



YOGA-BLÖCKE

DE AT CH

YOGA-BLÖCKE

Gebrauchsanweisung

IT CH

BLOCCHI PER YOGA

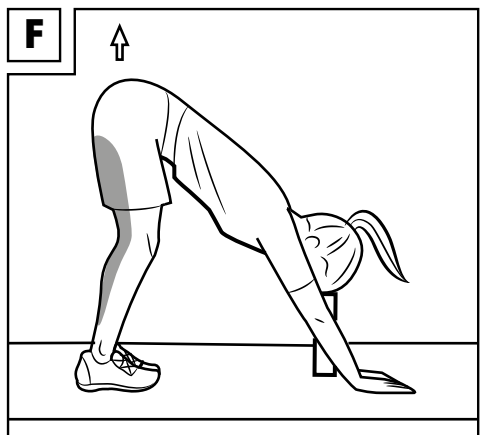
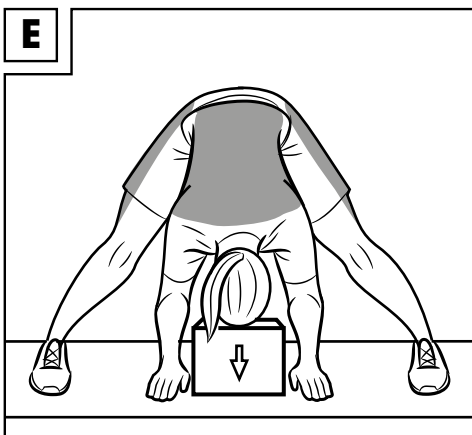
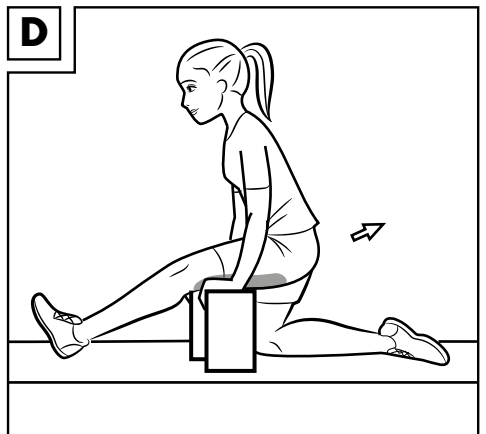
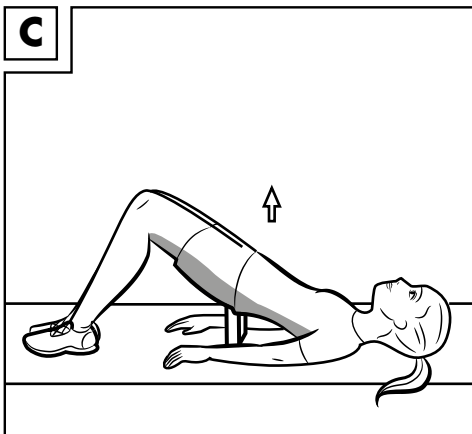
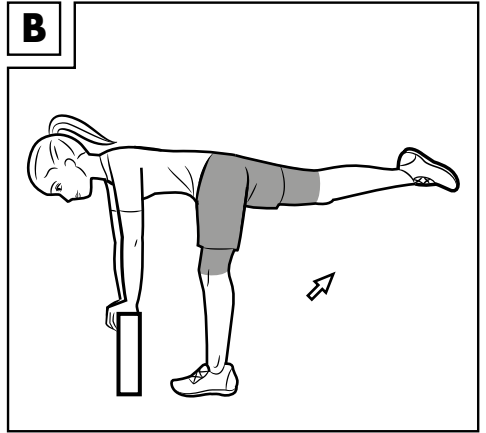
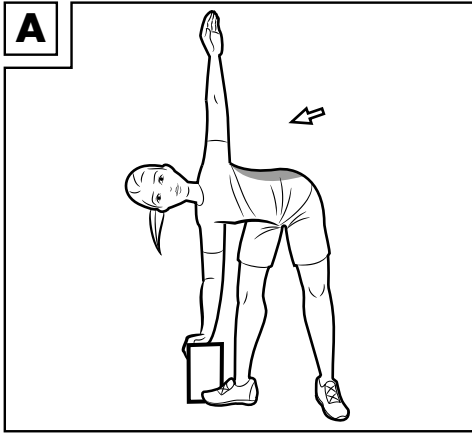
Istruzioni d'uso

