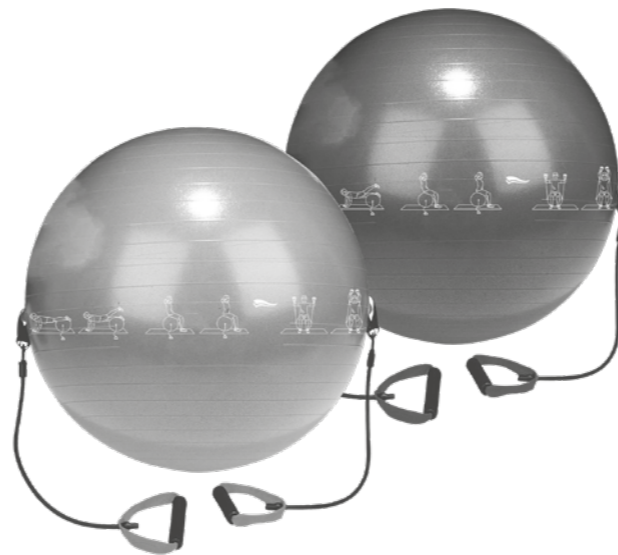


# crivit®



## SOFT-GYMNASTIKBALL EXERCISE BALL BALLON DE GYMNASTIQUE

DE AT CH

### SOFT-GYMNASTIKBALL

Gebrauchsanweisung

FR BE

### BALLON DE GYMNASTIQUE

Notice d'utilisation

PL

### PIŁKA GIMNASTYCZNA

Instrukcja użytkowania

SK

### GYMNASTICKÁ LOPTA

Návod na používanie

GB IE

### EXERCISE BALL

Instructions for use

NL BE

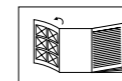
### SOFT GYMNASTIEKBAL

Gebruiksaanwijzing

CZ

### GYMNASTICKÝ MÍČ

Návod k použití



DE AT CH

Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Artikels vertraut.

GB IE

Before reading, fold out the illustration page and get to know all of the functions of your unit.

FR BE

Dépliez la page avec les illustrations avant la lecture et informez-vous ensuite au sujet des fonctions de l'appareil.

NL BE

Klap voor het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vervolgens vertrouwd met alle functies van het apparaat.

PL

Przed przeczytaniem należy rozłożyć bok z ilustracjami a następnie zapoznać się ze wszystkimi funkcjami urządzenia.

CZ

Před čtením si nejdříve vyklopte stránku s obrázky a seznámte se se všemi funkcemi přístroje.

SK

Skôr než začnete návod čítať, si ho otvorte na strane s obrázkami a oboznámte sa so všetkými funkciami prístroja.

DE/AT/CH	Gebrauchs- und Sicherheitshinweise	Seite	10
GB/IE	Usage and safety information	Page	17
FR/BE	Consignes d'utilisation et de sécurité	Page	23
NL/BE	Gebruiks- en veiligheidsstips	Pagina	30
PL	Wskazówki dot. użytkowania i bezpieczeństwa	Strona	36
CZ	Pokyny k použití a bezpečnosti	Stránky	43
SK	Pokyny pre používanie a bezpečnosť	Stranu	49

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg  
GERMANY



09/2019  
Delta-Sport-Nr.: GB-7064, GB-7065

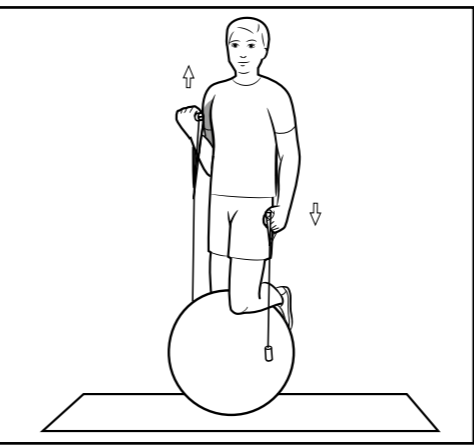
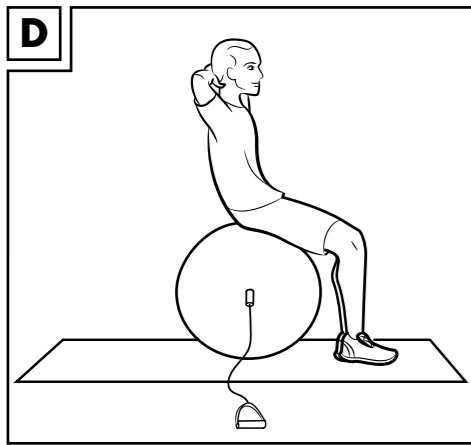
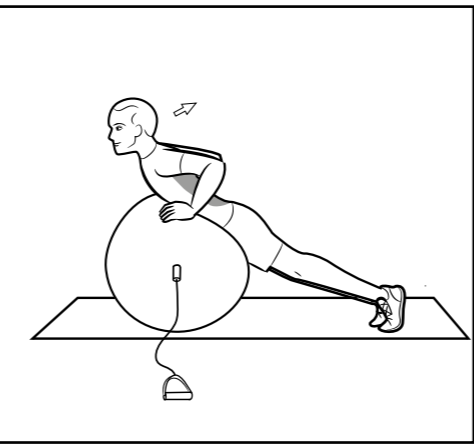
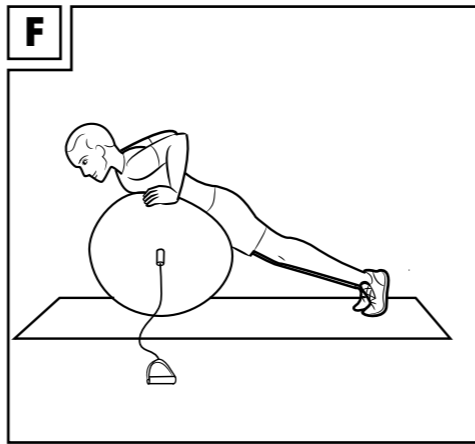
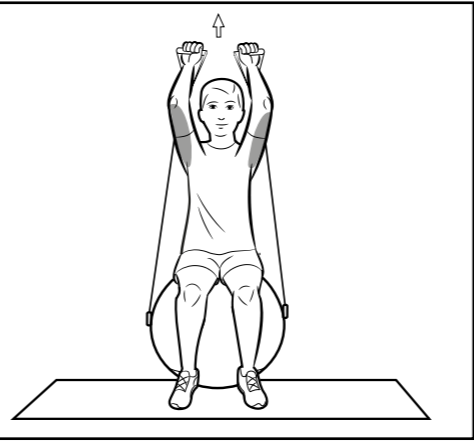
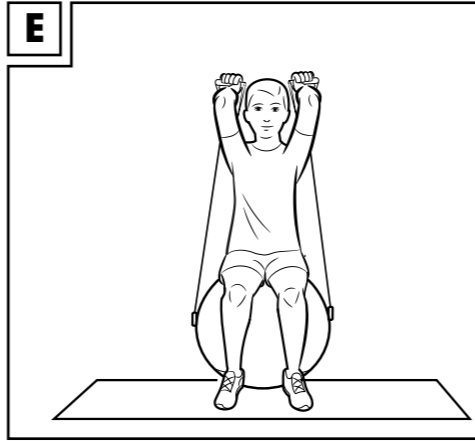
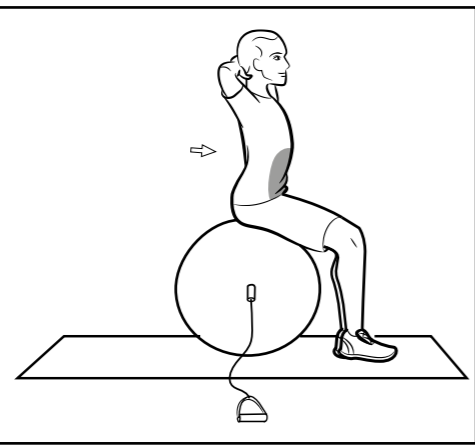
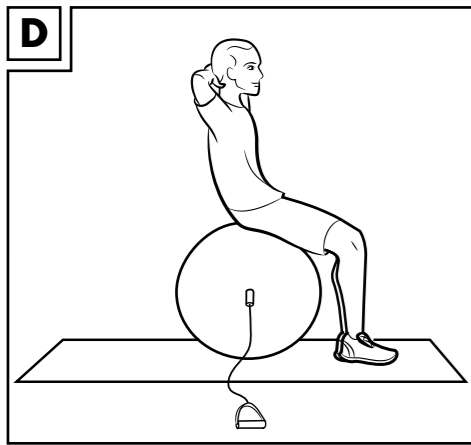
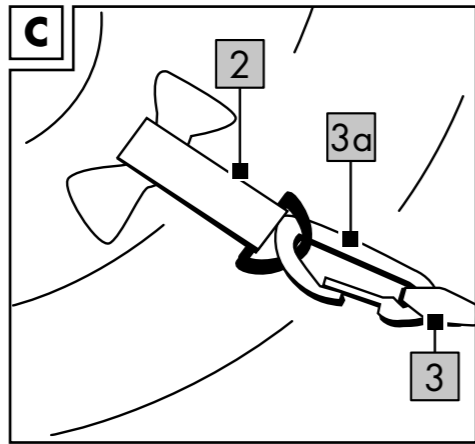
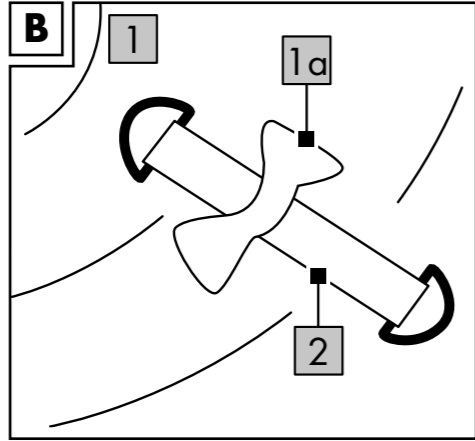
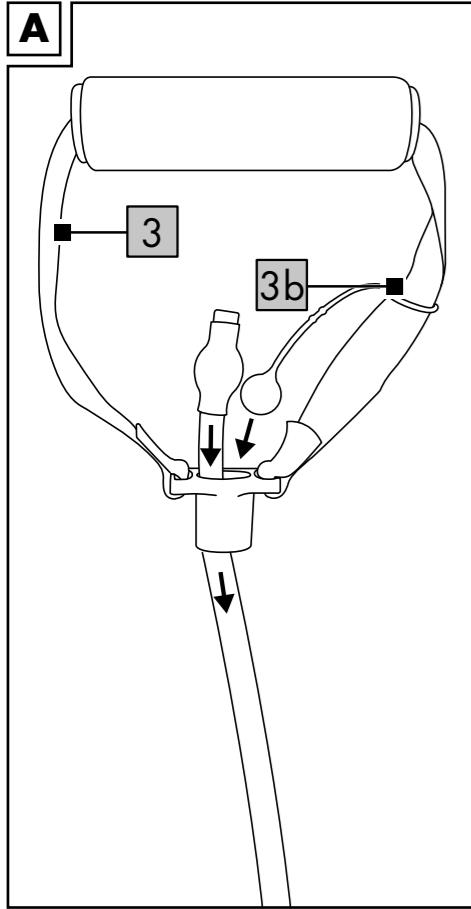
09.06.2019 / PM 6:46

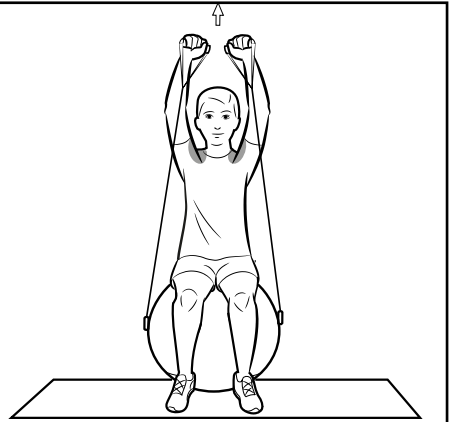
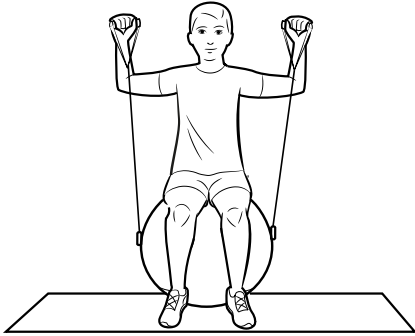
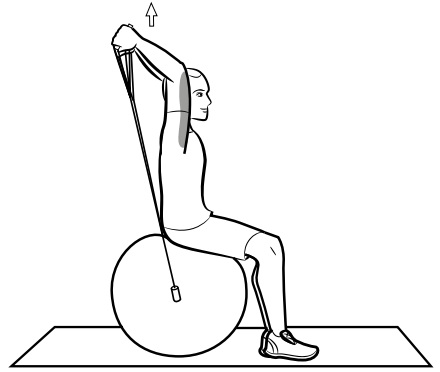
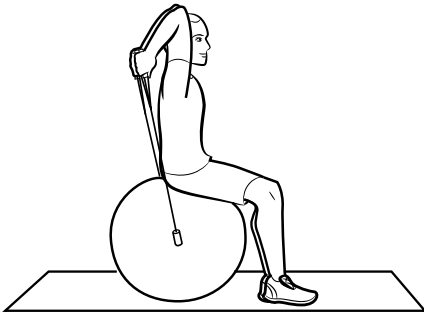
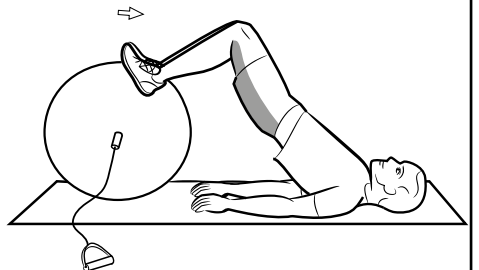
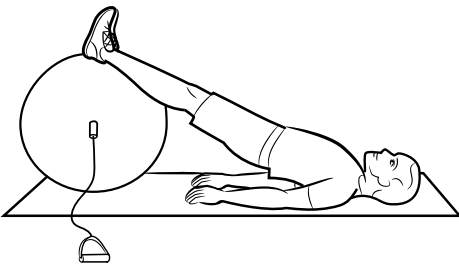
IAN 327394\_1904

