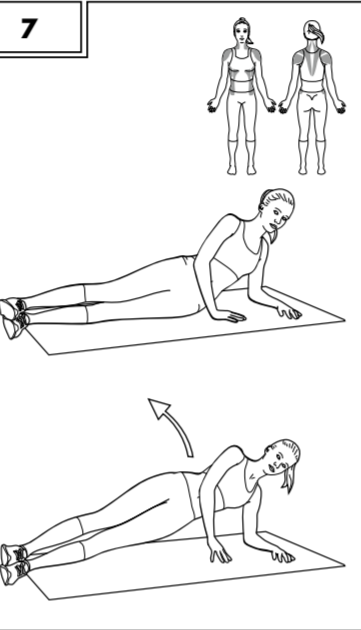
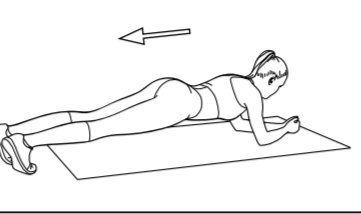
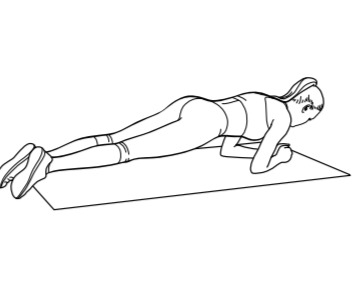
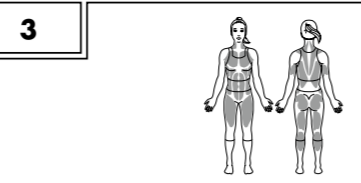
POSITION FINALE : avancer la partie supérieure du corps sur quelques centimètres parallèlement au sol, puis reculer.

IMPORTANT : veillez à ne démarrer le mouvement qu'en balançant les pieds vers l'avant et l'arrière.

EXERCICE 4

Renforcement des muscles pectoraux, des bras et du torse

POSITION DE DÉPART : appuyez-vous sur les mains alignées à la largeur des épaules, les hanches étendues et le genou et la jambe reposant sur le tapis. POSITION FINALE : la partie supérieure de votre corps se situe à env. 10 cm au-dessus du sol. IMPORTANT : contractez le ventre pour ne pas cambrer le dos. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, le regard orienté sur le tapis.



Stand der Informationen : Version des informations - Versione delle informazioni: 02/2019 - Ident.Nr.: PO30000469-60044



EXERCICE 5
Renforcement des muscles du torse. Variante droite et oblique
POSITION DE DÉPART : couché sur le dos, les jambes fléchies en angle droit, les talons posés sur le sol. Les bras sont croisés sur la poitrine. POSITION FINALE : enroulez la partie supérieure droite du corps vers le haut, appuyez vos lombaires sur le sol et maintenez la tension au point supérieur pendant env. 3 secondes. Variez l'exercice en enroulant la partie supérieure du corps vers le haut et bougeant les coudes en diagonal en direction du genou en alternant [coudé gauche - genou droit, coudé droit - genou gauche]. IMPORTANT : augmentez la tension progressivement et laissez toujours vos pieds sur le sol. Ne contractez que les abdominaux, pas les muscles du cou, tout en gardant une distance constante entre le menton et la poitrine (de la largeur d'un poing).

EXERCICE 6

Renforcement du dos, des muscles fessiers et des jambes

POSITION DE DÉPART : couché sur le dos, les jambes fléchies en angle droit, les talons posés sur le sol. POSITION FINALE : étirez vos hanches lentement et sans élan vers le haut et maintenez la position du point le plus élevé pendant env. 3 secondes. IMPORTANT : contractez les omoplates. Genou - hanche - épaules sont dans l'axe au point le plus élevé. Contractez le ventre et ne creusez pas le dos.

EXERCICE 7

Renforcement de la musculature latérale du torse et des épaules

POSITION DE DÉPART : position latérale en appui sur un coude, le corps est dans l'axe, le coude sous l'épaule.

POSITION FINALE : en soulevant le bassin lentement et de manière contrôlée, la pression repose sur le coude et l'arête extérieure du pied inférieur. IMPORTANT : relâchez ensuite votre bras d'appui et continuez de l'autre côté.