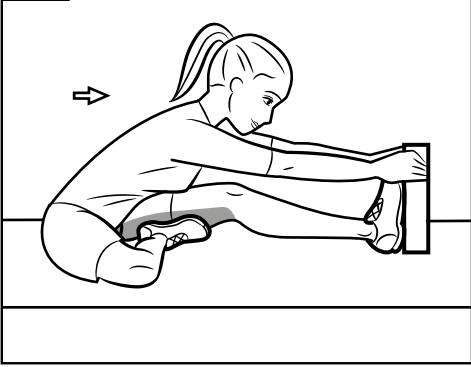
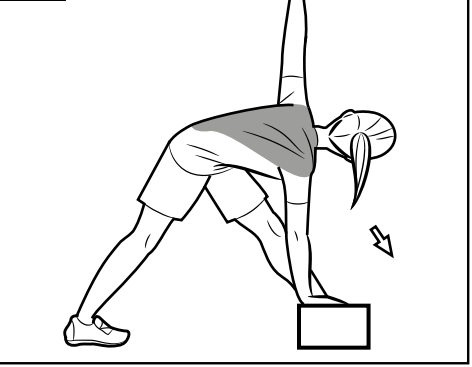
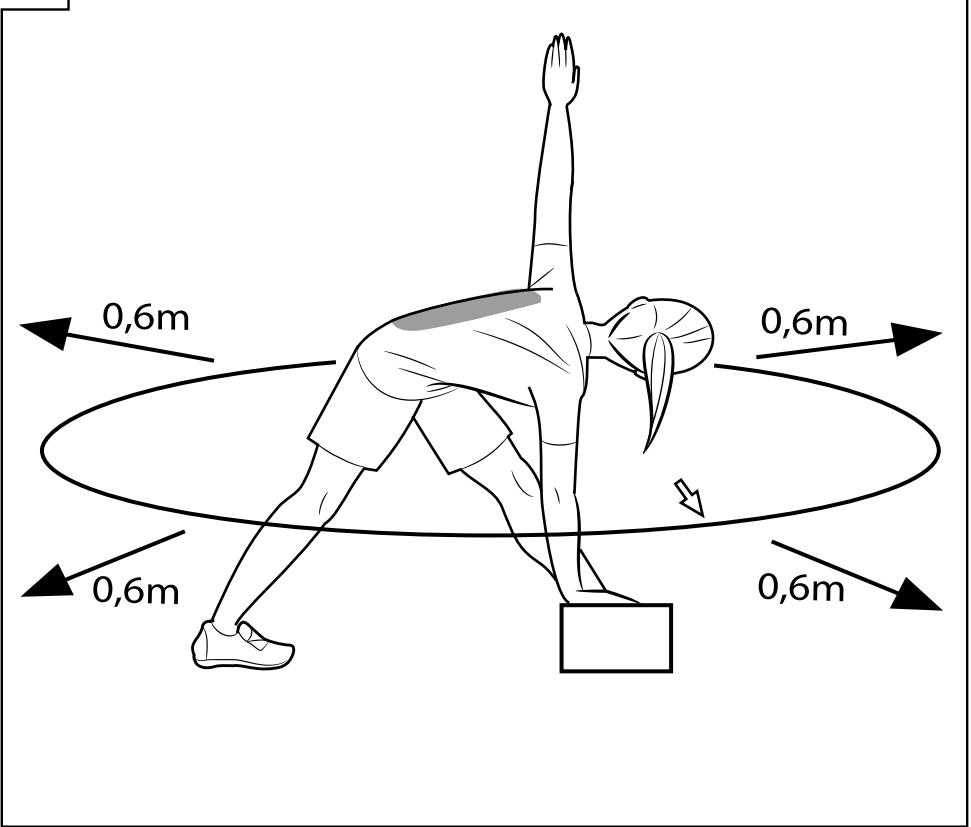
FR CH