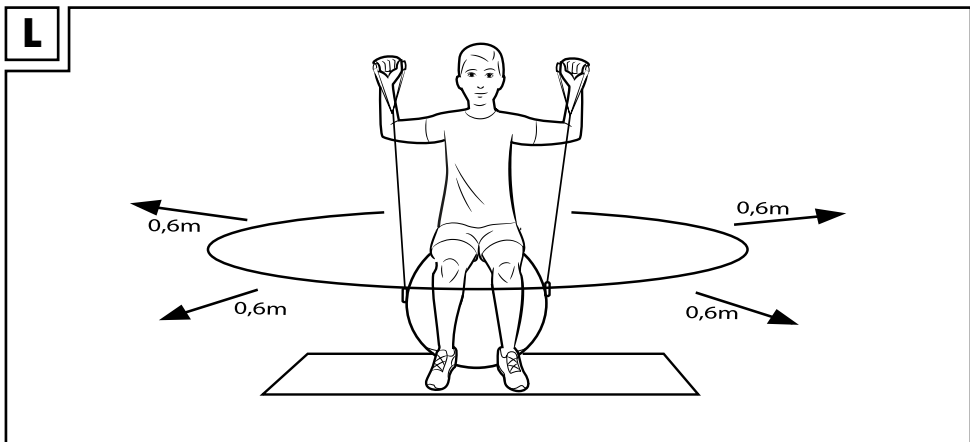
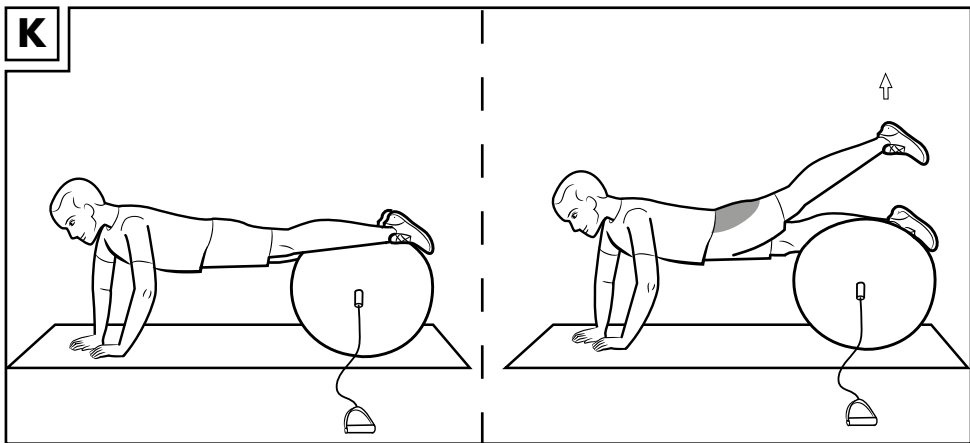


IAN 327394\_1904

DE AT CH GB IE FR  
BE NL PL CZ SK



**H****I****J**





**DE AT CH**

Lieferumfang .....	10
Technische Daten .....	10
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	10
Sicherheitshinweise .....	10 - 11
Verletzungsgefahr .....	10 - 11
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder .....	11
Gefahr durch Verschleiß .....	11
Vermeidung von Sachschäden .....	11
Aufpumpen .....	11 - 12
Entlüften .....	12
Fitnessbänder .....	12
Allgemeine Trainingshinweise .....	12
Aufwärmen .....	12 - 13
Übungsvorschläge .....	13 - 15
Dehnen .....	15
Lagerung, Reinigung .....	15
Hinweise zur Entsorgung .....	15
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung .....	16

**FR BE**

Étendue de la livraison .....	23
Caractéristiques techniques .....	23
Utilisation conforme à sa destination .....	23
Consignes de sécurité .....	23 - 24
Risque de blessure ! .....	23 - 24
Prudence particulière -	
risque de blessure pour les enfants ! .....	24
Risques en raison de l'usure .....	24
Éviter les dommages matériels .....	24
Gonflage .....	24
Dégonflage .....	24 - 25
Sangles de fitness .....	25
Conseils d'entraînement généraux .....	25
Échauffement .....	25 - 26
Propositions d'exercices .....	26 - 28
Étirement .....	28
Stockage, nettoyage .....	28
Mise au rebut .....	28
Indications concernant la garantie et	
le service après-vente .....	28 - 29

**GB IE**

Package contents .....	17
Technical data .....	17
Intended use .....	17
Safety information .....	17 - 18
Risk of injury! .....	17 - 18
Extra caution -	
risk of injury to children! .....	18
Dangers due to wear and tear .....	18
Avoiding damage to property .....	18
Inflating .....	18
Deflating .....	18
Fitness bands .....	18 - 19
General training instructions .....	19
Warming up .....	19
Exercise suggestions .....	19 - 21
Stretching .....	21
Storage, cleaning .....	22
Disposal .....	22
Notes on the guarantee and	
service handling .....	22

**NL BE**

Leveringsomvang .....	30
Technische gegevens .....	30
Beoogd gebruik .....	30
Veiligheidstips .....	30 - 31
Kans op lichamelijk letsel!! .....	30 - 31
Bijzondere voorzichtigheid -	
kans op lichamelijk letsel bij kinderen! .....	31
Gevaar als gevolg van slijtage .....	31
Voorkomen van materiële schade .....	31
Oppompen .....	31
Lucht aflaten .....	31 - 32
Fitnessbanden .....	32
Algemene trainingsinstructies .....	32
Warming-up .....	32 - 33
Voorbeeldoefeningen .....	33 - 34
Rekken .....	34 - 35
Opslag, reiniging .....	35
Afvalverwerking .....	35
Opmerkingen over garantie en	
serviceafhandeling .....	35

**PL**

Zakres dostawy .....	36
Dane techniczne .....	36
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem .....	36
Wskazówki bezpieczeństwa .....	36 - 37
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! .....	36 - 37
Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci! .....	37
Zagrożenia spowodowane zużyciem .....	37
Zapobieganie szkodom rzeczowym .....	37
Pompowanie .....	37 - 38
Spuszczanie powietrza .....	38
Ekspandery .....	38
Ogólne wskazówki dotyczące treningu .....	38
Rozgrzewka .....	39
Propozycje ćwiczeń .....	39 - 41
Rozciąganie .....	41
Przechowywanie, czyszczenie .....	42
Uwagi odnośnie recyklingu .....	42
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej .....	42

**SK**

Rozsah dodávky .....	49
Technické údaje .....	49
Určené použitie .....	49
Bezpečnostné pokyny .....	49 - 50
Nebezpečenstvo poranenia! Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí! .....	49 - 50
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia .....	50
Zabránenie vecným škodám .....	50
Fúkание .....	50
Odvzdušnenie .....	50
Expandery .....	50 - 51
Všeobecné pokyny na cvičenie .....	51
Zahriatie .....	51
Príklady cvikov .....	51 - 53
Strečing .....	53
Skladovanie, čistenie .....	53 - 54
Pokyny k likvidácii .....	54
Pokyny k záruke a priebehu servisu .....	54

**CZ**

Obsah balení .....	43
Technické údaje .....	43
Použití dle určení .....	43
Bezpečnostní pokyny .....	43 - 44
Nebezpečí poranění! Důrazné upozornění: Dětem hrozí nebezpečí poranění! Nebezpečí v důsledku opotřebení .....	43 - 44
Zamezení věcným škodám .....	44
Nafouknutí .....	44
Vypuštění .....	44
Fitness expandéry .....	44 - 45
Obecné pokyny pro cvičení .....	45
Zahřátí .....	45
Návrhy cvičení .....	45 - 47
Závěrečné protahování .....	47
Uskladnění, čištění .....	47
Pokyny k likvidaci .....	47
Pokyny k záruce a průběhu služby .....	48

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 Soft-Gymnastikball (1)
- 2 x Halteschleufe (2)
- 2 x Fitnessband (3)
- 1 x Entlüftungsröhrchen
- 2 x Verschlussstöpsel
- 1 x Luftpumpen-Adapter
- 1 x Verschlussstöpselheber
- 1 x Gebrauchsanweisung

## Technische Daten



Maximale Belastung: 120 kg

Gewicht Ball: ca. 1220 g

Durchmesser: ca. 65 cm

Länge Fitnessband: ca. 70 cm

Trainingsgerät DIN 32935 – A

Größtmögliche Strecklänge 165 cm bei 37 N.

bei 57 N (Fitnessband-Einstellung 55 cm)

bei 32 N (Fitnessband-Einstellung 72 cm)

Der Toleranzbereich für die Kraft beträgt höchstens 20% (+/-).

Trainingsgerät Form A entspricht der DIN 32935.



Größtmögliche Strecklänge



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

09/2019

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ist als Gymnastik- und Sportgerät für Personen mit einem maximalen Gewicht von 120 kg konstruiert und nicht als Sitz zum dauernden Sitzen geeignet. Der Artikel ist für Übungen im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.



### Sicherheitshinweise Verletzungsgefahr!

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet 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.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 120 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Produkts sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. L).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.



- Der Artikel darf nicht im Wasser oder zum Schwimmen verwendet werden! Er bietet weder Halt an der Wasseroberfläche noch ist er als Schwimmhilfsmittel geeignet. Durch Salz- und Chlorwasser kann die Oberfläche des Artikels beschädigt werden.
- Halten Sie die Bänder immer auf Zug und achten Sie darauf, nicht abzurutschen!
- Führen Sie die Bänder immer langsam und unter Spannung in die Ausgangsposition zurück.
- Befestigen Sie die Bänder niemals an Gegenständen wie z. B. einem Tisch, einer Tür oder einem Treppenabsatz.
- Ziehen Sie die Fitnessbänder nicht über die größtmögliche Strecklänge von 165 cm!
- Ziehen Sie die Bänder niemals in Richtung Gesicht und wickeln Sie diese niemals um Kopf, Hals oder Brust.
- Benutzen Sie die Bänder nicht für andere Zwecke wie z. B. als Spannschlack, Abschleppschack oder Ähnliches.
- Verwenden Sie Ball und Bänder ausschließlich in der gelieferten Kombination.
- Die Elastomere des Artikels sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.

### **Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!**

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Trainingsinstruments 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.

### **Gefahr durch Verschleiß**

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

### **Vermeidung von Sachschäden**

- Alle Aufblasartikel sind kälteempfindlich. Den Artikel daher nie unter einer Temperatur von 15 °C auseinanderfalten und aufblasen!
- Schützen Sie den Artikel vor Sonneneinstrahlung. Falls der Luftdruck in der prallen Sonne zunimmt, muss dieser durch Ablassen der Luft entsprechend ausgeglichen werden.
- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden. Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.
- Nur geeignete Luftpumpen-Adapter in das Ventil einstecken. Andernfalls könnte das Ventil beschädigt werden.
- Nicht zu prall füllen, da ansonsten die Gefahr besteht, dass die Schweißnähte aufreißen. Ventil nach dem Aufblasen gut verschließen.
- Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels weder Kompressor noch Druckluftflasche. Dies kann zu Beschädigungen am Artikel führen.

## **Aufpumpen**

### **WICHTIG:**

- Nur von Erwachsenen aufpumpen lassen.
- Ball nicht über den angegebenen Durchmesser hinaus aufpumpen.
- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.
- Nicht mit dem Mund aufblasen, da es ansonsten zu Schwindelanfällen kommen kann.

Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels handelsübliche Fußpumpen oder Doppelhub-Kolbenpumpen mit entsprechenden Aufsatzmöglichkeiten. Sie können dabei auch den mitgelieferten Adapter verwenden. Der Adapter verfügt über ein kleines und ein großes Gewinde. Das kleine Gewinde ist für handelsübliche Ballpumpen, das große für z. B. Fahrrad- und Autoreifen-Pumpen. Verschließen Sie den Artikel anschließend mit dem dafür vorgesehenen Verschlussstöpsel.

### **Tipp! So kann der geforderte Durchmesser von 65 cm überprüft werden:**

1. Markieren Sie vom Boden aus eine Höhe von 65 cm an einer Wand.
2. Legen Sie den aufgepumpten Ball an die Wand.

3. Setzen Sie am höchsten Punkt des Balles eine Wasserwaage an und überprüfen Sie anhand der Wandmarkierung, ob der Ball den Durchmesser von 65 cm aufweist.

## Entlüften

Entfernen Sie den Verschlussstöpsel mit dem Verschlussstöpselheber und lassen Sie die Luft langsam entweichen. Oder entfernen Sie den Verschlussstöpsel und führen Sie das Entlüftungsröhrchen in den Verschluss, um die Luft schnell entweichen zu lassen.

**Hinweis! Die Entfernung des Verschlussstöpsels darf nicht mit einem scharfen oder scharfkantigen Gegenstand durchgeführt werden. Es droht eine akute Beschädigung des Balles.**

## Fitnessbänder

### Einstellen der Fitnessbandlänge

**Beachten Sie die max. Strecklänge der Fitnessbänder.**

Je kürzer Sie die Fitnessbänder (3) einstellen, desto größer ist der Kraftaufwand.

- Verkürzen Sie die Fitnessbänder (3), indem Sie den Gummischlauch mit der Sicherungskugel (3b) fixieren (Abb. A).

**WICHTIG! Achten Sie darauf, die Fitnessbänder nicht zu stark zu verkürzen. Die Markierung „MIN. 55“ darf nicht überschritten werden!**

### Befestigen der Fitnessbänder

Führen Sie die Halteschlaufen (2) an beiden Seiten durch die vorgesehenen Laschen (1a) am Ball (1) (Abb. B). Sichern Sie die Halteschlaufen durch die Karabiner (3a) der Fitnessbänder (3) (Abb. C).

## 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 schnell 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. 15 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 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 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 und 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 vorne beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.

2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne 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 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 werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

### **Beckenkipper (Abb. D)**

#### **Ausgangsposition**

1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Artikel und stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf den Boden.
2. Verschränken Sie Ihre Arme im Nacken. Die Ellenbogen zeigen nach außen.

#### **Endposition**

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Die Schulter bleibt entspannt unten.
4. Kippen Sie Ihr Becken abwechselnd langsam nach vorne und hinten. Der Artikel geht mit Ihren Bewegungen mit.
5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie während der Übung durchgehend die Körperspannung und den Oberkörper aufrecht.**

### **Trizepstraining (Abb. E)**

#### **Ausgangsposition**

1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Artikel.
2. Ihre Füße stehen schulterbreit auf dem Boden und das Becken bleibt gerade.
3. Halten Sie die Expander mit angewinkelten Armen parallel zur Schulter.

#### **Endposition**

4. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an.
5. Drücken Sie die Expander gerade nach oben und halten Sie kurz die Position. Schulter bleibt während der Übung unten und die Ellenbogen bleiben leicht gebeugt.
6. Senken Sie die Arme wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie den Oberkörper und das Becken während der Übung durchgehend gerade.**

### **Rückenstrecker (Abb. F)**

#### **Ausgangsposition**

1. Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Artikel. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
2. Die Arme liegen angewinkelt nah am Körper und die Hände auf dem Artikel.
3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.