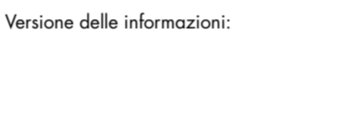
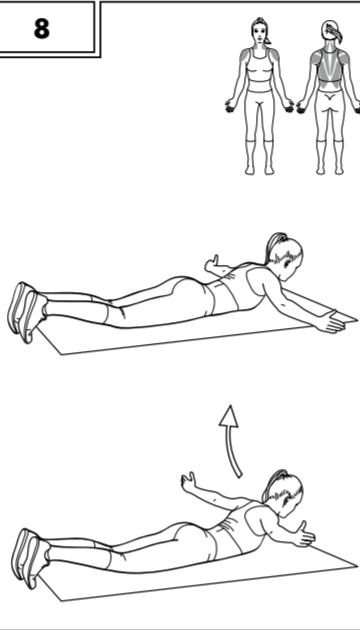
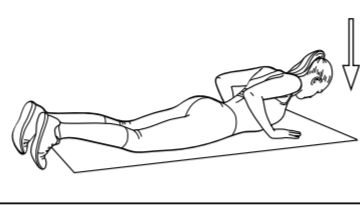
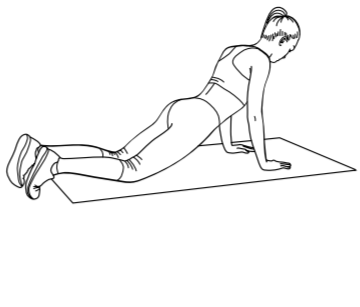
EXERCICE 8

Renforcement des muscles du dos et des épaules

POSITION DE DÉPART : couché sur le ventre, les pieds horizontalement sur le sol. Soulevez légèrement la tête et la partie supérieure du corps afin de sentir nettement une contraction musculaire de base dans les muscles inférieurs du dos. Maintenez cette position de base pendant l'exercice proprement dit. Eloignez les bras du corps à 90° en orientant les pouces verticalement vers le haut. POSITION FINALE : soulevez les bras du sol et

contractez les omoplates.

IMPORTANT : veillez à ne bouger que les bras. La partie supérieure du corps reste parfaitement tranquille et maintenue en position élevée. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, le regard orienté sur le tapis.



zation de allungamento della colonna dorsale, con lo sguardo rivolto al tappeto.

ESERCIZIO 5

Rinforzamento della musculatura del tronco - variante dritta e obliqua

POSIZIONE INIZIALE: supini con gambe ad angolo retto e talloni a terra. Le braccia sono incrociate sul petto. POSIZIONE FINALE: sollevare il busto verso l'alto, premere la colonna lombare a terra e mantenere la tensione massima per circa 3 sec. Variare l'esercizio, sollevando il busto verso l'alto e portando alternativamente i gomiti con movimento diagonale verso il ginocchio opposto (gomito sinistro-ginocchio destro, gomito destro-ginocchio sinistro). IMPORTANTE: I movimenti non devono essere bruschi e i piedi devono sempre rimanere a terra. Contrarre solo i muscoli addominali, non quelli dei glutei, la distanza mento-petto rimane uniforme (larghezza pugno).

ESERCIZIO 6

Rinforzamento della musculatura di schiena, natiche e gambe

POSIZIONE INIZIALE: supini con gambe ad angolo retto e talloni a terra. POSIZIONE FINALE: estendere lentamente l'articolazione dell'anca verso l'alto senza slancio e mantenere la posizione massima di tensione per circa 3 sec. IMPORTANTE: Stringere le scapole. Nel massimo punto di tensione, il corpo si trova allineato (ginocchio, anca, spalla). Contrarre i muscoli addominali per evitare un'eventuale lordosi.

ESERCIZIO 7
Rinforzamento della musculatura laterale di tronco e spalle

POSIZIONE INIZIALE: sdraiati su un fianco con appoggio su un gomito, il corpo è allineato, gomito sotto la spalla.

POSIZIONE FINALE: sollevando lentamente e in modo controllato il bacino, la pressione viene esercitata sul gomito e sul bordo esterno del piede sottostante.