BRIQUES DE YOGA

Notice d'utilisation

IAN 458865_2401



G**H****I**

DE AT CH

Lieferumfang	5
Technische Daten	5
Bestimmungsgemäße Verwendung	5
Sicherheitshinweise	5
Lebensgefahr!	5
Verletzungsgefahr!	5
Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder!	6
Vermeidung von Sachschäden	6
Allgemeine Trainingshinweise	6
Aufwärmen	6
Übungsvorschläge	7
Lagerung, Reinigung	8
Hinweise zur Entsorgung	9
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	9

FR CH

Étendue de la livraison	10
Caractéristiques techniques	10
Utilisation conforme à sa destination	10
Consignes de sécurité	10
Danger de mort !	10
Risque de blessure !	10
Prudence particulière - Risque de blessure pour les enfants !	11
Éviter les dommages matériels	11
Conseils d'entraînement généraux	11
Échauffement	11
Propositions d'exercices	12
Stockage, nettoyage	13
Mise au rebut	14
Indications concernant la garantie et le service après-vente	14

IT CH

Contenuto della fornitura	15
Dati tecnici	15
Uso conforme alla destinazione	15
Indicazioni di sicurezza	15
Pericolo di morte!	15
Pericolo di lesioni!	15
Prestare particolare attenzione - pericolo di lesioni per i bambini!	16
Evitare danni agli oggetti	16
Istruzioni generali di allenamento	16
Riscaldamento	16
Esempi di esercizi	17
Conservazione, pulizia	18
Smaltimento	19
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	19

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

2 x Yoga-Block
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Gewicht: je Block ca. 132,5 g
Maße: je Block ca. 23 x 15 x 7,5 cm (B x H x T)



Maximale Belastbarkeit: 120 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
05/2024

Gerätekategorie H
Anwendungsbereich: Heimbereich
Standard: EN ISO 20957-1

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel wurde als Trainingshilfe für zahlreiche Yogaübungen entwickelt. Der Artikel eignet sich als Stützelement und hilft bei Balance- und Stretch-Übungen. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke nicht geeignet.
Der Artikel eignet sich für den Einsatz im Innenbereich.

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 120 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Artikels sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen. Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- 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 sollten Sie das Training sofort abbrechen und Ihren Arzt kontaktieren!
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. N).
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden.

- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.

Vermeidung von Sachschäden

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung: Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6–8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Übungen dargestellt. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenkulatur

1. Drehen Sie Ihren 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 Ihre 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 Ihre Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln Sie diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes 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 von Übungen dargestellt.

Seitliche Dehnung (Abb. A)

Dehnung: seitlicher Rumpf

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit hin. Drehen Sie den rechten Fuß um 90° nach außen.
2. Positionieren Sie den Artikel außen neben Ihrem rechten Fuß.
3. Neigen Sie den Oberkörper nach rechts und legen Sie die rechte Hand auf den Artikel.
4. Strecken Sie den linken Arm nach oben. Beide Arme bilden eine Linie. Der Blick ist nach vorn gerichtet.
5. Bleiben Sie ca. 15 - 30 Sekunden in dieser Position.
6. Wiederholen Sie diese Übung 3-mal pro Seite.

Hinweis: Führen Sie die Dehnung immer nur so weit aus, wie sie für Sie gut erträglich ist. Mit der Zeit können Sie immer weiter in die Dehnung gehen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Waage (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß und Oberschenkel

Ausgangsposition

1. Legen Sie den Artikel vor sich auf den Boden.
2. Beugen Sie sich nach vorn und legen Sie Ihre Hände auf den Artikel.
3. Heben Sie Ihr rechtes Bein nach hinten gestreckt an. Achten Sie darauf, die Beine gerade und gestreckt zu halten.