#### **Endposition**

4. Heben Sie den Oberkörper leicht an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Schulter und die Hände bleiben unten.
5. Halten Sie kurz die Position und senken Sie dann den Oberkörper wieder ab.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.**

### **Bizepstraining (Abb. G)**

#### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich vor den Artikel und nehmen Sie die Expander in die Hand.
2. Legen Sie ein Bein mit dem Schienbein auf den Artikel.

## **Endposition**

3. Ziehen Sie einen Expander mit dem Unterarm zum Oberarm. Halten Sie während der Übung durchgehend die Körperspannung und den Oberkörper gerade.
4. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
5. Senken Sie den Unterarm mit dem Expander und ziehen Sie den anderen Unterarm mit dem Expander zum Oberarm.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen je Seite.

**Wichtig: Halten Sie während der Übung durchgehend den Oberkörper gerade und die Schulter unten.**

## **Seitliche Schulter heben (Abb. H) Ausgangsposition**

1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Artikel.
2. Ihre Füße stehen schulterbreit auf dem Boden und das Becken bleibt gerade.
3. Halten Sie die Expander mit angewinkelten Armen parallel zur Schulter.

## **Endposition**

4. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an.
5. Drücken Sie die Expander gerade nach oben über den Kopf, sodass sich die Griffe berühren und halten Sie kurz die Position. Die Schulter bleibt während der Übung unten und die Ellenbogen bleiben leicht gebeugt.
6. Senken Sie die Arme wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie den Oberkörper und das Becken während der Übung durchgehend gerade.**

## **Trizepstraining (Abb. I) Ausgangsposition**

1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Artikel. Ihre Füße stehen schulterbreit auf dem Boden und das Becken bleibt gerade.
2. Halten Sie die Expander hinter Ihrem Rücken mit gebeugten Ellenbogen in Nackenhöhe. Die Ellenbogen zeigen nach oben.

## **Endposition**

3. Strecken Sie Ihre Arme nach oben und ziehen Sie die Expander bis über Ihren Kopf. Achten Sie darauf, dass die Arme beim Strecken leicht gebeugt bleiben und nicht ganz durchgestreckt werden.
4. Bleiben Sie kurz in dieser Position und senken Sie dann wieder die Arme in die Ausgangsposition zurück.
5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie den Oberkörper und das Becken während der Übungen durchgehend gerade.**

## **Ball Leg Curl (Abb. J) Ausgangsposition**

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und die Unterschenkel auf den Artikel. Füße und Unterschenkel ruhen auf dem Artikel.
2. Heben Sie Ihren Körper so weit, dass der Oberkörper mit den Beinen eine Linie bildet. Die Arme liegen ausgestreckt eng neben dem Körper.
3. Kopf und Schulter liegen auf der Matte.

## **Endposition**

4. Spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie das Gesäß nach oben und rollen Sie gleichzeitig mit den Füßen den Artikel zu sich, bis nur noch die Füße auf dem Artikel liegen und der Rumpf zu den Beinen ungefähr einen 90 Grad Winkel hat.
6. Halten Sie kurz die Position.
7. Senken Sie dann das Gesäß und rollen Sie gleichzeitig mit den Füßen den Artikel von sich weg, sodass die Unterschenkel wieder auf dem Artikel liegen.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung gerade und spannen Sie den Körper durchgehend an.**

## Gesäßheber (Abb. K)

### Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Füßen und Schienbeinen auf den Artikel. Die Arme sind durchgestreckt, Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände befinden sich unter der Schulter.
2. Halten Sie sich gerade und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.

### Endposition

3. Heben Sie ein ausgestrecktes Bein so weit nach oben, dass Ihr Rücken noch gerade bleibt. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen.
4. Halten Sie kurz die Position und senken Sie dann das Bein wieder. Achten Sie darauf, mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
5. Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Achten Sie auf durchgehende Körperspannung. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.**

## Dehnen

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

### Nackelmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres 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 Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.**

## Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen. 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. WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

## Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.



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 dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.

Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten.

Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert.

Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 327394\_1904

### **DE** Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

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

### **AT** Service Österreich

Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)

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

### **CH** Service Schweiz

Tel.: 0842 665566 (0,08 CHF/Min.,  
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)

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 exercise ball (1)
- 2 x strap (2)
- 2 x fitness band (3)
- 1 x deflation tube
- 2 x stopper
- 1 x air pump adapter
- 1 x stopper lifter
- 1 x instructions for use

## Technical data



Maximum load: 120kg

Weight of ball: approx. 1220g

Diameter: approx. 65cm


Length of fitness band: approx. 70cm


Training device DIN 32935 - A

Maximum possible stretch length 165cm at 37N.  
at 57 N (fitness band adjustment 55 cm)  
at 32 N (fitness band adjustment 72 cm)

The tolerance range for the force is max. 20% (+/-).

Training device form A is compliant with DIN 32935.

 Maximum possible stretch length

 Date of manufacture (month/year):  
09/2019

## Intended use

This product is constructed as a gymnastics and exercise device for persons with a maximum weight of 120kg, and is not suitable for long-term seating. The product is designed for private exercise and is not suitable for medical or commercial purposes.

### Safety information Risk of injury!

- The product may only be used under adult supervision and should not be used as a toy.
- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.
- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. High exertion and overtraining can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Observe the maximum permissible load of 120kg. Exceeding the weight limit can damage the product or impair its function.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around the training area (Fig. L).
- Train on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- Never use the product near an open flame or stove.
- The product may not be used in water or for swimming! It does not offer buoyancy and is not suitable as a flotation device. The surface of the product can be damaged by salt water and chlorinated water.
- Always keep the bands tense and make sure not to slip off!
- Always return the bands to the starting position slowly and while maintaining tension.
- Never fasten the bands to objects, such as a table, a door or a landing.
- Do not pull the fitness bands beyond the maximum stretch length of 165cm!

- Never pull the bands toward your face, and never wrap them around your head, neck or chest.
- Do not use the bands for other purposes, such as a tension cable, towing rope, or similar.
- Only use the ball and bands in the combination provided.
- The elastomers of the product must be protected from direct sunlight.

### **Extra caution – risk of injury to children!**

- Do not let children use this product unsupervised. Show them the correct use of the training equipment and supervise them. Only allow the use of the product if the child's mental and physical development allows it. This product is not a toy.

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

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

### **Avoiding damage to property**

- All inflatable products are sensitive to cold. Never unfold and inflate the product at temperatures below 15 °C!
- Protect the product from sunlight. If the air pressure increases in direct sunlight, this must be rectified by releasing the corresponding amount of air.
- Avoid contact with sharp, hot, pointy or hazardous items. Make sure that your training area is free of pointy objects.
- Only insert suitable air pump adapters into the valve. Otherwise the valve could be damaged.
- Do not over-inflate – this can result in the seams splitting open. Ensure the valve is firmly closed after inflating.
- Do not use a compressor or compressed air canister to inflate the product. This can damage the product.

## Inflating

### **IMPORTANT:**

- Only adults may inflate the product.
- Do not inflate the product beyond the specified diameter.
- Only air may be used to inflate.
- Do not inflate with your mouth, as this may result in dizziness.

To inflate the product, use commercial foot pumps or double-stroke piston pumps with the appropriate pump attachments. You may also use the adapter provided. The adapter comes with a small and a large thread. The small thread is for commercial ball pumps, and the large for bicycle and car tyre pumps, for example. Close the product with the stopper provided for this purpose.

### **Tip! How to check the required diameter of 65cm:**

1. On a wall, make a mark 65cm off the ground.
2. Place the inflated ball against the wall.
3. Place a level on the highest point of the ball and use the wall marking to check whether the ball has reached the diameter of 65cm.

## Deflating

Remove the stopper with the stopper lifter and slowly release the air. Alternatively, remove the stopper and insert the deflation tube into the seal in order to release the air quickly.

**Note! The stopper must not be removed with a sharp or sharp-edged item. This could severely damage the ball.**

## Fitness bands

### **Adjusting the fitness band length Observe the maximum stretch length of the fitness bands.**

The shorter the fitness bands (3), the greater the effort expended.

- Shorten the fitness bands (3) by locking the rubber hose with the safety ball (3b) into place (Fig. A).

**IMPORTANT! Be sure not to shorten the fitness bands too far. The "MIN. 55" mark must not be exceeded!**



## Fastening the fitness bands

Insert the straps (2) on both sides through the loops (1a) on the ball (1) (Fig. B). Secure the straps with the carabiners (3a) of the fitness bands (3) (Fig. C).

## General training instructions

### Training procedure

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each training session and end the training session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercise routines and drink enough.
- If you are a beginner, never train with too much intensity. Increase the intensity of the training sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Be sure to breathe steadily.  
Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

### General training plan

Create a training plan that suits your needs with sets of 6–8 exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 15 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated 3 times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your muscle groups well before each training session.
- We also recommend stretching after each training session.

## Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. Some simple exercises to do this are shown below.

You should repeat each exercise 2 to 3 times.

### Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement 4 to 5 times.

2. Rotate your head slowly, first in one direction, and then in the other.

### Arms and shoulders

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

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

### Leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg with your knee bent approx. 20cm off the floor.
2. First rotate your raised foot in one direction, and then change direction after a few seconds.
3. Then switch to your other leg and repeat this exercise.
4. Lift your legs one at a time and take a few steps in place. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

## Exercise suggestions

Below are some of the many possible exercises.

### Pelvic tilt (Fig. D)

#### Starting position

1. Sit upright on the product and place your feet on the floor, shoulder-width apart.
2. Cross your arms at the back of your neck.  
Your elbows are pointing outward.

#### End position

3. Tighten your abdominal muscles and pull your shoulder blades toward your spine.  
The shoulders remain lowered and relaxed.
4. Alternate between slowly tilting your pelvis forward and backward. The product will move along with your movements.
5. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

**Important: maintain body tension and keep your upper body upright during the exercise.**

### **Triceps training (Fig. E)**

#### **Starting position**

1. Sit upright on the product.
2. Your feet are shoulder-width apart on the floor and your pelvis is straight.
3. Hold the expanders parallel to your shoulders, with your arms bent.

#### **End position**

4. Tighten your arm and abdominal muscles.
5. Push the expanders straight upward and hold this position for a short time. Your shoulders remain lowered during the exercise and your elbows remain slightly bent.
6. Lower your arms slowly back into the starting position.
7. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

**Important: keep your upper body and pelvis straight during the exercise.**

### **Back stretcher (Fig. F)**

#### **Starting position**

1. Lie with your stomach on the product. Only the balls of your feet are touching the floor.
2. Your arms are slightly angled and close to your body, your hands on the product.
3. Tighten your abdominal muscles.

#### **End position**

4. Slightly raise your upper body and pull your shoulder blades toward your spine. Your head is an extension of the spine. Your shoulders and hands remain lowered.
5. Hold this position for a short time and then lower your upper body again.
6. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

**Important: keep your head as an extension of your spine.**

### **Biceps training (Fig. G)**

#### **Starting position**

1. Stand in front of the product and hold the expanders with your hands.
2. Place one of your shins on the product.

#### **End position**

3. Use your forearm to pull an expander up to your upper arm. Maintain body tension and keep your upper body straight during the exercise.
4. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
5. Lower your forearm with the expander and pull your other forearm with the expander up to your upper arm.
6. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets per side.

**Important: keep your upper body straight and your shoulders down during the exercise.**

### **Lateral shoulder lift (Fig. H)**

#### **Starting position**

1. Sit upright on the product.
2. Your feet are shoulder-width apart on the floor and your pelvis is straight.
3. Hold the expanders parallel to your shoulders, with your arms bent.

#### **End position**

4. Tighten your arm and abdominal muscles.
5. Push the expanders straight upward above your head so that the handles are touching, and hold this position for a short time. Your shoulders remain lowered during the exercise and your elbows remain slightly bent.
6. Lower your arms slowly back into the starting position.
7. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

**Important: keep your upper body and pelvis straight during the exercise.**

### **Triceps training (Fig. I)**

#### **Starting position**

1. Sit upright on the product. Your feet are shoulder-width apart on the floor and your pelvis is straight.
2. Hold the expanders behind your back at neck height, with your elbows bent. Your elbows are pointing upward.

### **End position**

3. Stretch your arms upward and pull the expanders up over your head. Make sure your arms are always slightly bent when stretching and are not completely stretched out.
4. Stay in this position for a short time and then return your arms to the starting position.
5. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

**Important: keep your upper body and pelvis straight during the exercises.**

### **Ball leg curl (Fig. J)**

#### **Starting position**

1. Lie down with your back on a mat and your lower legs on the product. Your feet and lower legs are resting on the product.
2. Lift up your body until your upper body forms a line with your legs.  
Your arms are outstretched and close to your body.
3. Your head and shoulders are on the mat.

#### **End position**

4. Tighten your buttock and abdominal muscles.
5. Lift your buttocks upward and simultaneously use your feet to roll the product toward you until only your feet are on the product, your buttocks forming a roughly 90-degree angle with your legs.
6. Hold this position for a short time.
7. Then lower your buttocks and simultaneously use your feet to roll the product away from you until your lower legs are on the product.
8. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

**Important: keep your back straight and your body tense during the exercise.**

### **Buttock lift (Fig. K)**

#### **Starting position**

1. Lie down in the press-up position with your feet and shins on the product. Your arms are tensed, elbows are pointing outward and your hands are below your shoulders.
2. Keep your body straight and tighten your abdominal muscles.

### **End position**

3. Lift one outstretched leg as high as you can while ensuring your back remains straight. Make sure that you do not arch your back.
4. Hold this position for a short time and then lower your leg again. Make sure that your upper body remains straight and your head is aligned with your spine.
5. Switch legs and repeat the exercise 10 to 15 times for three sets.

**Important: maintain consistent bodily tension. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.**

## **Stretching**

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

You should perform each exercise 3 times per side for 15–30 seconds.

### **Neck muscles**

1. Position yourself in a relaxed posture. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right. 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. Grab 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 in the other.
3. Switch feet after a while.

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

## Storage, cleaning

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

Wipe clean with a dry cloth only. Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness.

Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury. **IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents.

## Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.



Dispose of the products and the packaging in an environmentally friendly manner.



The recycling code is used to identify various materials for recycling.

The code consists of the recycling symbol - which is meant to reflect the recycling cycle - and a number which identifies the material.

## Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail.

Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible.