IMPORTANTE: al termine, sciogliere la musculatura del braccio di appoggio e proseguire con l'altro lato.

schiena. Durante l'esecuzione dell'esercizio, mante-

nersi sempre in posizione dritta. Stendere le braccia ad angolo retto staccandole dal corpo, con i pollici in posizione verticale verso l'alto.

POSIZIONE FINALE: sollevare le braccia da terra e stringere le scapole.

IMPORTANTE: muovere solo le braccia. Il busto rimane immobile e viene mantenuto sempre in alto. Mantenere il capo in posizione di allungamento della colonna dorsale, con lo sguardo rivolto al tappeto.

(IT) (CH)

ESERCIZIO 1

Rinforzamento della musculatura di coscia, glutei e schiena

POSIZIONE INIZIALE: in posizione eretta, piedi alla larghezza delle spalle, gambe leggermente flesse.

POSIZIONE FINALE: la flessione delle gambe non deve estendersi oltre l'angolo destro del ginocchio.

IMPORTANTE: contrarre i muscoli addominali per evitare un'eventuale lordosi. In posizione finale, la punta del ginocchio è arretrata rispetto alla punta del piede.

ESERCIZIO 2

Rinforzamento della musculatura di coscia e glutei

POSIZIONE INIZIALE: affondo frontale con gambe leggermente flesse. I piedi devono essere distanti almeno 1,2 m l'uno dall'altro. Flettere ora entrambe le gambe contemporaneamente affondando nelle articolazioni delle ginocchia.

POSIZIONE FINALE: il ginocchio posteriore deve trovarsi nella posizione finale a circa 5 - 10 cm dal terreno.

IMPORTANTE: contrarre i muscoli addominali per evitare un'eventuale lordosi. In posizione finale, la punta del ginocchio è arretrata rispetto alla punta del piede.

ESERCIZIO 3

Rinforzamento di tutto il tronco

POSIZIONE INIZIALE: sdraiati, appoggiarsi sui gomiti a larghezza spalle tenendo i piedi uniti.

Posizione finale: muovere il busto parallelamente al suolo un paio di centimetri in avanti e poi ritorno.

IMPORTANTE: accertarsi di eseguire il movimento solo tramite il movimento in avanti e indietro dei piedi.

ESERCIZIO 4

Rinforzamento della musculatura di petto, braccia e tronco

POSIZIONE INIZIALE: appoggiarsi sulle mani a larghezza spalle, in modo che le anche siano distese e ginocchio e gamba siano appoggiati al pavimento. POSIZIONE FINALE: il busto si trova a circa 10 cm dal suolo.

IMPORTANTE: contrarre i muscoli addominali per evitare un'eventuale lordosi. Mantenere il capo in posi-

ESERCIZIO 5

zione di allungamento della colonna dorsale, con lo sguardo rivolto al tappeto.

ESERCIZIO 5
Rinforzamento della musculatura del tronco - variante dritta e obliqua

POSIZIONE INIZIALE: supini con gambe ad angolo retto e talloni a terra. Le braccia sono incrociate sul petto.

POSIZIONE FINALE: sollevare il busto verso l'alto, premere la colonna lombare a terra e mantenere la tensione massima per circa 3 sec.

Variare l'esercizio, sollevando il busto verso l'alto e portando alternativamente i gomiti con movimento diagonale verso il ginocchio opposto (gomito sinistro-ginocchio destro, gomito destro-ginocchio sinistro).

IMPORTANTE: I movimenti non devono essere bruschi e i piedi devono sempre rimanere a terra. Contrarre solo i muscoli addominali, non quelli dei glutei, la distanza mento-petto rimane uniforme (larghezza pugno).

ESERCIZIO 6

Rinforzamento della musculatura di schiena, natiche e gambe

POSIZIONE INIZIALE: supini con gambe ad angolo retto e talloni a terra. POSIZIONE FINALE: estendere lentamente l'articolazione dell'anca verso l'alto senza slancio e mantenere la posizione massima di tensione per circa 3 sec.