4. Halten Sie den Rücken gerade, lassen Sie die Ellenbogen nach außen zeigen und beugen Sie das Standbein leicht.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung und halten Sie den Rücken gerade.

Brücke (Abb. C)

Dehnung: Bein, Becken und unterer Rücken

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken und dem Artikel unter Ihrem Kreuzbein auf eine Trainingsmatte. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
2. Die Beine stehen angewinkelt auf dem Boden.
3. Der Oberkörper und die Oberschenkel bilden eine Linie.
4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Dehnung hinterer Oberschenkel (Abb. D)

Dehnung: hinterer Ober- und Unterschenkel

Ausgangsposition

1. Knien Sie sich auf eine Trainingsmatte und platzieren Sie die Artikel rechts und links hochkant neben sich.
2. Legen Sie die Hände auf die Artikel und strecken Sie Ihr linkes Bein nach vorn.
3. Senken Sie das Becken in Richtung Boden, bis Sie eine Dehnung in Ihrem Unterschenkel spüren.
4. Halten Sie Ihren Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter unten.
5. Bleiben Sie ca. 15 - 30 Sekunden in dieser Position.
6. Wiederholen Sie diese Übung 3-mal pro Seite.

Hinweis: Führen Sie die Dehnung immer nur so weit aus, wie sie für Sie gut erträglich ist. Mit der Zeit können Sie immer weiter in die Dehnung gehen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung und den Rücken gerade.

Dehnung hinterer Oberschenkel (Abb. E)

Dehnung: hinterer Ober- und Unterschenkel

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit gespreizten Beinen vor den Artikel auf eine Trainingsmatte.
2. Beugen Sie sich nach vorn und legen Sie Ihre Hände neben den Artikel.
3. Legen Sie den Kopf mit der Stirn auf den Artikel.
4. Der Rücken bleibt gerade, die Ellenbogen zeigen nach außen und die Beine sind leicht gebeugt.
5. Bleiben Sie ca. 15 - 30 Sekunden in dieser Position.
6. Wiederholen Sie diese Übung 3-mal pro Seite.

Hinweis: Führen Sie die Dehnung immer nur so weit aus, wie sie für Sie gut erträglich ist. Mit der Zeit können Sie immer weiter in die Dehnung gehen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Dehnung hinterer Oberschenkel und Wade (Abb. F)

Dehnung: hinterer Ober- und Unterschenkel

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit vor den Artikel auf eine Trainingsmatte.
2. Beugen Sie sich nach vorn und legen Sie Ihre Hände neben den Artikel.
3. Legen Sie den Kopf mit der Stirn auf den Artikel.
4. Halten Sie den Rücken gerade, lassen Sie die Ellenbogen nach außen zeigen und beugen Sie die Beine leicht.
5. Bleiben Sie ca. 15 - 30 Sekunden in dieser Position.
6. Wiederholen Sie diese Übung 3-mal pro Seite.

Hinweis: Führen Sie die Dehnung immer nur so weit aus, wie sie für Sie gut erträglich ist. Mit der Zeit können Sie immer weiter in die Dehnung gehen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Dehnung hinterer Oberschenkel (Abb. G)

Dehnung: hinteres Bein

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich auf eine Trainingsmatte.

2. Winkeln Sie das rechte Bein an, die Fußsohle wird an den Oberschenkel des linken Beins gelegt.
3. Strecken Sie das linke Bein nach vorn. Achten Sie darauf, dass das Bein nicht ganz durchgestreckt wird.
4. Legen Sie den Artikel vor das linke Bein und umfassen Sie ihn mit beiden Händen.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter unten.
6. Bleiben Sie ca. 15 - 30 Sekunden in dieser Position.
7. Wiederholen Sie diese Übung 3-mal pro Seite.

Hinweis: Führen Sie die Dehnung immer nur so weit aus, wie sie für Sie gut erträglich ist. Mit der Zeit können Sie immer weiter in die Dehnung gehen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung und den Rücken gerade.