We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 327394\_1904

**(GB)** Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

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

**(IE)** Service Ireland

Tel.: 1890 930 034

(0,08 EUR/Min., (peak))

(0,06 EUR/Min., (off peak))

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

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 ballon de gymnastique (1)
- 2 dragonnes (2)
- 2 sangles de fitness (3)
- 1 tuyau de ventilation
- 2 bouchons de fermeture
- 1 adaptateur de pompe à air
- 1 levier pour bouchon de fermeture
- 1 notice d'utilisation

## Caractéristiques techniques



Charge maximale : 120 kg

Poids du ballon : env. 1220 g

Diamètre : env. 65 cm


Longueur de la bande de fitness : env. 70 cm


Appareil d'entraînement DIN 32935 - A

Longueur maximale d'étirement 165 cm à 37 N, à 57 N (réglage de la sangle de fitness de 55 cm) à 32 N (réglage de la sangle de fitness de 72 cm)

La plage de tolérance de la force est de maximum 20 % (+/-).

La forme A de l'appareil d'entraînement correspond à DIN 32935.

 Longueur d'étirement maximale

 Date de fabrication (mois/année) : 09/2019

## Utilisation conforme à sa destination

Cet article est conçu comme un équipement de gymnastique et de sport pour les personnes pesant au maximum 120 kg et ne convient pas comme siège pour une assise permanente. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.

### Consignes de sécurité Risque de blessures !

- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes et non pas comme un jouet.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- 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.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- 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.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. L).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'un feu ouvert ou d'un four.
- L'article ne doit pas être utilisé dans l'eau ou pour nager ! Il ne peut pas servir de support à la surface de l'eau et il est inapproprié comme aide à la natation. La surface extérieure de l'article peut être endommagée par l'eau salée et chlorée.

- Maintenez toujours les sangles sous tension et veillez à ne pas glisser !
- Ramenez toujours les sangles à leur position initiale lentement et sous tension.
- Ne fixez jamais les sangles à des objets tels qu'une table, une porte ou même à un palier.
- Ne tirez pas les sangles de fitness au-delà de leur longueur maximale de 165 cm !
- Ne tirez jamais les sangles en direction de votre visage et ne les enroulez jamais autour de votre tête, de votre cou ou de votre poitrine.
- N'utilisez pas les sangles comme cordes de traction, de remorquage ou autres.
- Utilisez le ballon et les sangles uniquement avec la combinaison fournie.
- Les élastomères de l'article doivent être protégés du rayonnement solaire.

### **Prudence particulière — risque de blessures pour les enfants !**

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'équipement d'entraînement et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.

### **Risques en raison de l'usure**

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé. 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.

### **Éviter les dommages matériels**

- Tous les articles gonflables sont sensibles au froid. Ne dépliez et ne gonflez jamais l'article à une température inférieure à 15 °C !
- Protégez l'article des rayons du soleil. Si la pression de l'air venait à augmenter sous l'influence du soleil, compensez-la par un dégonflage approprié.
- Évitez tout contact avec des objets coupants, brûlants, pointus ou dangereux. Veillez à ce que votre espace d'entraînement soit exempt d'objets pointus.

- N'insérez que des adaptateurs de pompe à air appropriés dans la valve. Sinon vous risquez d'endommager la valve.
- Ne gonflez pas trop fortement afin d'éviter de déchirer les soudures. Refermez correctement la valve après le gonflage.
- N'utilisez ni compresseur, ni bouteille à air comprimé pour le gonflage de l'article. Cela pourrait endommager l'article.

## **Gonflage**

### **IMPORTANT**

- Ne faire gonfler que par des adultes.
- Ne pas gonfler le ballon au-delà du diamètre indiqué.
- Utilisez uniquement de l'air comme fluide de remplissage.
- Ne pas gonfler avec la bouche, cela pourrait causer des étourdissements.

Pour gonfler l'article, utilisez une pompe à pied ou une pompe à piston à deux temps disponibles dans le commerce avec les options de fixation appropriées. Vous pouvez également utiliser l'adaptateur fourni. L'adaptateur est doté d'un petit et d'un grand filetage. Le petit filetage est destiné aux pompes à ballon disponibles dans le commerce, le grand aux pompes pour pneus de vélo et de voiture par exemple. Fermez ensuite l'article avec le bouchon prévu à cet effet.

### **Astuce ! Le diamètre requis de 65 cm peut être vérifié de cette façon.**

1. A partir du sol, marquez une hauteur de 65 cm sur un mur.
2. Placez le ballon gonflé contre le mur.
3. Placez un niveau à bulle au point le plus haut du ballon et vérifiez que le diamètre du ballon est de 65 cm en utilisant le marquage mural.

## **Dégonflage**

Retirez le bouchon à l'aide du levier et laissez l'air s'échapper lentement. Ou retirez le bouchon et insérez le tube de purge dans la fermeture pour permettre à l'air de s'échapper rapidement.

**Remarque ! Ne retirez pas le bouchon avec un objet pointu ou tranchant.**

**Risque de dommages importants sur le ballon.**

## Sangles de fitness

### Réglage de la longueur des sangles de fitness

#### Respectez la longueur d'étirement maximale des sangles de fitness.

Plus les sangles de fitness (3) sont courtes, plus l'effort physique est important.

- Raccourcissez les sangles de fitness (3) en fixant le tuyau en caoutchouc avec la bille de sécurité (3b) (fig. A).

**IMPORTANT ! Veillez à ne pas trop raccourcir les sangles de fitness. Le marquage « MIN. 55 » ne doit pas être dépassé !**

#### Fixation des sangles de fitness

Introduisez les dragonnes (2) des deux côtés dans les attaches (1a) prévues à cet effet sur le ballon (1) (fig. B). Sécurisez les dragonnes avec les mousquetons (3a) des sangles de fitness (3) (fig. C).

## Conseils d'entraînement généraux

### Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement et terminez progressivement l'entraînement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une sollicitation trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement progressivement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ou trop rapidement.
- Veillez à une respiration régulière. Expirer en faisant des efforts et respirer en vous relâchant.
- 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 séance doit comprendre env. 15 répétitions d'un exercice.
- Chaque séance peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque séance.
- Échauffez bien vos 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. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez répéter 2 à 3 fois chaque exercice.

### 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 sont 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

Quelques exercices parmi tant d'autres vous sont présentés ci-dessous.

### Basculement du bassin (fig. D)

#### Position de départ

1. Asseyez-vous bien droit sur l'article et placez vos pieds sur le sol à la largeur des épaules.
2. Croisez les bras derrière le cou. Les coudes pointent vers l'extérieur.

#### Position finale

3. Contractez les muscles abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Les épaules restent détendues vers le bas.
4. Inclinez lentement votre bassin en alternance vers l'avant et vers l'arrière. L'article suit vos mouvements.
5. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : maintenez la tension corporelle et le haut du corps bien droit durant l'exercice.**

### Entraînement des triceps (fig. E)

#### Position de départ

1. Asseyez-vous bien droit sur l'article.
2. Vos pieds sont posés sur le sol à la largeur des épaules et le bassin reste droit.
3. Maintenez les extenseurs parallèles aux épaules avec les bras pliés.

#### Position finale

4. Contractez les muscles des bras et du ventre.
5. Poussez les extenseurs bien droit vers le haut et maintenez cette position un petit moment. Les épaules restent baissées pendant l'exercice et les coudes légèrement fléchis.
6. Ramenez les bras à leur position de départ.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : maintenez le haut du corps et le bassin bien droit tout au long de l'exercice.**

### Extension dorsale (fig. F)

#### Position de départ

1. Allongez-vous à plat ventre sur l'article. Seul le bout des pieds touche le sol.
2. Les bras sont repliés près du corps et les mains sur l'article.
3. Contractez les muscles abdominaux.

#### Position finale

4. Relevez légèrement le haut du corps et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les épaules et les mains restent baissées.
5. Maintenez cette position un petit moment, puis rabaissez le haut du corps.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.**

### Entraînement des biceps (fig. G)

#### Position de départ

1. Placez-vous devant l'article et saisissez les extenseurs dans vos mains.
2. Placez une jambe avec le tibia sur l'article.

#### Position finale

3. Tirez un extenseur avec l'avant-bras vers le haut du bras. Maintenez la tension corporelle et le haut du corps bien droit durant l'exercice.
4. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
5. Abaissez l'avant-bras avec l'extenseur et tirez l'autre avant-bras avec l'extenseur vers le haut du bras.
6. Répétez l'exercice de chaque côté 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : maintenez le haut du corps bien droit et les épaules baissées durant l'exercice.**



## **Élévation latérale des épaules (fig. H)**

### **Position de départ**

1. Asseyez-vous bien droit sur l'article.
2. Vos pieds sont posés sur le sol à la largeur des épaules et le bassin reste droit.
3. Maintenez les extenseurs parallèles aux épaules avec les bras pliés.

### **Position finale**

4. Contractez les muscles des bras et du ventre.
5. Poussez les extenseurs vers le haut au-dessus de votre tête de façon à ce que les poignées se touchent et maintenez cette position un petit moment. Les épaules restent baissées pendant l'exercice et les coudes légèrement fléchis.
6. Ramenez les bras à leur position de départ.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : maintenez le haut du corps et le bassin bien droit tout au long de l'exercice.**

## **Entraînement des triceps (fig. I)**

### **Position de départ**

1. Asseyez-vous bien droit sur l'article. Vos pieds sont posés sur le sol à la largeur des épaules et le bassin reste droit.
2. Maintenez les extenseurs derrière le dos, les coudes fléchis au niveau de la nuque. Les coudes pointent vers le haut.

### **Position finale**

3. Allongez vos bras vers le haut et tirez les extenseurs au-dessus de votre tête. Veillez à ce que vos bras restent légèrement fléchis lors de l'extension et ne soient pas complètement étirés.
4. Restez dans cette position pendant un moment, puis rabaissez les bras à la position de départ.
5. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : maintenez le haut du corps et le bassin bien droit tout au long des exercices.**

## **Leg Curl sur ballon (fig. J)**

### **Position de départ**

1. Couchez-vous, le dos sur un tapis et le bas des jambes sur l'article. Les pieds et les mollets reposent sur l'article.
2. Relevez votre corps de façon à ce que le haut du corps forme une ligne avec les jambes. Les bras sont tendus dans le prolongement du corps.
3. La tête et les épaules reposent sur le tapis.

### **Position finale**

4. Contractez vos muscles fessiers et abdominaux.
5. Soulevez le fessier et faites rouler l'article vers vous simultanément avec les pieds jusqu'à ce que vos pieds reposent sur l'article et que le torse soit incliné d'environ 90 degrés par rapport à vos jambes.
6. Maintenez cette position un petit moment.
7. Puis redescendez le fessier et écartez en même temps l'article avec les pieds de façon à ce que le bas des jambes repose à nouveau sur l'article.
8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : gardez le dos droit pendant l'exercice et contractez votre corps en permanence.**

## **Relevé de bassin (fig. K)**

### **Position de départ**

1. Placez-vous sur l'article en position de pompe avec les pieds et les tibias sur l'article. Les bras sont tendus, les coudes pointent vers l'extérieur et les mains sont placées sous les épaules.
2. Tenez-vous droit et contractez vos muscles abdominaux.

### **Position finale**

3. Levez une jambe tendue le plus haut possible tout en gardant le dos bien droit. Veillez à ne pas vous cambrer.
4. Maintenez cette position un petit moment, puis redescendez la jambe. Veillez à garder le haut du corps droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
5. Changez de jambe et répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : faites attention à la tension corporelle continue. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.**

## Étirements

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

### Muscles du cou

1. Restez détendu. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. 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 pour que le haut du corps reste droit.**

## Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.

Essayez uniquement avec un chiffon de nettoyage à sec. 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.

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

## Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur. Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.



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



Éliminez les produits et les emballages dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux pour le retour dans le circuit de recyclage.

Le code se compose du symbole de recyclage, qui doit correspondre au circuit de recyclage, et d'un numéro identifiant le matériau.

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

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse.

La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie. En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail. Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible.

Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas. La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de 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 posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

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

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

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

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

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

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

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

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

IAN : 327394\_1904

**(FR)** Service France  
Tel. : 0800 919270  
E-Mail : [deltasport@lidl.fr](mailto:deltasport@lidl.fr)

**(BE)** Service Belgique  
Tel. : 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)  
E-Mail : [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.

 **Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.**

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

## Leveringsomvang

- 1 x soft gymnastiekball (1)
- 2 x bevestigingslus (2)
- 2 x fitnessband (3)
- 1 x ontluchtingsslangetje
- 2 x ventieldop
- 1 x luchtpompadapter
- 1 x ventieldopopener
- 1 x gebruiksaanwijzing

## Technische gegevens



Maximale belasting: 120 kg

Gewicht bal: ca. 1220 g

Diameter: ca. 65 cm

Lengte fitnessband: ca. 70 cm

Trainingsapparaat DIN 32935 - A

Maximale streklengte 165 cm bij 37 N.

bij 57 N (fitnessbandinstelling 55 cm)

bij 32 N (fitnessbandinstelling 72 cm)

Het tolerantiebereik voor de kracht bedraagt maximaal 20% (+/-).

Trainingsapparaat vorm A voldoet aan DIN 32935.



Maximale streklengte



Productiedatum (maand/jaar):  
09/2019

## Beoogd gebruik

Dit artikel is vervaardigd als fitness- en sportartikel voor personen met een maximaal gewicht van 120 kg en niet geschikt als zitgelegenheid om langdurig erop te zitten.

Het artikel is ontworpen voor het doen van oefeningen en bestemd voor particulier gebruik. Het is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.



## Veiligheidstips

### Kans op lichamelijk letsel!

- Het artikel mag alleen worden gebruikt onder toezicht van volwassenen en mag niet worden gebruikt als speelobject.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen.  
Bij te hoge inspanning en overtraining kunt u zware verwondingen oplopen. Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Neem de maximale belasting van 120 kg in acht. Een overschrijding van de gewichtsgrens kan leiden tot beschadiging van het artikel en kan de werking van het artikel negatief beïnvloeden.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. L).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Gebruik het artikel nooit in de buurt van open vuur of een kachel.
- Het artikel mag niet worden gebruikt in het water of voor het zwemmen! Het biedt geen drijfvermogen op het water en is niet geschikt als zwemhulp. Door zout water en door chloor kan het oppervlak van het artikel beschadigd raken.
- Houd de banden altijd strak en let erop dat u niet wegglijdt!
- Breng de banden altijd langzaam en onder spanning terug naar de uitgangspositie.

- Bevestig de banden nooit aan objecten zoals een tafel, deur of trapportaal.
- Trek de fitnessbanden niet verder dan de maximale streklengte van 165 cm uit!
- Trek de banden nooit richting het gezicht uit en wikkel ze nooit om het hoofd, de hals of de borst.
- Gebruik de banden niet voor andere doelen, bijv. als spankabel, sleepkabel of iets dergelijks.
- Gebruik bal en banden uitsluitend in de geleverde combinatie.
- De elastische materialen die dit artikel bevat dienen tegen zonnestralen te worden beschermd.