IMPORTANTE: Stringere le scapole. Nel massimo punto di tensione, il corpo si trova allineato (ginocchio, anca, spalla). Contrarre i muscoli addominali per evitare un'eventuale lordosi.

ESERCIZIO 7
Rinforzamento della musculatura laterale di tronco e spalle

POSIZIONE INIZIALE: sdraiati su un fianco con appoggio su un gomito, il corpo è allineato, gomito sotto la spalla.

POSIZIONE FINALE: sollevando lentamente e in modo controllato il bacino, la pressione viene esercitata sul gomito e sul bordo esterno del piede sottostante.

IMPORTANTE: al termine, sciogliere la musculatura del braccio di appoggio e proseguire con l'altro lato.

ESERCIZIO 8

Rinforzamento della musculatura di schiena e spalle

POSIZIONE INIZIALE: a pancia in giù con piedi perpendicolari al terreno. Sollevare leggermente da terra il busto e la testa in modo da percepire chiaramente una tensione muscolare nei muscoli inferiori della

schiena. Durante l'esecuzione dell'esercizio, mante-nersi sempre in posizione dritta. Stendere le braccia ad angolo retto staccandole dal corpo, con i pollici in posizione verticale verso l'alto.

POSIZIONE FINALE: sollevare le braccia da terra e stringere le scapole.

IMPORTANTE: muovere solo le braccia. Il busto rimane immobile e viene mantenuto sempre in alto. Mantenere il capo in posizione di allungamento della colonna dorsale, con lo sguardo rivolto al tappeto.



(DE) (AT) (CH)

FALTBARE FITNESSMATTE
BEDIENUNGSANLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch! Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für ein hochwertiges Trainingsgerät entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Trainingsgerät vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung. Benutzen Sie das Trainingsgerät nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Trainingsgerät an Dritte ebenfalls mit aus.

ZEICHEN IN DIESER GEBRAUCHS- & MONTAGEANLEITUNG:

	Dieses Zeichen warnt Sie vor Verletzungsgefahren.
	So sind ergänzende Informationen gekennzeichnet.

BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG:

Die faltbare Fitnessmatte ist als Trainingsgerät für den häuslichen 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 Trainingsgerät vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist dieses Trainingsgerät nicht geeignet.

zation de allungamento della colonna dorsale, con lo sguardo rivolto al tappeto.

TECHNISCHE DATEN:

Typ: faltbare Fitnessmatte

Maße: ca. 150 x 58 x 0,8 cm (L x B x H)

Packmaß: ca. 58 x 30 x 4 cm (L x B x H)

IAN 314631

ART-Nr.: 60044

Monz-Nr.: PO30000469 / 2019

Produktionsdatum: 05-2019

Garantie: 3 Jahre



ACHTUNG SICHERHEITSHINWEIS!
ACHTUNG! ES BESTEHT LEBENS- UND VERLETZUNGSGEFAHR.

Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht unter anderem Erststichungsgefahr! Nicht geeignet für Kinder und Personen mit geistigen oder körperlichen Einschränkungen. Es besteht Verletzungsgefahr.

Von Feuer fernhalten!

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 Trainingsger

cependant les courants d'air.

Portez des vêtements confortables mais pas trop amples pendant l'entraînement, afin de ne pas les « accrocher ». Entraînez-vous toujours pieds nus. Veillez à suffisamment d'espacce libre lors de l'entraînement avec votre équipement d'entraînement. Gardez una distanza sufficiente par rapport aux autres personneslorsque vous vous entraînez. Rangez l'équipement d'entraînement de sorte que personne ne puisse s'y blesser. L'équipement d'entraînement ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes simultanément. Non adapté à l'entraînement thérapeutique !

CONSIGNES D'ENTRAINEMENT :

Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure cet entraîne-ment est adapté à vous. En cas de restrictions spéci-fiques, par ex. un simulateur cardiaque, des maladies infectieuses des articulations ou tendons, des douleurs orthopédiques ou une grossesse, l'entraînement doit être convenu avec le médecin. Un entraînement inadap-té ou excessif peut nuire à votre santé ! Terminez immé-diatamente l'entraînement et consultez votre médecin si vous ressentez un des symptômes suivants : nausées, vertiges, essoufflements ou douleurs thoraciques. Non adapté à l'entraînement thérapeutique !
Introduction
Les exercices suivants pour augmenter la force sont une première étape pour la préservation de votre santé. Si vous avez des problèmes moteurs, veuillez consulter un médecin avant votre premier entraînement.