Seitliche Dehnung (Abb. H)

Dehnung: seitlicher Rumpf und Schulter

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich in Schrittstellung hin.
2. Positionieren Sie den Artikel neben Ihrem linken vorderen Fuß. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn.
3. Neigen Sie den Oberkörper nach vorn und legen Sie die rechte Hand auf den Artikel.
4. Strecken Sie den linken Arm nach oben. Beide Arme bilden eine Linie. Der Blick ist nach links gerichtet.
5. Bleiben Sie ca. 15 - 30 Sekunden in dieser Position.
6. Wiederholen Sie diese Übung 3-mal pro Seite.

Hinweis: Führen Sie die Dehnung immer nur so weit aus, wie sie für Sie gut erträglich ist. Mit der Zeit können Sie immer weiter in die Dehnung gehen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur.

Nur mit Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

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 wie Schalter 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: 458865_2401

- DE** Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de
- AT** Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at
- CH** Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

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

2 briques de yoga
1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Poids : par brique env. 132,5 g
Dimensions : par brique env. 23 x 15 x 7,5 cm
(l x h x p)



Capacité de charge max. : 120 kg



Date de fabrication (mois/année) :
05/2024

Classe d'appareil H
Champ d'application : usage domestique
Norme : EN ISO 20957-1

Utilisation conforme à sa destination

L'article a été conçu comme aide à l'entraînement pour de nombreux exercices de yoga. L'article sert d'élément de soutien et apporte une aide pour les exercices d'équilibre et d'étirement. L'article est conçu pour une utilisation dans le domaine privé et n'est pas destiné à une utilisation médicale, thérapeutique ou commerciale. L'article est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.

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 !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- Respectez la charge maximale admissible de 120 kg. Un dépassement de la limite de poids peut entraîner une détérioration de l'article ainsi que la perturbation de son fonctionnement. Utilisez l'article uniquement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- 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 votre médecin !
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. N).
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article.

- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.

Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'article et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.

Éviter les dommages matériels

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

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une charge trop élevée. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et à un rythme constant.

- Veillez à respirer de manière régulière : expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Plan d'entraînement général

Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séries de 6 à 8 exercices.

Respectez les principes suivants :

- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. Vous trouverez ci-dessous un ensemble de possibilités d'exercices. Vous devez répéter chacun des exercices 2 à 3 fois.

Muscles du cou

1. Tournez lentement votre 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 vos 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.

Étirement latéral (fig. A)

Étirement : tronc latéral

Position de départ

1. Placez-vous dans la position de la largeur du bassin. Tournez le pied droit de 90° vers l'extérieur.
2. Positionnez l'article à l'extérieur, à côté de votre pied droit.
3. Penchez le haut de votre corps vers la droite et posez la main droite sur l'article.
4. Tendez le bras gauche vers le haut. Les deux bras forment une ligne. Le regard est orienté vers l'avant.
5. Restez dans cette position pendant env. 15 à 30 secondes.
6. Répétez cet exercice 3 fois par côté.

Remarque : ne forcez jamais l'étirement. Avec le temps, vous pourrez aller plus loin dans l'étirement.

Important : maintenez la tension corporelle pendant l'exercice.

Balance (fig. B)

Muscles sollicités : fessiers et cuisses

Position de départ

1. Placez l'article au sol devant vous.
2. Penchez-vous vers l'avant et posez vos mains sur l'article.
3. Soulevez votre jambe droite tendue vers l'arrière. Veillez à garder les jambes droites et tendues.

4. Gardez le dos droit, laissez les coudes dirigés vers l'extérieur et fléchissez légèrement la jambe d'appui.
5. Restez dans cette position pendant un moment.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois sur trois séries, puis changez de côté.

Important : maintenez la tension corporelle pendant l'exercice et gardez le dos droit.

Pont (fig. C)

Étirement : jambes, bassin et bas du dos

Position de départ

1. Allongez-vous sur le dos sur un tapis d'entraînement et placez l'article sous le sacrum. Les bras reposent le long du corps.
2. Vos jambes sont fléchies sur le sol.
3. Le haut du corps et les cuisses forment une ligne.
4. Restez dans cette position pendant un moment.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : maintenez la tension corporelle pendant l'exercice.