### **Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!**

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik van dit trainingsinstrument en houd toezicht. Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld. Dit artikel is geen speelgoed.

### **Gevaar als gevolg van slijtage**

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.

### **Voorkomen van materiële schade**

- Alle opblaasartikelen zijn gevoelig voor kou. Vouw het artikel daarom nooit uit wanneer de temperatuur lager is dan 15 °C en blaas het evenmin op.
- Bescherm het artikel tegen zonnestralen. Als de luchtdruk onder invloed van fel zonlicht toeneemt, moet dit worden gecompenseerd door lucht uit het artikel te laten.
- Vermijd contact met scherpe, hete, puntige of gevaarlijke voorwerpen. Zorg ervoor dat zich binnen het trainingsgebied geen puntige voorwerpen bevinden.

- Steek alleen een geschikte luchtpompadapter in het ventiel. Het ventiel kan anders beschadigd raken.
- Blaas het artikel niet te hard op. De lasnaden kunnen anders openscheuren. Sluit het ventiel goed na het opblazen.
- Gebruik voor het oppompen van het artikel nooit een compressor of luchtdrukfles. Hierdoor kan het artikel beschadigd raken.

## **Oppompen**

### **BELANGRIJK:**

- Laat het artikel alleen door een volwassene oppompen.
- Pomp de bal niet verder op dan de hierboven vermelde diameter.
- Alleen lucht mag worden gebruikt om te vullen.
- Blaas het artikel niet met de mond op, anders kan duizeligheid optreden.

Gebruik voor het oppompen van het artikel een in de handel verkrijgbare voetpomp of dubbel-lucht zuigerpomp met passende opzetmogelijkheden. U kunt hierbij ook de meegeleverde adapter gebruiken. Deze adapter beschikt over een kleine en een grote schroefdraad. De kleine schroefdraad is geschikt voor in de handel verkrijgbare balpompen, de grote voor fietspompen en autobandenpompen. Sluit het artikel vervolgens af met de hiervoor bedoelde ventieldop.

### **Tip! Zo kan de verlangde diameter van 65 cm worden gecontroleerd:**

1. Plaats op een hoogte van 65 cm vanaf de grond een markering op een muur.
2. Leg de opgepompte bal tegen de muur.
3. Plaats een waterpas op het hoogste punt van de bal en controleer met behulp van de markering op de muur of de bal een diameter van 65 cm heeft.

## **Lucht aflaten**

Verwijder de ventieldop met de ventieldopopener en laat de lucht langzaam ontsnappen. Of verwijder de ventieldop en voer het ontluuchtings-slangetje door de sluiting om de lucht snel te laten ontsnappen.

**Aanwijzing! De ventieldop mag niet met een scherp of scherpgerand voorwerp worden verwijderd. Hierdoor kan de bal acuut beschadigd raken.**

## **Fitnessbanden**

### **Lengte fitnessbanden instellen**

**Neem de maximale streklengte van de banden in acht.**

Hoe korter u de fitnessbanden (3) instelt, hoe groter de benodigde kracht is.

- Kort de fitnessbanden (3) in door de rubberen slang met de vergrendelingskogel (3b) vast te zetten (afb. A).

**BELANGRIJK! Let erop dat u de fitnessbanden niet te kort maakt. De markering „MIN. 55“ mag niet worden overschreden!**

### **Fitnessbanden bevestigen**

Voer de bevestigingslussen (2) aan beide zijden door de hiervoor bestemde verbindingselementen (1a) op de bal (1) (afb. B). Borg de bevestigingslussen met de karabijnhaken (3a) van de fitnessbanden (3) (afb. C).

## **Algemene trainingsinstructies**

### **Trainingsverloop**

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit en niet schokkerig of snel.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

### **Algemene trainingsplanning**

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan.

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 15 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Warm uw spiergroepen voor elke trainingseenheid goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elke trainingseenheid een rekoefening te doen.

## **Warming-up**

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

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

### **Nekspieren**

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

### **Armen en schouders**

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

**Belangrijk: vergeet niet rustig door te ademen!**

### **Beenspieren**

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en wissel de draairichting na enkele seconden.
3. Ga daarna op uw andere been staan en herhaal deze oefening.

4. Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

## Voorbeeldoefeningen

Hieronder ziet u enkele van de vele oefeningen die mogelijk zijn.

### Bekken kantelen (afb. D)

#### Uitgangspositie

1. Ga rechtop op het artikel zitten en zet uw voeten op schouderbreedte op de vloer.
2. Sla uw handen in uw nek in elkaar. Uw ellebogen wijzen hierbij naar buiten.

#### Eindpositie

3. Span uw buikspieren aan en breng de schouderbladen naar elkaar toe.  
Uw schouders blijven ontspannen en beneden.
4. Kantel uw bekken afwisselend naar voren en achteren. Het artikel gaat mee met uw bewegingen.
5. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd de lichaamsspanning gedurende de hele oefening vast en houd het bovenlichaam recht.**

### Tricepstraining (afb. E)

#### Uitgangspositie

1. Ga rechtop op het artikel zitten.
2. Uw voeten staan op schouderbreedte op de vloer en het bekken blijft recht.
3. Houd de weerstandsbanden met gebogen armen parallel aan de schouders.

#### Eindpositie

4. Span uw arm- en buikspieren aan.
5. Duw de weerstandsbanden recht omhoog en houd deze positie kort vast. De schouders blijven beneden tijdens de oefening en de ellebogen blijven licht gebogen.
6. Laat uw armen zakken om terug te gaan naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd uw bovenlichaam en bekken gedurende de hele oefening recht.**

### Rug strekken (afb. F)

#### Uitgangspositie

1. Ga met de buik op het artikel liggen.  
Uw voeten raken de vloer alleen met de ballen van de voeten aan.
2. Uw armen zijn gebogen en bevinden zich dicht bij het lichaam, terwijl de handen op het artikel liggen.
3. Span uw buikspieren aan.

#### Eindpositie

4. Breng uw bovenlichaam iets omhoog en breng de schouderbladen naar elkaar toe.  
Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom.  
Uw schouders en handen blijven beneden.
5. Houd deze positie kort vast en laat uw bovenlichaam vervolgens weer zakken.
6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom.**

### Bicepstraining (afb. G)

#### Uitgangspositie

1. Ga voor het artikel staan en neem de weerstandsbanden in uw handen.
2. Leg van een been uw scheenbeen op het artikel.

#### Eindpositie

3. Breng één weerstandsband met de onderarm naar de bovenarm. Houd de lichaamsspanning gedurende de hele oefening vast en houd het bovenlichaam recht.
4. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
5. Laat de onderarm met de weerstandsband zakken en breng de andere onderarm met de weerstandsband naar de bovenarm.
6. Herhaal de oefening per zijde 10 tot 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd gedurende de hele oefening het bovenlichaam recht en de schouders beneden.**

### Zijwaarts schouders heffen (afb. H)

#### Uitgangspositie

1. Ga rechtop op het artikel zitten.
2. Uw voeten staan op schouderbreedte op de vloer en het bekken blijft recht.

3. Houd de weerstandsbanden met gebogen armen parallel aan de schouders.

### **Eindpositie**

4. Span uw arm- en buikspieren aan.
5. Duw de weerstandsbanden recht omhoog tot boven het hoofd, zodat de handgrepen elkaar aanraken en houd deze positie kort vast. De schouders blijven beneden tijdens de oefening en de ellebogen blijven licht gebogen.
6. Laat uw armen zakken om terug te gaan naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd uw bovenlichaam en bekken gedurende de hele oefening recht.**

### **Tricepstraining (afb. I)**

#### **Uitgangspositie**

1. Ga rechtop op het artikel zitten. Uw voeten staan op schouderbreedte op de vloer en het bekken blijft recht.
2. Houd de weerstandsbanden achter uw rug met gebogen ellebogen ter hoogte van uw nek. Uw ellebogen wijzen hierbij naar boven.

#### **Eindpositie**

3. Strek uw armen omhoog en breng de weerstandsbanden tot boven het hoofd. Let erop dat uw armen tijdens het strekken licht gebogen blijven en niet helemaal worden gestrekt.
4. Houd deze positie kort vast en laat uw armen dan weer zakken om terug te gaan naar de uitgangspositie.
5. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd uw bovenlichaam en bekken gedurende de hele oefening recht.**

### **Ball Leg Curl (afb. J)**

#### **Uitgangspositie**

1. Ga met uw rug op een mat en de onderbenen op het artikel liggen. Voeten en onderbenen rusten op het artikel.
2. Breng uw lichaam zodanig omhoog dat het bovenlichaam een lijn met de benen vormt. De armen zijn gestrekt en liggen dicht langs het lichaam.

3. Hoofd en schouders liggen op de mat.

#### **Eindpositie**

4. Span uw been-, bil- en buikspieren aan.
5. Breng uw billen omhoog en rol tegelijkertijd het artikel met de voeten naar u toe, tot alleen nog uw voeten op het artikel liggen en de romp een hoek van ongeveer 90 graden met de benen maakt.
6. Houd deze positie kort vast.
7. Laat uw billen vervolgens weer zakken en rol tegelijkertijd het artikel met de voeten van u af, zodat uw onderbenen weer op het artikel liggen.
8. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd uw rug tijdens de oefening recht en span het lichaam al die tijd aan.**

### **Billen optillen (afb. K)**

#### **Uitgangspositie**

1. Ga in opdrukhouding met de voeten en scheenbenen op het artikel liggen. Uw armen zijn helemaal gestrekt, uw ellebogen wijzen naar buiten en uw handen bevinden zich onder de schouders.
2. Houd een rechte houding vast en span uw buikspieren aan.

#### **Eindpositie**

3. Til een gestrekt been zo ver omhoog dat uw rug nog recht blijft. Let erop dat u uw rug niet hol trekt.
4. Houd deze positie kort vast en laat uw been vervolgens weer zakken. Let erop dat u uw bovenlichaam recht houdt en uw hoofd in een lijn met de wervelkolom houdt.
5. Wissel van been en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning gedurende de hele oefening vasthoudt. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.**

### **Rekken**

Neem na elke training voldoende tijd voor rekoefeningen. Hieronder tonen wij u enkele eenvoudige oefeningen.



Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

## Nekspieren

1. Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts. Met deze oefening rekt u de beide zijden van uw hals.

## Armen en schouders

1. Ga rechtop staan met uw knieën licht gebogen.
2. Leg uw rechterarm achter uw hoofd tot uw hand tussen uw schouderbladen rust.
3. Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

## Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til een voet op van de vloer.
2. Draai hem langzaam eerst de ene en vervolgens de andere kant op.
3. Wissel na een tijdje van voet.

**Belangrijk: let er hierbij op dat uw bovenbenen naast elkaar blijven. Kantel uw bekken naar voren, maar houdt uw bovenlichaam rechtop.**

## Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Veeg alleen schoon met een droge schoonmaakdoek. Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht.

Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel. **BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

## Afvalverwerking

Voer het artikel en verpakkingsmaterialen in overeenstemming met actuele lokale voorschriften af. Verpakkingsmaterialen, zoals bv. foliezakjes, horen niet thuis in kinderhanden. Berg het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen op.



Voer de producten en verpakkingen op milieuvriendelijke wijze af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen te kenmerken ten behoeve van hergebruik via het recyclingproces.

De code bestaat uit het recyclingsymbool, dat het recyclingproces weerspiegelt, en een getal dat het materiaal identificeert.

## Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.

In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten. Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelwijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan.

De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen. Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.


IAN: 327394\_1904

**(BE)** Service België  
Tel.: 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)  
E-Mail: [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

**(NL)** Service Nederland  
Tel.: 0900 0400223 (0,10 EUR/Min.)  
E-Mail: [deltasport@lidl.nl](mailto:deltasport@lidl.nl)

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.

 **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.**

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkowania należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

## Zakres dostawy

- 1 x piłka gimnastyczna (1)
- 2 x pętla do trzymania (2)
- 2 x ekspander (3)
- 1 x rurka do odpowietrzania
- 2 x zatyczka
- 1 x adapter do pompki
- 1 x wyciągarka do zatyczki
- 1 x instrukcja użytkowania

## Dane techniczne



Maksymalne obciążenie: 120 kg

Waga piłki: ok. 1220 g

Przekrój: ok. 65 cm

Długość ekspandera: ok. 70 cm

Urządzenie treningowe zgodne z DIN 32935 - A

Długość przy maksymalnym rozciągnięciu:

165 cm przy sile 37 N.

przy sile 57 N (ustawienie ekspandera 55 cm)

przy sile 32 N (ustawienie ekspandera 72 cm)

Zakres tolerancji dla siły wynosi maksymalnie 20 % (+/-).

Urządzenie treningowe typ A jest zgodne

z normą DIN 32935.



Największa możliwa długość rozciągnięcia



Data produkcji (miesiąc/rok):  
09/2019

## Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt to przyrząd sportowo-gimnastyczny przeznaczony dla osób o maksymalnej wadze 120 kg i nienadający się do siedzenia na nim przez dłuższy czas. Produkt został opracowany do ćwiczeń w obszarze prywatnym i nie nadaje się do celów medycznych lub komercyjnych.



### Wskazówki

#### bezpieczeństwa

#### Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Produkt może być używany wyłącznie pod nadzorem dorosłych, ale nie jako zabawka.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Przestrzegać maksymalnego obciążenia wynoszącego 120 kg. Przekroczenie limitu wagi może spowodować uszkodzenie produktu i pogorszenie jego działania.
- Kobiety w ciąży mogą ćwiczyć na urządzeniu tylko za zgodą lekarza.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. L).
- Trenować tylko na płaskiej i antypoślizgowej powierzchni.
- Nie używać produktu w pobliżu schodów lub podestów.

- Nie używać produktu w pobliżu otwartego ognia lub pieca.
- Produkt nie może być używany w wodzie lub do pływania! Ten produkt ani nie utrzymuje się na powierzchni wody, ani nie nadaje się do stosowania jako pomoc do pływania. Słona lub chlorowana woda może uszkodzić powierzchnię produktu.
- Należy zawsze pewnie trzymać ekspandery i uważać, aby się nie poślizgnąć!
- Zawsze powoli i przy odpowiednim napięciu wprowadzać ekspandery z powrotem w pozycję wyjściową.
- Nigdy nie przymocowywać ekspanderów do przedmiotów, np. stołu, drzwi lub podestu.
- Ekspandery nie mogą być rozciągane powyżej maksymalnej długości 165 cm!
- Nigdy nie wolno przyciągać ekspanderów w kierunku twarzy ani zawiązać ich wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej.
- Nie wolno używać ekspanderów do innych celów, np. jako linki napinającej, linki holowniczej i tym podobnych.
- Używać piłki i ekspanderów wyłącznie w dostarczonym zestawie.
- Chronić elementy z elastomeru tego produktu przed działaniem promieni słonecznych.