ECHAUFFAMENT :

Echauffez votre corps. A cet effet, nous vous recomman-dons de 5 à 10 minutes de walking ou de jogging. Vous pouvez aussi utiliser un équipement d'endurance, par ex. un vélo d'appartement ou un vélo elliptique. Après les exercices, détendez les articulations sollicitées. Epaules :roulez les deux épaules vers l'arrière ; Bras : ouvrez les deux bras sur les côtés et refermez-les de-vant le corps ; Dos : appuyez les mains sur les cuisses, redresser et arrondir le dos. Veillez à des pauses de détente entre les groupes d'exercices. N'oubliez pas d'inspirer et d'expirer régulièrement.

SEQUENCE D'ENTRAINEMENT :

Comptez une phase d'échauffement de 5 à 10 minutes dans votre planning d'entraînement. Ainsi, votre corps a le temps de s'habituer à l'effort et vous évitez les blessures. Exécutez tous les exercices lentement et de manière fluide et contrôlée. Veillez à ce quevous ayez assez de place autour de vous pour vous entraîner. Ex-pirez si possible lorsque vous contractez les muscles et inspirez lorsque vous les détendez. En tant que débu-tant ou après une pause prolongée, vous devriez effec-tuer 2 à 3 groupes de 5 à 10 répétitions pour chaque exercice, en fonction du type d'exercice. Les sportifs

Un tapis de fitness pliable, idéal pour l'entraînement à domicile.

confirmés peuvent effectuer 3 groupes de 20 à 30 ré-pétitions par exercice.

Nous vous recommandons de faire une pause de 30 secondes entre les groupes d'exercices.

Si la fatigue vous empêche de garder la position pres-crite, terminez l'exercice.

Augmentez le volume de votre entraînement lentement et en fonction de vos capacités. Après la fin de chaque exercice, faites une pause de 3 à 5 minutes. Détendez alors vos muscles. A la fin de la séance d'entraînement, effectuez des exercices destinés à détendre vos mus-cles. Respectez également les consignes de sécurité.

ENTRETIEN, NETTOYAGE ET RANGEMENT :

Contrôlez régulièrement le produit quant à des traces d'usure ou des dommages. N'utilisez pas l'équipement d'entraînement s'il présente des dommages visibles. Le Tapis de fitness pliable ne peut pas être réparé. Les Tapis de fitness pliable défectueux doivent être mis au rebut. Les réparations arbitraires peuvent générer des risques considérables pour l'utilisateur.

La sécurité du produit ne peut être assurée que si toutes les pièces sont contrôlées régulièrement quant à des traces d'usure et des dommages. Veillez notamment aux pièces d'usure. Le Tapis de fitness pliable n'exige aucun entretien.

Protégez votre équipement d'entraînement des varia-tions de température importantes, de la lumière directe du soleil et d'une humidité élevée. Ne rangez pas l'équipement d'entraînement en plein soleil. Ne l'expo-sez pas à des températures supérieures à 45 °C. Le cas échéant, essayez le Tapis de fitness pliable avec un chiffon doux, légèrement humidifié avec de l'eau et un détergent doux.

ELIMINATION :

L'emballage et la notice d'utilisation sont constitués à 100 % de matériaux écolo-giques que vous pouvez éliminer dans les centres de recyclage locaux.

Veillez vous informer des possibilités d'élimination de ce produit auprès de votre commune ou de vos services municipaux.

GARANTIE :

Garantie de MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG. Chères clientes, chers clients, vous bénéficiez de 3 ans de garantie sur ce produit (à compter de la date d'achat). Vous pouvez faire valoir vos droits légaux vis-à-vis du vendeur si vous constatez des défauts sur le produit. Notre garantie décrite ci-après ne restreint pas vos droits légaux.