Étirement de l'arrière des cuisses (fig. D)

Étirement : arrière des cuisses et des jambes

Position de départ

1. Agenouillez-vous sur un tapis d'entraînement et placez les articles à droite et à gauche verticalement à côté de vous.
2. Placez vos mains sur l'article et tendez votre jambe gauche vers l'avant.
3. Abaissez le bassin vers le sol jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans votre jambe.
4. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules vers le bas.
5. Restez dans cette position pendant env. 15 à 30 secondes.
6. Répétez cet exercice 3 fois par côté.

Remarque : ne forcez jamais l'étirement. Avec le temps, vous pourrez aller plus loin dans l'étirement.

Important : maintenez la tension corporelle pendant l'exercice et gardez le dos droit.

Étirement de l'arrière des cuisses (fig. E)

Étirement : arrière des cuisses et des jambes

Position de départ

1. Placez-vous sur un tapis d'entraînement, les jambes écartées devant l'article.
2. Penchez-vous vers l'avant et posez vos mains à côté de l'article.
3. Posez la tête avec le front sur l'article.
4. Le dos reste droit, les coudes dirigés vers l'extérieur et les jambes légèrement fléchies.
5. Restez dans cette position pendant env. 15 à 30 secondes.
6. Répétez cet exercice 3 fois par côté.

Remarque : ne forcez jamais l'étirement. Avec le temps, vous pourrez aller plus loin dans l'étirement.

Important : maintenez la tension corporelle pendant l'exercice.

Étirement de l'arrière de la cuisse et du mollet (fig. F)

Étirement : arrières des cuisses et des jambes

Position de départ

1. Placez-vous devant l'article sur un tapis d'entraînement, les jambes écartées à la largeur du bassin.
2. Penchez-vous vers l'avant et posez vos mains à côté de l'article.
3. Posez la tête avec le front sur l'article.
4. Gardez le dos droit, laissez les coudes dirigés vers l'extérieur et fléchissez légèrement les jambes.
5. Restez dans cette position pendant env. 15 à 30 secondes.
6. Répétez cet exercice 3 fois par côté.

Remarque : ne forcez jamais l'étirement. Avec le temps, vous pourrez aller plus loin dans l'étirement.

Important : maintenez la tension corporelle pendant l'exercice.

Étirement de l'arrière des cuisses (fig. G)

Étirement : jambe arrière

Position de départ

1. Asseyez-vous sur un tapis d'entraînement.
2. Fléchissez la jambe droite, la plante du pied est placée contre la cuisse de la jambe gauche.

3. Tendez la jambe gauche vers l'avant. Veillez à ce que la jambe ne soit pas complètement tendue.

4. Placez l'article devant la jambe gauche et tenez-le avec les deux mains.
5. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules vers le bas.
6. Restez dans cette position pendant env. 15 à 30 secondes.
7. Répétez cet exercice 3 fois par côté.

Remarque : ne forcez jamais l'étirement. Avec le temps, vous pourrez aller plus loin dans l'étirement.

Important : maintenez la tension corporelle pendant l'exercice et gardez le dos droit.

Étirement latéral (fig. H)

Étirement : tronc latéral et épaules

Position de départ

1. Placez-vous en position de marche.
2. Positionnez l'article à côté de votre pied gauche. Les orteils sont dirigés vers l'avant.
3. Penchez le haut de votre corps vers l'avant et posez la main droite sur l'article.
4. Tendez le bras gauche vers le haut. Les deux bras forment une ligne. Le regard est orienté vers la gauche.
5. Restez dans cette position pendant env. 15 à 30 secondes.
6. Répétez cet exercice 3 fois par côté.

Remarque : ne forcez jamais l'étirement. Avec le temps, vous pourrez aller plus loin dans l'étirement.

Important : maintenez la tension corporelle pendant l'exercice.