**⚠ Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!**

- Nie pozwalać dzieciom używać tego produktu bez nadzoru. Poinstruować je, jak właściwie używać urządzenia treningowego i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem. Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala. Produkt ten nie jest przeznaczony do używania jako zabawka.

**⚠ Zagrożenia spowodowane zużyciem**

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia.

Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.

**⚠ Zapobieganie szkodom rzeczowym**

- Wszystkie artykuły nadmuchiwane są wrażliwe na niskie temperatury. W związku z tym nigdy nie należy rozkładać i pompować produktu w temperaturze poniżej 15 °C!
- Chronić ten produkt przed bezpośrednim nasłonecznieniem. W wypadku wzrostu ciśnienia powietrza w pełnym słońcu, musi ono zostać odpowiednio wyrównane przez spuszczenie powietrza.
- Unikać kontaktu z ostrymi, gorącymi, zaostrozonymi lub niebezpiecznymi przedmiotami. Zwracać uwagę, aby na obszarze treningowym nie znajdowały się żadne ostre przedmioty.
- Wkładać do wentyla wyłącznie pompki z odpowiednimi końcówkami. W przeciwnym razie wentyl może zostać uszkodzony.
- Nie należy napompowywać za mocno, ponieważ istnieje ryzyko, że spoiny pękną. Po napompowaniu dobrze zamknąć wentyl.
- Nie stosować do pompowania produktu kompresorów ani butli ze sprężonym powietrzem. Może to prowadzić do uszkodzenia produktu.

**Pompowanie**

**WAŻNE:**

- Produkt może być pompowany wyłącznie przez osobę dorosłą.
- Nie wolno pompować piłki powyżej maksymalnego podanego przekroju.
- Środkiem napełniającym może być wyłącznie powietrze.
- Nie pompować piłki ustami, ponieważ może dojść do nagłych zawrotów głowy.

Do pompowania produktu używać dostępnych na rynku pompek nożnych lub dwusuwowych pompek tłokowych z odpowiednimi adapterami.

Można przy tym wykorzystać również adapter zawarty w zakresie dostawy. Adapter ten dysponuje jedną małą i jedną dużą końcówką gwintowaną. Mała końcówka gwintowana jest przeznaczona do dostępnych w handlu pomp do piłek, a duża np. do pomp do opon rowerowych i samochodowych. Następnie zamknąć wentyl produktu za pomocą przeznaczonych do tego celu zatyczki.

**Wskazówka! W następujący sposób można sprawdzić, czy zachowany został wymagany przekrój 65 cm:**

1. Zaznaczyć na ścianie wysokość 65 cm od podłoża.
2. Przystawić napompowaną piłkę do ściany.
3. W najwyższym punkcie piłki położyć poziomice i sprawdzić według oznaczenia na ścianie, czy przekrój piłki wynosi 65 cm.

## Spuszczanie powietrza

Wyjąć zatyczkę za pomocą wyciągarki do zatyczki i pozwolić, aby powoli zeszło powietrze. Ewentualnie można wyjąć zatyczkę i wprowadzić rurkę do odpowietrzania, aby powietrze mogło szybciej wydostać się z produktu.

**Wskazówka! Zatyczki nie można wyjmować za pomocą ostrego przedmiotu ani przedmiotu o ostrych krawędziach. Istnieje wtedy niebezpieczeństwo uszkodzenia piłki.**

## Ekspandery

**Regulacja długości ekspandera**  
**Przestrzegać maksymalnej dopuszczalnej długości rozciągnięcia ekspanderów.**

Im krócej będą ustawione ekspandery (3), tym większy będzie wymagany wysiłek.

- Skrócić ekspandery (3), mocując gumowy wężyk z kulką zabezpieczającą (3b) (rys. A).

**WAŻNE! Zwrócić uwagę, aby ekspandery nie były zbyt krótkie. Nie wolno przekraczać widocznego oznaczenia „MIN. 55”!**

## Montaż ekspanderów

Przeprowadzić pętle do trzymania (2) po obu stronach przez przeznaczone do tego zaczepy (1a) na piłce (1) (rys. B). Przymocować pętle do trzymania ekspanderów (3) za pomocą karabińczyka (3a) (rys. C).

## Ogólne wskazówki dotyczące treningu

### Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

### Ogólne planowanie treningu

Stworzyć plan treningowy dostosowany do swoich potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 15 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiędzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

## Rozgrzewka

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

### Mięśnie karku

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

### Ręce i barki

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

**Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!**

### Mięśnie nóg

1. Stać na jednej nodze i unieść drugą nogę ze zgiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Upewnić się, że podnosi się nogi tylko na tyle wysoko, by utrzymać równowagę.

## Propozycje ćwiczeń

Poniżej przedstawiamy niektóre z wielu ćwiczeń.

### Pochylenie miednicy (rys. D)

#### Pozycja wyjściowa

1. Usiąść na produkcie w pozycji wyprostowanej i rozstawić stopy obok siebie na podłodze do szerokości ramion.
2. Skrzyżować ręce za karkiem. Łokcie pozostają skierowane na zewnątrz.

#### Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie brzucha, wyprostować tułów i przyciągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Ramiona pozostają na dole w pozycji rozluźnionej.
4. Powolnymi ruchami pochylać miednicę na przemian do przodu i do tyłu. Produkt porusza się wraz z ruchami ćwiczącej osoby.
5. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia cały czas utrzymywać napięte mięśnie i wyprostowaną postawę górnej części ciała.**

### Ćwiczenie na triceps (rys. E)

#### Pozycja wyjściowa

1. Usiąść na produkcie w pozycji wyprostowanej.
2. Rozstawić stopy obok siebie na podłodze do szerokości ramion, a miednicę utrzymać w pozycji wyprostowanej.
3. Trzymać ekspandery zgiętymi rękoma równoległe do ramion.

#### Pozycja końcowa

4. Napiąć mięśnie rąk i brzucha.
5. Rozciągnąć ekspandery prosto do góry i utrzymać przez chwilę tę pozycję. Podczas tego ćwiczenia ramiona pozostają na dole, a łokcie są lekko zgięte.
6. Powoli opuścić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia górna część ciała i miednica muszą być stale wyprostowane.**

## **Rozciąganie muskulatury pleców (rys. F)**

### **Pozycja wyjściowa**

1. Położyć się brzuchem na produkcie.  
Stopy dotykają podłogi wyłącznie główkami kości śródstopia.
2. Ręce leżą zgięte przy samym ciele, dłonie spoczywają na produkcie.
3. Napiąć mięśnie brzucha.

### **Pozycja końcowa**

4. Unieść lekko górną część ciała i przyciągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa.  
Głowa powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem.  
Ramiona i dłonie pozostają na dole.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, po czym ponownie opuścić górną część ciała.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Ważne: utrzymywać głowę w przedłużeniu kręgosłupa.**

## **Ćwiczenie na biceps (rys. G)**

### **Pozycja wyjściowa**

1. Stanąć przed produktem i wziąć ekspandera w ręce.
2. Położyć jedną nogę (kością piszczelową) na produkcie.

### **Pozycja końcowa**

3. Przyciągnąć ekspandera przedramieniem do barku. Podczas wykonywania ćwiczenia cały czas utrzymywać napięte mięśnie i wyprostowaną postawę górnej części ciała.
4. Głowa znajduje się na przedłużeniu kręgosłupa, natomiast ramiona pozostają u dołu.
5. Opuścić przedramię z ekspanderem i przyciągnąć drugie przedramię z ekspanderem do barku.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń na każdą stronę.

**Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia cały czas utrzymywać wyprostowaną postawę górnej części ciała i ramiona na dole.**

## **Boczne podnoszenie barków (rys. H)**

### **Pozycja wyjściowa**

1. Usiąść na produkcie w pozycji wyprostowanej.
2. Rozstawić stopy obok siebie na podłodze do szerokości ramion, a miednicę utrzymać w pozycji wyprostowanej.
3. Trzymać ekspandery zgiętymi rękoma równoległe do ramion.

### **Pozycja końcowa**

4. Napiąć mięśnie rąk i brzucha.
5. Rozciągnąć ekspandery prosto do góry ponad głowę w taki sposób, aby chwytły krótko się ze sobą zetknęły i utrzymać przez chwilę tę pozycję. Ramiona pozostają podczas ćwiczenia na dole, a łokcie pozostają lekko zgięte.
6. Powoli opuścić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia górna część ciała i miednica muszą być stale wyprostowane.**

## **Trening ramion (rys. I)**

### **Pozycja wyjściowa**

1. Usiąść na produkcie w pozycji wyprostowanej. Rozstawić stopy obok siebie na podłodze do szerokości ramion, a miednicę utrzymać w pozycji wyprostowanej.
2. Utrzymywać ekspandera za plecami i przy zgiętych łokciach na wysokości karku. Łokcie są skierowane do góry.

### **Pozycja końcowa**

3. Wyciągnąć ręce do góry i przyciągnąć ekspandera aż do obszaru ponad głowę. Upewnić się, że ręce są zawsze lekko zgięte podczas rozciągania i nie zostają całkowicie wyprostowane.
4. Pozostać przez chwilę w tej pozycji, a następnie opuścić ręce ponownie do pozycji wyjściowej.
5. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia górna część ciała i miednica muszą być stale wyprostowane.**

### **Ball Leg Curl (rys. J)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Położyć się z plecami na macie i goleniami na produkcie. Stopy i golenie spoczywają na produkcji.
2. Unieść ciało w taki sposób, aby górna część ciała wraz z nogami była w jednej linii z nogami.  
Ręce leżą przy tym wyprostowane przy samym ciele.
3. Głowa i ramiona leżą na macie.
4. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
5. Unieść pośladki do góry i jednocześnie toczyć produkt stopami do siebie, aż na produkcji pozostaną już tylko stopy, a tułów znajdzie się pod kątem ok. 90 stopni w stosunku do nóg.

6. Utrzymać przez chwilę tę pozycję.
7. Następnie obniżyć pośladki i jednocześnie toczyć produkt nogami w kierunku odchodzącym od ciała, aby golenie ponownie spoczywały na produkcji.
8. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia plecy muszą być wyprostowane, a mięśnie ciała stale napięte.**

### **Unoszenie pośladków (rys. K)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Położyć się w taki sposób, aby nogi i kości piszczelowe znajdowały się na produkcji. Ręce są wyprostowane, łokcie wskazują na zewnątrz, a dłonie znajdują się pod ramionami.
2. Zachowując wyprostowaną pozycję ciała, napiąć mięśnie brzucha.

#### **Pozycja końcowa**

3. Unieść wyprostowaną nogę na tyle, aby plecy pozostały jeszcze wyprostowane. Należy uważać, aby nie przejść w pozycję wygięcia kręgosłupa ku przodowi.

4. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, po czym ponownie opuścić nogę. Uważać przy tym, aby górna część ciała pozostała w pozycji wyprostowanej, a głowa była w pozycji przedłużenia kręgosłupa.
5. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, zmieniając przy tym nogi.

**Ważne: zwracać uwagę na ciągłe napięcie mięśni ciała. Głowa znajduje się na przedłużeniu kręgosłupa, natomiast ramiona pozostają u dołu.**

## **Rozciąganie**

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń.

Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15-30 sekund na każdą stronę.

### **Mięśnie karku**

1. Stanąć w rozluźnionej pozycji. Delikatnie pociągnąć dłonią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni szyi.

### **Ręce i barki**

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, żeby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

### **Mięśnie nóg**

1. Ustawić się w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać stopą okrążenia w jedną, a potem w drugą stronę.
3. Po chwili zmienić stopy.

**Ważne: zwrócić uwagę, żeby uda były ułożone równoległe do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.**

## Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. Wycierać do czysta jedynie suchą ściereczką. Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie przedmiotu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu. **WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

## Uwagi odnośnie recyklingu

Artykuł oraz materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnymi przepisami obowiązującymi w danym miejscu. Materiały opakowaniowe, jak np. worki foliowe nie powinny znaleźć się w rękach dzieci. Materiał opakowaniowy należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Zutylizować produkt i opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod materiału do recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów przeznaczonych do zwrotu do przetwórstwa wtórnego (recyklingu). Kod składa się z symbolu, który powinien odzwierciedlać cykl odzysku, oraz numeru oznaczającego materiał.

## Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Produkt został wyprodukowany bardzo starannie i podczas stałej kontroli. Państwo otrzymują na ten produkt trzy lata gwarancji od daty zakupu. Prosimy o zachowanie paragonu. Gwarancja obejmuje tylko błędy materiałowe lub fabryczne i traci ważność podczas używania produktu nie właściwie i nie zgodnie z jego przeznaczeniem. Państwa prawa, w szczególności zasady odpowiedzialności z tytułu rękojmi, nie zostaną ograniczone tą gwarancją.

W razie ewentualnych reklamacji należy skontaktować się pod niżej podanym numerem infolinii lub poprzez pocztę elektroniczną. Nasi współpracownicy omówią z Państwem jak najszybciej dalszy przebieg sprawy. Z naszej strony gwarantujemy doradztwo. W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 327394\_1904



Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

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



Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznámte s tímto výrobkem.

### **Pozorně si přečtete následující návod k použití.**

Použijte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

## Obsah balení

- 1 x gymnastický míč (1)
- 2 x poutko (2)
- 2 x fitness expandér (3)
- 1 x vypouštěcí trubička
- 2 x uzavírací zátka
- 1 x adaptér pro pumpičku
- 1 x zdvihač uzavírací zátky
- 1 x návod k použití

## Technické údaje



Maximální nosnost: 120 kg

Hmotnost míče: cca 1220 g

Průměr: cca 65 cm

Délka fitness pásku: cca 70 cm

Tréninkový přístroj DIN 32935 - A

Maximální délka napnutí 165 cm při 37 N.  
při 57 N (nastavení fitness expandéru 55 cm)  
při 32 N (nastavení fitness expandéru 72 cm)

Toleranční rozsah síly činí maximálně 20 % (+/-).

Tréninkové náčiní tvaru A vyhovuje normě DIN 32935.



Maximální délka napnutí



Datum výroby (měsíc/rok):  
09/2019

## Použití dle určení

Tento výrobek je konstruován jako gymnastické a sportovní náčiní pro osoby s maximální hmotností 120 kg, není vhodný jako sedátko k trvalému sezení.

Výrobek je určen pro cvičení v soukromí a není vhodný pro lékařské nebo komerční účely.