CONDITIONS DE GARANTIE :

La durée de garantie démarre à compter de la date d'achat du produit. Veuillez conserver précieusement l'original du ticket de caisse. Ce document vous permet-ra de prouver que vous avez bien acheté le produit.

Nous réparons ou remplaçons gratuitement le produit en cas de défaut de matériau ou de fabrication ; cette prestation est réalisée dans les trois ans suivant la date d'achat. Le remplacement ou la réparation du produit est à notre appréciation. Cette prestation de garantie est réalisée si dans un délai de trois ans, l'utilisateur pré-sente l'appareil défectueux et la preuve de son achat (ticket de caisse) et qu'il décrit brièvement l'empla-cement et la date d'apparition du problème (description écrite).

Si notre garantie prend en charge le dysfonctionne-ment, vous recevrez le produit réparé ou un nouveau produit. Une réparation ou un échange de produit ne donne pas lieu à un nouveau délai de garantie.

Le tapis de fitness pliable est idéal pour l'entraînement à domicile.

IT CH

TAPPETINO FITNESS
ISTRUZIONI PER L'USO


Il tappetino fitness è ideale per l'allenamento a domicilio.

Congratulazioni!

Grazie a questo acquisto, è possibile beneficiare di uno strumento da allenamento di alta qualità. Prima della prima attivazione acquisire dimestichezza con lo strumento da allenamento. A questo scopo leggere con attenzione le istruzioni per l'uso riportate di seguito. Utilizzare lo strumento da allenamento solo secondo le descrizioni fornite e per i campi di applicazione spe-cificati. Conservare con cura le presenti istruzioni per l'uso. In caso di consegna a terze parti dello strumento da allenamento consegnare anche tutta la documen-tazione.

SIMBOLI CONTENUTI NEL PRESENTE MANUALE DI MONTAGGIO ED USO:

 Questo simbolo indica il pericolo di lesioni.

 Le informazioni aggiuntive sono indicate come di seguito.

Il tappetino fitness è ideale per l'allenamento a domicilio.

! USO CORRETTO:

Il tappetino da fitness è concepito come uno strumento da allenamento per l'area domestica.

L'impiego corretto di questo strumento da allenamento prevede esclusivamente l'utilizzo da parte di individui

Il tappetino fitness è ideale per l'allenamento a domicilio.

adulti o giovani con adeguate caratteristiche di svilupo fisico e psichico.

È necessario accertare che ogni utente abbia dimesti-chezza con il funzionamento e la gestione dello stru-mento da allenamento o sia sottoposto a monitoraggio. Questo strumento da allenamento non è adatto per ap-plicazioni commerciali in palestre ed istituti terapeutici.

SPECIFICHE TECNICHE:

Modello: Tappetino fitness

Dimensioni: ca. 150 x 58 x 0,8 cm (L x L x A)

Dimensioni da ripiegato: ca. 58 x 30 x 4 cm (L x L x A)

IAN 314631

COD. ART.: 60044

Monz-Nr.: PO30000469 / 2019

Data di produzione 05-2019

Garanzia: 3 anni

Il tappetino fitness è ideale per l'allenamento a domicilio.

! INDICAZIONI DI SICUREZZA!
ATTENZIONE! SUSSISTE IL PERICOLO DI MORTE E LESIONI

Tenere il materiale di imballaggio lontano dalla portata dei bambini. Sussiste tra l'altro il rischio di soffocamen-to!

Il prodotto non è adatto a bambini e persone con limi-tazioni fisiche o mentali. È presente il pericolo di lesioni. Tenere lontano dal fuoco.

Questo strumento da allenamento non è adatto come giocattolo e deve essere conservato fuori dalla portata dei bambini quando non viene utilizzato. È presente il pericolo di lesioni.

I neonati non devono trovarsi all'interno della portata dello strumento da allenamento durante l'esecuzione degli esercizi per escludere eventuali pericoli di lesioni. I genitori e le altre persone addette al monitoraggio devono essere consapevoli della propria responsabilità dato che, a causa del naturale desiderio di giocare e dell'amore per la sperimentazione dei bambini, è ne-cessario prevedere situazioni e comportamenti a cui lo strumento non è destinato. È presente il pericolo di lesioni.