Stockage, nettoyage

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

IMPORTANT ! Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut



Éliminez le produit 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 du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit 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 aux clients finaux privés une garantie de 5 ans sur cet article à partir de la date d'achat (délai 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 p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs 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.

IAN : 458865_2401



Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : 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

2 x blocchi per yoga

1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Peso: ogni blocco ca. 132,5 g

Misure: ogni blocco ca. 23 x 15 x 7,5 cm
(L x A x P)



Capacità di carico massima: 120 kg



Data di produzione (mese/anno):
05/2024

Categoria attrezzo: H

Ambito di applicazione: ambiente domestico

Standard: EN ISO 20957-1

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato concepito come supporto all'allenamento per l'esecuzione di numerosi esercizi di yoga. L'articolo è adatto per essere utilizzato come sostegno e aiuta ad eseguire esercizi di equilibrio e di allungamento. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale.

L'articolo è adatto all'impiego in ambienti chiusi.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

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



Pericolo di lesioni!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei in termini di salute all'allenamento.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Osservare il carico massimo ammesso di 120 kg. Nel caso in cui venga superato il limite massimo di peso, si possono verificare un danneggiamento dell'articolo e un deterioramento della sua funzionalità. Utilizzare l'articolo esclusivamente come indicato nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Effettuare sempre il riscaldamento prima dell'allenamento e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni.
- In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare il proprio medico.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Attorno alla zona per il training deve essere disponibile uno spazio libero di perlomeno 0,6 m su tutti i lati (fig. N).
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Non apportare modifiche all'articolo.

- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.

Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!

- Non consentire ai bambini di utilizzare questo articolo senza supervisione. Fornire adeguate istruzioni sull'utilizzo dell'articolo e sorvegliare l'attività. Consentire l'utilizzo di questo attrezzo solo se il bambino presenta un adeguato sviluppo fisico e intellettuale. Questo articolo non è adatto come 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.

Evitare danni agli oggetti

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, con conseguenti lesioni.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare 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.
- Consigliamo di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito viene presentata una selezione di esercizi. Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente da 2 a 3 volte.

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro la schiena e spingerle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo 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 esercizi.

Allungamento del fianco (fig. A)

Allungamento: parte laterale del fianco

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza del bacino. Ruotare il piede destro verso l'esterno di 90°.
2. Posizionare l'articolo all'esterno del piede destro.
3. Inclinare il busto verso destra e appoggiare la mano destra sull'articolo.
4. Stendere il braccio sinistro verso l'alto. Le braccia sono allineate. Tenere lo sguardo rivolto in avanti.
5. Rimanere in questa posizione ca. 15-30 secondi.
6. Ripetere questo esercizio 3 volte per lato.

Nota: allungarsi sempre solo fino a un punto che risulta sopportabile. Con il tempo si riuscirà ad allungarsi di più.

Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura.

Bilancia (fig. B)

Muscolatura sollecitata: glutei e cosce

Posizione di partenza

1. Collocare l'articolo sul pavimento davanti a sé.
2. Piegarci in avanti e appoggiare le mani sull'articolo.
3. Sollevare la gamba destra tesa all'indietro. Verificare di tenere le gambe diritte e tese.

4. Mantenere la schiena dritta, tenere i gomiti rivolti verso l'esterno e piegare leggermente la gamba d'appoggio.
5. Rimanere un attimo in questa posizione.
6. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie e quindi cambiare lato.

Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura e la schiena dritta.

Ponte (fig. C)

Allungamento: gambe, bacino e zona lombare

Posizione di partenza

1. Stendersi con la schiena su un tappetino e posizionare l'articolo sotto il sacro. Le braccia sono distese lateralmente lungo il corpo.
2. Le gambe sono piegate ad angolo rispetto al pavimento.
3. Il busto e le cosce sono allineati.
4. Rimanere un attimo in questa posizione.
5. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura.