## **Bezpečnostní pokyny Nebezpečí poranění!**

- Výrobek se smí používat jen pod dozorem dospělých, a ne jako hračka.
- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Dodržujte maximální nosnost 120 kg. Překročení předepsané přípustné hmotnosti může vést k poškození výrobku a k narušení funkce.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Okolo místa cvičení musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. L).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Nikdy nepoužívejte tento výrobek v blízkosti otevřeného ohně nebo trouby.
- Výrobek se nesmí používat ve vodě nebo k plavání! Neposkytujte oporu na vodní hladině, ani není vhodný jako plavecká pomůcka. Slaná a chlorovaná voda může poškodit povrch výrobku.
- Udržujte pásy vždy v tahu a dejte pozor, abyste neuklouzli!
- Pásy vždy vedte pomalu a pod napětím zpět do výchozí polohy.
- Nikdy nepřipevňujte pásy k předmětům, např. ke stolu, dveřím nebo k podestám schodů.
- Fitness expandéry nikdy nenatahujte víc, než je jejich maximální délka napnutí 165 cm!
- Expandéry nikdy nenatahujte směrem k obličejí a neovíjejte je kolem hlavy, krku nebo hrudníku.

- Nepoužívejte expandéry pro jiné účely, např. jako napínací lano, vlečné lano nebo podobně.
- Míč a expandéry používejte výhradně v dané kombinaci.
- Elastomery výrobku je nutné chránit před přímým slunečním zářením.

### **Důrazné upozornění: Dětem hrozí nebezpečí poranění!**

- Nenechávejte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak tuto cvičební pomůcku správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovoďte jim používat toto náčiní pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje. Tento výrobek není hračka.

### **Nebezpečí v důsledku opotřebení**

- Výrobek je možné používat pouze v bezvadném stavu. Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebený. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.

### **Zamezení věcným škodám**

- Všechny nafukovací výrobky jsou citlivé na chlad. Výrobek proto nikdy nerozkládejte a nenafukujte při teplotě nižší než 15 °C!
- Chraňte výrobek před slunečním zářením. Pokud se tlak vzduchu na přímém slunci zvýší, musí být odpovídajícím způsobem vykompenzován vypuštěním vzduchu.
- Zabraňte kontaktu s ostrými, horkými nebo nebezpečnými předměty. Dbejte na to, aby ve vašem tréninkovém prostoru nebyly ostré předměty.
- Do ventilku zasouvejte jen vhodný adaptér pro pumpičku. V opačném případě může dojít k poškození ventilku.
- Nenařte výrobek příliš, aby nedošlo k prasknutí spojů. Ventilek po nafouknutí dobře uzavřete.
- Nepoužívejte k nafouknutí výrobku kompresor, ani tlakové láhve. Mohlo by dojít k poškození výrobku.

## Nafouknutí

### DŮLEŽITÉ:

- Nafouknutí smí provádět jen dospělé osoby.
- Nenařte míč nad uvedený průměr.
- Jako plnicí médium se smí používat jen vzduch.
- Nenařte ústy, mohli byste si způsobit závrať.

K nafukování výrobku používejte běžně dostupné nožní pumpy nebo dvoupístové pumpy s odpovídajícími redukcemi. Můžete použít i adaptér, který je součástí dodávky. Adaptér má malý a velký závit. Malý závit je určen pro běžné pumpičky pro míče, velký např. pro pumpičky pro jízdní kola a pneumatiky. Po napumpování výrobek uzavřete k tomu určenou uzavírací zátkou.

### **Tip! Dodaný průměr 65 cm lze zkontrolovat následovně:**

1. Změřte na stěně výšku 65 cm od podlahy a udelejte si v místě měření značku.
2. Přiložte nafouknutý míč ke stěně.
3. Na nejvyšší bod míče položte vodováhu a zkontrolujte podle značky na stěně, zda je míč nafouknutý na průměr 65 cm.

## Vypuštění

Pomocí zdviháče uzavírací zátky vyjměte zátku a nechte pomalu uniknout vzduch. Nebo odstraňte uzavírací zátku a vložte do uzavěru odvzdušňovací trubičku, aby mohl vzduch unikat rychleji.

**Upozornění! Odstraňování uzavírací zátky neprovádějte ostrým předmětem nebo předmětem s ostrými hranami. Hrozí akutní nebezpečí poškození míče.**

## Fitness expandéry

### **Nastavení délky fitness expandéru Dodržujte maximální délku napnutí fitness expandéru.**

Čím kratší bude nastavení fitness expandéru (3), tím více síly budete muset vynaložit.

- Fitness expandéry (3) zkracujte fixováním pryžové hadice (pásu) pojistnou koulí (3b) (obr. A).

**DŮLEŽITÉ! Fitness expandéry příliš nezkracujte. Značku „MIN. 55“ nesmíte překročit!**

### **Upevnění fitness expandérů**

Protáhněte poutka (2) na obou stranách skrz k tomu určená poutka (1a) na míči (1) (obr. B). Zajistěte poutka karabinami (3a) fitness expandérů (3) (obr. C).

## **Obecné pokyny pro cvičení**

### **Průběh cvičení**

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

### **Obecný plán cvičení**

Vytvořte si tréninkový plán přizpůsobený vašim potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cvičení.

Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 15 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou zahřejte skupiny svalů.
- Kromě toho doporučujeme se po každé tréninkové jednotce protáhnout.

### **Zahřátí**

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

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

### **Šijové svalstvo**

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5krát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem a pak druhým směrem.

### **Paže a ramena**

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny dělejte zároveň kroužky dopředu a po jedné minutě dozadu.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

**Důležité: Nezapomeňte přitom dále klidně dýchat!**

### **Svalstvo nohou**

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

### **Návrhy cvičení**

Níže uvádíme několik z mnoha možných cviků.

#### **Podsazení pánve (obr. D)**

##### **Výchozí poloha**

1. Posadte se zpříma na výrobek a postavte nohy na šířku pánve na podlahu.
2. Založte ruce v týlu. Lokty směřují ven.

##### **Konečná poloha**

3. Zatáhněte břišní svaly a lopatky táhněte k páteři. Ramena jsou volná a směřují dolů.
4. Pomalým pohybem posouvajte pánev střídavě dopředu a dozadu. Výrobek bude kopírovat váš pohyb.

5. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

**Důležité: Během cvičení udržujte napětí ve svalech a trup ve vzpřímené poloze.**

### **Posilování tricepsů (obr. E)**

#### **Výchozí poloha**

1. Posadte se zpříma na výrobek.
2. Nohy jsou na šířku ramen na podlaze a pánev je rovná.
3. Ohnutými pažemi držte expandér paralelně k ramenům.

#### **Konečná poloha**

4. Napněte svaly rukou a břišní svaly.
5. Tlačte expandér rovně nahoru a krátce v této poloze zůstaňte. Ramena jsou při tomto cvičení dole a lokty jsou mírně ohnuté.
6. Spusťte paže pomalu zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

**Důležité: Během cvičení udržujte trup a pánev neustále v rovině.**

### **Posilování zádových svalů (obr. F)**

#### **Výchozí poloha**

1. Lehnete si břichem na výrobek. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.
2. Paže jsou ohnuté u těla a ruce na výrobku.
3. Napněte břišní svaly.

#### **Konečná poloha**

4. Lehce nadzvedněte trup a lopatky táhněte k páteři. Hlava je v prodloužení páteře. Ramena a ruce zůstávají dole.
5. V této poloze chvíli zůstaňte a potom trupem zase klesejte dolů.
6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

**Důležité: Hlavu držte v prodloužení páteře.**

### **Posilování bicepsů (obr. G)**

#### **Výchozí poloha**

1. Postavte se před výrobek a uchopte rukama expandéry.
2. Jednu nohu opřete holení o výrobek.

#### **Konečná poloha**

3. Tahejte expandér předloktím směrem k rameni. Během cvičení udržujte napětí ve svalech a trup ve vzpřímené poloze.

4. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

5. Spusťte předloktí s expandérem a druhé předloktí s expandérem tahejte směrem k rameni.
6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích na každé straně.

**Důležité: Během cvičení držte trup ve vzpřímené poloze a ramena dole.**

### **Zvedání bočních ramen (obr. H)**

#### **Výchozí poloha**

1. Posadte se zpříma na výrobek.
2. Nohy jsou na šířku ramen na podlaze a pánev je rovná.
3. Ohnutými pažemi držte expandér paralelně k ramenům.

#### **Konečná poloha**

4. Napněte svaly rukou a břišní svaly.
5. Tlačte expandér rovně nahoru přes hlavu tak, že se úchytky dotknou, v této poloze chvíli zůstaňte. Ramena jsou při tomto cvičení dole a lokty jsou mírně ohnuté.
6. Spusťte paže pomalu zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

**Důležité: Během cvičení udržujte trup a pánev neustále v rovině.**

### **Posilování tricepsů (obr. I)**

#### **Výchozí poloha**

1. Posadte se zpříma na výrobek. Nohy jsou na šířku ramen na podlaze a pánev je rovná.
2. Držte expandéry za zády s ohnutými lokty ve výšce týlu. Lokty směřují nahoru.

#### **Konečná poloha**

3. Napněte paže nahoru a táhněte expandéry až nad hlavu. Dbejte na to, abyste měli paže v napnutém stavu vždy mírně pokrčené a úplně je nepropínali.
4. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak paže vraťte zpět do výchozí polohy.
5. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

**Důležité: Během cvičení udržujte trup a pánev neustále v rovině.**

### **Ball Leg Curl (obr. J)**

#### **Výchozí poloha**

1. Zády se položte na podložku a lýtka položte na výrobek. Nohy a lýtka jsou volně položena na výrobku.

2. Tělo nadzvedněte tak, aby trup byl s nohama v jedné linii.

Paže jsou natažené těsně vedle těla.

3. Hlava a ramena jsou na podložce.

### **Konečná poloha**

4. Napněte hýžděové a břišní svaly.

5. Zvedněte hýždě směrem nahoru a současně rolujte nohama výrobek směrem k sobě, až budou pouze chodidla opřená o výrobek, tělo a nohy svírají přibližně úhel 90°.

6. V této poloze chvíli zůstaňte.

7. Spusťte pánev směrem dolů a současně rolujte výrobek nohama směrem od sebe, takže budou lýtka zase položená na výrobku.

8. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

**Důležité: Během cvičení udržujte záda rovná a tělo průběžně napínajte.**

### **Zvedání hýždí (obr. K)**

#### **Výchozí poloha**

1. Lehnete si na výrobek v poloze na kliky, nohy a holeně jsou na míči. Paže jsou propnuté, lokty směřují ven a ruce jsou pod rameny.

2. Narovnejte se a napněte břišní svaly.

#### **Konečná poloha**

3. Propnutou nohu zvedejte nahoru tak vysoko, aby záda zůstala stále v rovině. Dbejte na to, nedošlo k lordóze (prohnutí páteře dopředu).

4. V této poloze chvíli zůstaňte a potom nohu zase spusťte dolů. Dbejte na to, aby trup byl stále rovný a hlava zůstávala v prodloužení páteře.

5. Vyměňte nohu a cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

**Důležité: Dbejte na stále napětí těla.**

**Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.**

### **Závěrečně protahování**

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Následně k tomu uvádíme několik jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

#### **Šijové svalstvo**

1. Postavte se a uvolněte se. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.

Tímto cvičením si protáhnete boční strany krku.

### **Paže a ramena**

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.

2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.

3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.

4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

### **Svalstvo nohou**

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.

2. Provádějte pomalý krouživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.

3. Po chvíli nohy vyměňte.

**Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vy-suňte dopředu, horní část těla zůstává vzpřímená.**

### **Uskladnění, čištění**

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

Utírejte pouze suchým hadříkem. Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí.

Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění. **DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

### **Pokyny k likvidaci**

Výrobek a obalový materiál likvidujte do odpadu podle aktuálních místních předpisů. Obalový materiál, jako např. fóliové sáčky, nepatří do dětských rukou. Obalový materiál uchovávejte z dosahu dětí.



Zlikvidujte produkty a balení ekologicky.



Recyklační kód identifikuje různé materiály pro recyklaci.

Kód se skládá z recyklačního symbolu - který indikuje recyklační cyklus - a čísla identifikujícího materiál.

## **Pokyny k záruce a průběhu služby**

Produkt byl vyrobený s velkou pečlivostí a byl průběžně kontrolován ve výrobní proces. Na tento produkt obdržíte tříroční záruku ode dne zakoupení. Uschovejte si pokladní stvrzenku. Záruka se vztahuje jen na vady materiálu a chyby z výroby, nevztahuje se na závady způsobené neodborným zacházením nebo použitím k jinému účelu.

Tato záruka neomezuje Vaše zákonná ani záruční práva.

Při případných reklamách se obraťte na dole uvedenou servisní horkou linku nebo nám zašlete email. Náš servisní pracovník s Vámi co nejrychleji upřesní další postup. V každém případě Vám osobně poradíme.

Záruční doba se neprodlužuje po případných opravách v době záruky ani v případě zákonného ručení nebo kulance. Toto platí také pro náhradní a opravené díly. Opravy prováděné po vypršení záruční lhůty se platí.

IAN: 327394\_1904



Servis Česko

Tel.: 800143873

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

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.

 **Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.**

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

## Rozsah dodávky

- 1 x gymnastická lopta (1)
- 2 x pridržiavacie pútko (2)
- 2 x expander (3)
- 1 x odvzdušňovacia trubica
- 2 x zátka
- 1 x adaptér na pumpu
- 1 x páčka na zátku
- 1 x návod na používanie

## Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 120 kg

Hmotnosť lopty: cca 1220 g

Priemer: cca 65 cm

Dĺžka expanderu: cca 70 cm

Cvičebné náčinie DIN 32935 – A

Maximálna dĺžka natiahnutia 165 cm pri 37 N.

pri 57 N (nastavenie expanderu 55 cm)

pri 32 N (nastavenie expanderu 72 cm)

Rozsah tolerancie sily je maximálne 20 % (+/-).

Cvičebné náčinie forma A spĺňa normu DIN 32935.



Maximálna dĺžka natiahnutia



Dátum výroby (mesiac/rok):

09/2019

## Určené použitie

Tento výrobok bol skonštruovaný ako gymnastické a športové náčinie pre osoby s maximálnou hmotnosťou 120 kg a nie je vhodný ako sedadlo na trvalé sedenie.

Výrobok je určený na cvičenie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske ani komerčné účely.