Segnalare in modo particolare ai bambini che questo strumento da allenamento non rappresenta un giocat-tolo ed impedire ai bambini di utilizzare il tappetino fitness. È presente il pericolo di lesioni. Non utilizzare il tappetino fitness per percuotere o colpire persone, animali, oggetti, ecc., come leva, supporto o simili. È presente il pericolo di lesioni.

Non alterare la struttura del tappetino fitness. È presen-te il pericolo di lesioni. Eseguire un controllo periodico di eventuali tracce d'u-sura nello strumento da training. È presente il pericolo di lesioni.

Non utilizzare lo strumento da training in presenza di danni visibili. È presente il pericolo di lesioni.

Non è possibile riparare il tappetino fitness.

È necessario procedere allo smaltimento dei tappetini fitness difettosi. A causa di riparazioni eseguite in modo errato si possono esporre gli utenti a situazioni di gran-de pericolo.

Per ottenere i migliori risultati possibili dell'allenamento e prevenire eventuali lesioni, pianificare assolutamente prima dell'inizio dell'allenamento una fase di riscaldame-nto e dopo l'allenamento una fase di rilassamento. Accertarsi che l'ambiente adibito all'allenamento sia dotato di una buona ventilazione. Evitare tuttavia le correnti d'aria.

Durante l'allenamento, indossare abbigliamento pra-tico, ma non troppo lenti per evitare di „rimanere im-pigliati". Eseguire sempre l'allenamento a piedi nudi. Rispettare spazi adeguati ad effettuare i movimenti du-rante l'allenamento con lo strumento fornito in dotazio-ne. Eseguire l'allenamento ad una distanza adeguata da altre eventuali persone. Conservare lo strumento da allenamento in modo da impedire eventuali lesioni. Lo strumento da allenamento non deve essere utilizzato da diverse persone allo stesso tempo.

Non è adatto all'allenamento terapeutico!

INDICAZIONI PER L'ALLENAMENTO:

Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico curante. Richiedere al medico quale tipo di allenamento sia adatto al proprio stato fisico. In caso di particolari handicap fisici, come ad esempio la pre-senza di pacemaker, malattie infiammatorie di artico-lazioni o tendini, difficoltà ortopediche o gravidanze, è necessario concordare l'allenamento con il medico. L'allenamento non corretto o eccessivo può mettere a repentaglio la salute degli utenti. Interrompere imme-diatamente l'allenamento e ricercare un medico nel caso in cui si manifesti uno dei seguenti sintomi: nau-sea, vertigini, insufficienza respiratoria o dolori al petto. Non è adatto all'allenamento terapeutico.

Introduzione
Gli esercizi riportati di seguito e mirati al potenziamento della forza rappresentano il primo passo verso una gestione salutare della vita. Prima del primo allenamento consultare il medico nel caso in cui si riscontrino eventuali problemi con l'apparato motori.

RISCALDAMENTO:

Riscaldare il corpo. Per questa operazione si consiglia una passeggiata o una corsa da 5 - 10 minuti circa. In alternativa utilizzare uno strumento per la resistenza, come ad esempio una cyclette o un cross trainer. Scio-gliere le articolazioni interessate in base agli esercizi. Spalle: far ruotare entrambe le spalle all'indietro; braccia: aprire entrambe le braccia lateralmente e richiu-derle davanti al corpo; schiena: appoggiare le mani sulle cosce, raccogliere e distendere la schiena.

Prestare attenzione alle pause di riposo tra le serie.

Non dimenticare di inspirare ed espirare regolarmente.

Il tappetino fitness è ideale per l'allenamento a domicilio.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO:

Nel programma d'allenamento prevedere 5 - 10 minuti per la fase di riscaldamento. Concedere al corpo un tempo adeguato ad adattarsi alle sollecitazioni evitan-do eventuali lesioni. Eseguire tutti gli esercizi in modo lento, fluido e controllato. Prestare attenzione ad assicu-rarsi uno spazio circostante adeguato per lo svolgimen-to degli esercizi. Espirare quanto più possibile mentre si tendono i muscoli ed inspirare mentre si rilassano i muscoli.