Allungamento della parte posteriore della coscia (fig. D)

Allungamento: parte posteriore della coscia e polpaccio

Posizione di partenza

1. Inginocchiarsi su un tappetino e posizionare l'articolo vicino a sé in verticale a destra e a sinistra.
2. Appoggiare le mani sull'articolo e allungare la gamba sinistra in avanti.
3. Abbassare il bacino verso il pavimento e sentire l'allungamento della parte inferiore della gamba.
4. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e le spalle basse.
5. Rimanere in questa posizione ca. 15-30 secondi.
6. Ripetere questo esercizio 3 volte per lato.

Nota: allungarsi sempre solo fino a un punto che risulta sopportabile. Con il tempo si riuscirà ad allungarsi di più.

Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura e la schiena dritta.

Allungamento della parte posteriore della coscia (fig. E)

Allungamento: parte posteriore della coscia e polpaccio

Posizione di partenza

1. Posizionarsi su un tappetino davanti all'articolo con le gambe divaricate.
2. Piegarsi in avanti e appoggiare le mani vicino all'articolo.
3. Appoggiare la fronte sull'articolo.
4. La schiena è dritta, i gomiti sono rivolti all'esterno e le gambe sono leggermente piegate.
5. Rimanere in questa posizione ca. 15-30 secondi.
6. Ripetere questo esercizio 3 volte per lato.

Nota: allungarsi sempre solo fino a un punto che risulta sopportabile. Con il tempo si riuscirà ad allungarsi di più.

Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura.

Allungamento della parte posteriore della coscia e del polpaccio (fig. F)

Allungamento: parte posteriore della coscia e polpaccio

Posizione di partenza

1. Posizionarsi su un tappetino davanti all'articolo con le gambe divaricate alla larghezza del bacino.
2. Piegarsi in avanti e appoggiare le mani vicino all'articolo.
3. Appoggiare la fronte sull'articolo.
4. Mantenere la schiena dritta, tenere i gomiti rivolti verso l'esterno e piegare leggermente le gambe.
5. Rimanere in questa posizione ca. 15-30 secondi.
6. Ripetere questo esercizio 3 volte per lato.

Nota: allungarsi sempre solo fino a un punto che risulta sopportabile. Con il tempo si riuscirà ad allungarsi di più.

Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura.

Allungamento della parte posteriore della coscia (fig. G)

Allungamento: parte posteriore della gamba

Posizione di partenza

1. Sedersi su un tappetino.
2. Piegare la gamba destra e appoggiare la pianta del piede alla coscia della gamba sinistra.

3. Stendere la gamba sinistra in avanti. Controllare che la gamba non sia completamente tesa.
4. Collocare l'articolo davanti alla gamba sinistra e afferrarlo con entrambe le mani.
5. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e le spalle basse.
6. Rimanere in questa posizione ca. 15-30 secondi.
7. Ripetere questo esercizio 3 volte per lato.

Nota: allungarsi sempre solo fino a un punto che risulta sopportabile. Con il tempo si riuscirà ad allungarsi di più.

Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura e la schiena dritta.

Allungamento del fianco (fig. H)

Allungamento: parte laterale del fianco e spalla

Posizione di partenza

1. Posizionarsi in piedi e fare un passo in avanti con la gamba sinistra.
2. Posizionare l'articolo davanti al piede sinistro (che si trova davanti). Le punte dei piedi sono rivolte in avanti.
3. Inclinare il busto in avanti e appoggiare la mano destra sull'articolo.
4. Stendere il braccio sinistro verso l'alto. Le braccia sono allineate. Tenere lo sguardo rivolto a sinistra.
5. Rimanere in questa posizione ca. 15-30 secondi.
6. Ripetere questo esercizio 3 volte per lato.

Nota: allungarsi sempre solo fino a un punto che risulta sopportabile. Con il tempo si riuscirà ad allungarsi di più.

Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura.

Conservazione, pulizia

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

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detersivi aggressivi.

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 a usura (p. es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori 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: 458865_2401



Assistenza Svizzera

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport Nr.: YZ-14939

05.17.2024 / PM 1:39

IAN 458865_2401