## **Bezpečnostné pokyny** **Nebezpečenstvo poranenia!**

- Výrobok sa smie používať iba pod dozorom dospeljej osoby a nie ako hračka.
- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosť alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie majte spolu s inštruktážnymi cvičeniami vždy poruke.
- Dodržiavajte maximálnu prípustnú nosnosť 120 kg. Pri vyššej hmotnosti sa výrobok môže poškodiť alebo sa môže narušiť jeho funkčnosť.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m (obr. L).
- Cvičte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Výrobok nikdy nepoužívajte v blízkosti otvoreného ohňa alebo peci.
- Výrobok sa nesmie používať vo vode ani na plávanie! Neposkytujte oporu na vodnej hladine, ani nie je vhodný ako pomôcka na plávanie. Pôsobením slanej a chlóranej vody sa môže poškodiť povrch výrobku.
- Expandery držte vždy natiahnuté a dbajte na to, aby sa vám nevyšmykli!
- Expandery ved'te vždy pomaly a napnuté späť do východiskovej polohy.
- Expandery nikdy nepripevňujte k predmetom, ako napr. o stôl, dvere alebo podestu.
- Expandery sa nesmú natiahnuť viac, ako je maximálna dĺžka natiahnutia 165 cm!
- Expandery nikdy nenaťahujte smerom k tvári a nikdy ich neomotávajte okolo hlavy, krku alebo hrudníka.

- Expandery nepoužívajte na iné účely, napr. ako napínacie lano, ťažné lano a pod.
- Loptu a expandery používajte výlučne v dodanej kombinácii.
- Elastoméry výrobku treba chrániť pred slnečným žiarením.

### **Mimoriadna opatrosť – nebezpečenstvo poranenia detí!**

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní cvičebného náčinia a vykonávajúce nad nimi dohľad. Dovoľte deťom náčinie používať len vtedy, keď to umožňuje ich duševný a fyzický vývoj. Tento výrobok nie je vhodné používať ako hračku.

### **Nebezpečenstvo v dôsledku opotrebenia**

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.

### **Zabránenie vecným škodám**

- Všetky nafukovacie výrobky sú citlivé na chlad. Výrobok preto nikdy nerozkladajte a nenafukujte pri teplote nižšej ako 15 °C!
- Výrobok chráňte pred slnečným žiarením. Ak sa tlak vzduchu na horúcom slnku zvýši, treba ho vyrovnať vypustením primeraného množstva vzduchu.
- Zabráňte kontaktu s ostrými, horúcimi, špicatými alebo nebezpečnými materiálmi. Dbajte na to, aby sa v mieste cvičenia nenachádzali špicaté predmety.
- Do ventilu zasúvajte len vhodné adaptéry na pumpu. V opačnom prípade sa ventil môže poškodiť.
- Výrobok príliš nenafukujte, pretože zvrátené švy by mohli prasknúť. Ventil po nafúknutí dobre uzatvorte.
- Nepoužívajte na nafukovanie výrobku ani kompresor, ani fľašu so stlačeným vzduchom. Mohli by výrobok poškodiť.

## **Fúkanie**

### **DÔLEŽITÉ:**

- Výrobok môžu nafukovať len dospelé osoby.
- Loptu nenafukujte viac, ako je uvedený priemer.
- Ako plniace médium možno používať len vzduch.
- Výrobok nenafukujte ústami, pretože môže dôjsť k závratom.

Na nafukovanie výrobku použite bežné nožné pumpy alebo dvojzdvihové piestové pumpy s príslušnými adaptéri na pumpy. Môžete na to používať priložený adaptér. Adaptér má malý a veľký závit. Malý závit je určený na bežné pumpy na lopty, veľký napr. na pumpy na bicykle a automobily. Po nafúknutí výrobok uzatvorte zátkou určenou na tento účel.

### **Tip! Takto môžete skontrolovať požadovaný priemer 65 cm:**

1. Od zeme urobte na stene značku vo výške 65 cm.
2. Nafúknutú loptu položte na zem k stene.
3. Na najvyšší bod lopty položte vodováhu a za pomoci značky na stene skontrolujte, či má lopta 65 cm.

## **Odvzdušnenie**

Odstráňte zátku pomocou páčky a nechajte pomaly uniknúť vzduch. Alebo odstráňte zátku a vložte odzdušňovaciu trubičku do uzáveru, aby vzduch mohol rýchlejšie uniknúť.

**Upozornenie! Odstránenie zátky sa nesmie vykonávať ostrými ani hranatými predmetmi. Hrozí akútne poškodenie lopty.**

## **Expandery**

### **Nastavenie dĺžky expandera**

**Dbajte na max. dĺžku natiahnutia expandera.**

Čím kratšie nastavíte expandery (3), tým väčšiu silu bude treba vynaložiť.

- Skráťte expandery (3) tak, že zafixujete gumenú hadicu s bezpečnostnou guľôčkou (3b) (obr. A).



**DÔLEŽITÉ! Dávajte pozor, aby ste expanderы príliš neskrátili. Označenie „MIN. 55“ sa nesmie prekročiť!**

### **Upevnenie expanderov**

Pridržiavacie pútka (2) prevlečte na obidvoch stranách cez slučky (1a) na lopte (1) (obr. B). Zaisťte pridržiavacie pútka karabínkou (3a) expanderov (3) (obr. C).

## **Všeobecné pokyny na cvičenie**

### **Priebeh tréningu**

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Zahrejte sa pred každým tréningom a postupne poľavte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a dostatočne pite.
- Netrénujte ako začiatočník nikdy s príliš vysokou záťažou. Zvyšujte intenzitu tréningu pomaly.
- Vykonajte všetky cvičenia rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychnite pri námahe a nadychnite sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

### **Všeobecné plánovanie tréningu**

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so sériou cvičení pozostávajúcich zo 6 – 8 cvikov.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Séria cvičení by mala pozostávať cca z 15 opakovaní jedného cviku.
- Každý cvik môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte svoje svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

## **Zahriatie**

Pred každým cvičením sa dostatočne zahrejte. V nasledujúcom texte vám k tomu opišeme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vždy opakovať 2- až 3-krát.

### **Svaly zátylku**

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

### **Ruky a plecia**

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

**Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne d'alej dýchať!**

### **Svaly nôh**

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

## **Príklady cvikov**

V nasledujúcich riadkoch vám predstavíme niektoré z mnohých cvikov.

### **Preklápanie panvy (obr. D)**

#### **Východisková poloha**

1. Sadnite si vzpriamene na výrobok a nohy si položte na šírku pliec na podložku.
2. Ruky si prekrížte na zátylku. Lakte smerujú von.

## **Konečná poloha**

3. Napnite brušné svaly a lopatky zatiahnite k chrbtici.  
Plecia zostávajú uvoľnené dolu.
4. Striedavo pomaly preklápaajte panvu dopredu a dozadu. Výrobok sa bude pohybovať s vami.
5. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

**Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte stále napnuté telo a hornú časť tela držte vzpriamene.**

## **Posilňovanie tricepsu (obr. E)**

### **Východisková poloha**

1. Posadzte sa rovno na výrobok.
2. Chodidlá položte na šírku pliec na podložku a panva zostáva rovná.
3. Expandery držte zohnutými rukami paralelne s plecami.

### **Konečná poloha**

4. Napnite svalstvo paží a brucha.
5. Ťahajte expandery rovno nahor a chvíľu vydržte v tejto pozícii. Plecia zostávajú počas cvičenia stiahnuté dolu a lakte sú mierne ohnuté.
6. Ruky opäť pomaly spustíte do východiskovej pozície.
7. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

**Dôležité: Hornú časť tela a panvu držte počas tohto cvičenia stále rovno.**

## **Naťahovanie chrbta (obr. F)**

### **Východisková poloha**

1. Lahnite si bruchom na výrobok.  
Chodidlá sa podložky dotýkajú len poduškami.
2. Ruky sú zohnuté tesne pri tele a dlane ležia na výrobku.
3. Napnite brušné svaly.

### **Konečná poloha**

4. Mierne nadvihnite hornú časť tela a lopatky zatiahnite k chrbtici.  
Hlava je v predĺžení chrbtice.  
Plecia a dlane zostávajú dolu.
5. Chvíľu vydržte v tejto pozícii a potom hornú časť tela opäť spustíte.
6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

**Dôležité: Držte hlavu v predĺžení chrbtice.**

## **Posilňovanie bicepsu (obr. G)**

### **Východisková poloha**

1. Postavte sa pred výrobok a vezmite expandery do rúk.
2. Položte jednu nohu holennou kosťou na výrobok.

### **Konečná poloha**

3. Expander priťahnite predlaktím k ramenu.  
Počas cvičenia udržiavajte stále napnuté telo a hornú časť tela držte vzpriamenú.
4. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.
5. Spustíte predlaktie s expanderom a priťahnite druhú ruku s expanderom k ramenu.
6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách na každú stranu.

**Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte hornú časť tela rovnú a plecia držte nadol.**

## **Bočné dvíhanie k pleciam (obr. H)**

### **Východisková poloha**

1. Posadzte sa rovno na výrobok.
2. Chodidlá položte na šírku pliec na podložku a panva zostáva rovná.
3. Expandery držte zohnutými rukami paralelne s plecami.

### **Konečná poloha**

4. Napnite svalstvo paží a brucha.
5. Ťahajte expandery rovno nahor nad hlavu tak, že sa navzájom dotknú obe rukoväte a chvíľu vydržte v tejto pozícii. Plecia zostávajú počas cvičenia stiahnuté dolu a lakte sú mierne ohnuté.
6. Ruky opäť pomaly spustíte do východiskovej pozície.
7. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

**Dôležité: Hornú časť tela a panvu držte počas tohto cvičenia stále rovno.**

## **Posilňovanie tricepsu (obr. I)**

### **Východisková poloha**

1. Posadzte sa rovno na výrobok. Chodidlá položte na šírku pliec na podložku a panva zostáva rovná.
2. Expandery držte za chrbátom s ohnutými lakťami vo výške zátylku. Lakte smerujú nahor.

## **Konečná poloha**

3. Ruky vystríte nahor a expandery pritiahnite až nad hlavu. Dbajte na to, aby boli ruky pri nafahovaní vždy mierne zohnuté a nie celkom prepnuté.
4. Ostaňte chvíľu v tejto polohe a potom spustíte ruky znovu naspäť do východiskovej polohy.
5. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

**Dôležité: Hornú časť tela a panvu držte počas cvičenia stále rovno.**

## **Leg curl na lopte (obr. J)**

### **Východisková poloha**

1. Ľahnite si chrbtom na podložku a lýtka položte na výrobok. Chodidlá a lýtka spočívajú na výrobku.
2. Telo dvíhajte dovedy, kým horná časť tela nebude s nohami v jednej línii. Ruky ležia vystreté tesne vedľa tela.
3. Hlava a plecia ležia na podložke.

### **Konečná poloha**

4. Napnite sedacie a brušné svaly.
5. Zadok zodvihnite hore a chodidlami súčasne rolujte výrobok k sebe dovedy, kým nebudú na výrobku ležať len chodidlá a trup nebude s nohami zvierat približne 90° uhol.
6. Chvíľu vydržte v tejto pozícii.
7. Potom zadok spustíte a chodidlami súčasne rolujte výrobok od seba tak, aby lýtka opäť ležali na výrobku.
8. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

**Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vždy rovný chrbát a telo napnuté.**

## **Dvíhanie nôh (obr. K)**

### **Východisková poloha**

1. Prejdite do podporu ležmo s nohami a holenými kosťami na výrobku. Ruky sú vystreté, lakte ukazujú mierne smerom von a ruky sa nachádzajú pod plecami.
2. Držte sa rovno a napnite brušné svaly.

### **Konečná poloha**

3. Nadvihnite vystretú nohu tak, aby váš chrbát zostal ešte rovný. Dbajte na to, aby ste sa neprehýbali v krížoch.

4. Chvíľu vydržte v tejto pozícii a potom nohu opäť spustíte. Dbajte na to, aby horná časť tela zostala rovno a aby ste hlavu držali v predĺžení chrbtice.

5. Vymeňte nohu a cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

**Dôležité: Telo udržiavajte stále napnuté. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.**

## **Strečing**

Po každom cvičení sa dostatočne ponafahujte. V nasledujúcom texte vám ukážeme niekoľko jednoduchých cvikov.

Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 - 30 sekúnd.

### **Svaly zátylku**

1. Stoňte uvoľnene. Jednou rukou zľahka pritiahnite hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa nafahujú boky vášho krku.

### **Ruky a plecia**

1. Stoňte vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Pravé rameno dajte za hlavu až kým pravá ruka nie je medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a potiahnite ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

### **Svaly nôh**

1. Stoňte vzpriamene a nadvihnite nohu z podložky.
2. Pomaly ňou krúžte najprv do jednej, potom do druhej strany.
3. Po chvíľke nohu vymeňte.

**Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná zostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom posuňte dopredu, horná časť tela zostáva vzpriamená.**

## **Skladovanie, čistenie**

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

Čistite iba suchou čistiacou handričkou. Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou.

Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnemu opotrebovaniu, čo môže viesť k poraneniam.

**DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

## Pokyny k likvidácii

Výrobok a obalový materiál zlikvidujte v súlade s aktuálnymi miestnymi predpismi. Obalový materiál, ako napr. fóliové vrecúško nepatrí do rúk detí. Obalový materiál uschovajte mimo dosahu detí.



Výrobky a obaly likvidujte ekologickým spôsobom.



Recyklačný kód slúži na označenia rôznych materiálov na navrátenie do obehu opätovného využitia.

Kód sa skladá z recyklačného symbolu - ktorý má odzrkadľovať zhodnotenie recyklačného obehu - a číslo označujúce materiál.

## Pokyny k záruke a priebehu servisu

Produkt bol vyrobený s maximálnou zodpovednosťou a v priebehu výroby bol neustále kontrolovaný. Na tento produkt máte tri roky záruku od dátumu kúpy produktu. Pokladničný lístok si odložte.

Záruka sa vzťahuje len na chyby materiálu a výrobné chyby a zaniká pri neodbornej manipulácii s produktom. Záruka nemá vplyv na Vaše zákonné práva, predovšetkým na práva vyplývajúce zo záruky.

V prípade reklamácie sa obráťte na nižšie uvedenú servisnú linku, alebo nám napíšte e-mail. Naši servisní zamestnanci sa s Vami dohodnú na ďalšom postupe a urýchlene vykonajú všetky potrebné kroky. V každom prípade Vám poradíme osobne.

Záručná lehota sa nepredlžuje v dôsledku eventuálnych opráv na základe záruky, zákonného plnenia záruky alebo v dôsledku prejavu ochoty. To platí tiež pre vymenené alebo opravené diely. Opravy vykonané po uplynutí záručnej lehoty sú spolplatnené.

IAN: 327394\_1904



Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

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