Per i principianti o gli utenti che riprendono l'attività fisi-ca, si consiglia di eseguire a seconda dell'esercizio da 2 a 3 serie da 5 a 10 ripetizioni per esercizio.

Gli avanzati possono eseguire 3 serie da 20 a 30 rpe-tizioni per ogni esercizio.

Si consiglia una pausa di 30 secondi tra le serie.

Se non è più possibile mantenere la corretta postura del corpo a causa dell'affaticamento, terminare l'esercizio. Aumentare la durata dell'allenamento in modo lento ed adeguato. Al termine di ogni esercizio prevedere una pausa di 3 - 5 minuti. Durante questo intervallo di tem-po rilassare i muscoli. Eseguire gli esercizi di stretching al termine dell'esercizio. Prestare attenzione anche alle indicazioni di sicurezza.

! MANUTENZIONE, PULIZIA E CONSERVAZIONE:

Sottoporre l'apparecchio a controlli periodici per indi-viduare segni d'usura o danni. Non utilizzare lo stru-mento da training in presenza di danni visibili. Non è possibile riparare il tappetino fitness. È necessario pro-cedere allo smaltimento dei tappetini fitness difettosi. A causa di riparazioni eseguite in modo errato si possono esporre gli utenti a situazioni di grande pericolo. È possibile garantire la sicurezza del prodotto solo se tutti i componenti sono sottoposti a controlli periodici per individuare segni d'usura e danni. Durante questa operazione prestare particolare attenzione alle parti soggette ad usura.

Il tappetino fitness non richiede manutenzione.

Proteggere lo strumento da allenamento da forti sbalzi termici, dall'esposizione diretta alla luce del sole e da elevati livelli di umidità. Non conservare lo strumento da allenamento in un luogo esposto alla luce diretta del sole. Non esporre a temperature superiori a 45 °C. In caso di necessità strofinare il tappetino fitness con un panno morbido, leggermente imbevuto con acqua o soluzione di acqua saponata delicata.

SMALTIMENTO:

L'imballaggio e le Istruzioni per l'uso sono realizzati al 100 % in materiale ecocompa-tibile e possono essere smaltiti presso i cen-tri di riciclo locali.

Richiedere informazioni presso il comune o l'ammini-strazione locale competente in merito alle possibilità di smaltimento del prodotto.

GARANZIA:

Garanzia della MONZ Handelsgesellschaft Internati-onal mbH & Co. KG.

Gentile Cliente, per questo prodotto Lei riceve una ga-ranzia di 3 anni dalla data d'acquisto. In caso di difetti del prodotto, Le sono riconosciuti per legge dei diritti nei confronti del venditore del prodotto. Tali diritti non sono limitati dalla nostra garanzia di seguito indicata.

CONDIZIONI DI GARANZIA:

Il periodo di garanzia inizia con la data d'acquisto.

Conservi con cura lo scontrino originale. Tale documen-to è necessario quale prova dell'acquisto.

In caso di comparsa di un difetto del materiale o di fab-bricazione entro tre anni dalla data d'acquisto del pro-dotto, provvederemo - a nostra discrezione - a riparare o sostituire il prodotto gratuitamente. L'applicazione della garanzia presuppone che entro il periodo di tre anni siano presentati e descritti brevemente per iscritto l'apparecchio difettoso e la ricevuta d'acquisto (scontri-no), in cosa consiste il difetto e quando è stato rilevato. Se il difetto è coperto dalla nostra garanzia, Lei rice-verà il prodotto riparato o un nuovo prodotto. Con la riparazione o la sostituzione del prodotto non inizia un nuovo periodo di garanzia.

Il tappetino fitness è ideale per l'allenamento a domicilio.

Il tappetino fitness è ideale per l'allenamento a domicilio.

Il tappetino fitness è ideale per l'allenamento a domicilio.

Il tappetino fitness è ideale per l'allenamento a domicilio.

Il tappetino fitness è ideale per l'allenamento a domicilio.

Il tappetino fitness è ideale per l'allenamento a domicilio.

^[1] Il tappetino fitness è ideale per l'allenamento a domicilio

^[2] Il tappetino fitness è ideale per l'allenamento a domicilio