

GB

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.

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.



EXERCISE BALL

GB

EXERCISE BALL

Instructions for use

NL BE

SOFT GYMNASIEKBAL

Gebruiksaanwijzing

FR BE

BALLON DE GYMNASIQUE

Notice d'utilisation

DE AT CH

SOFT-GYMNASTIKBALL

Gebrauchsanweisung

GB	Usage and safety information	Page	07
FR/BE	Consignes d'utilisation et de sécurité	Page	13
NL/BE	Gebruiks- en veiligheidstips	Pagina	19
DE/AT/CH	Gebrauchs- und Sicherheitshinweise	Seite	25

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



08/2023

Delta-Sport-Nr.: GB-13318, GB-13319, GB-13320

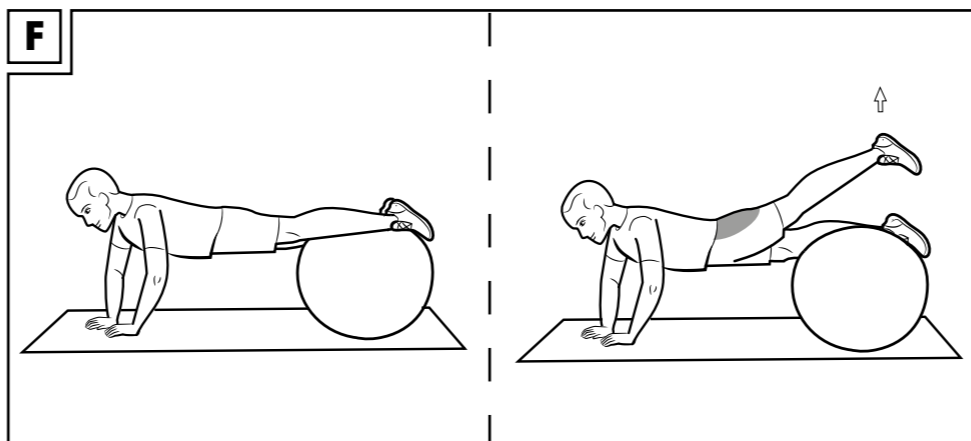
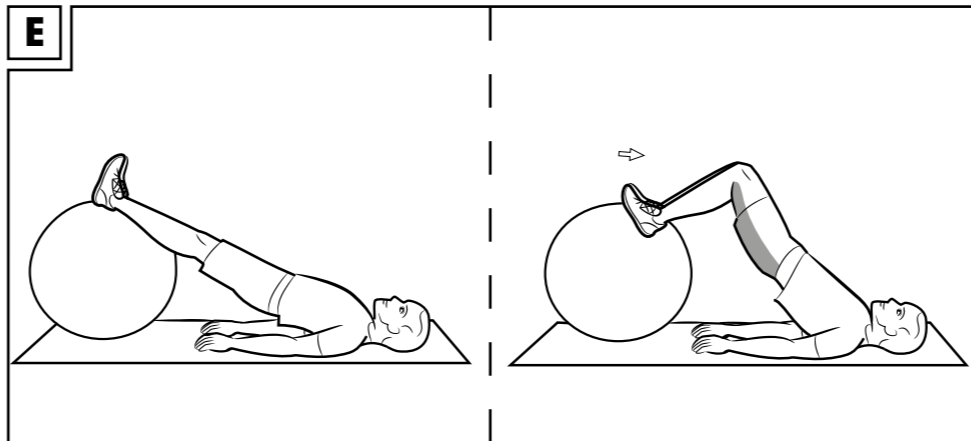
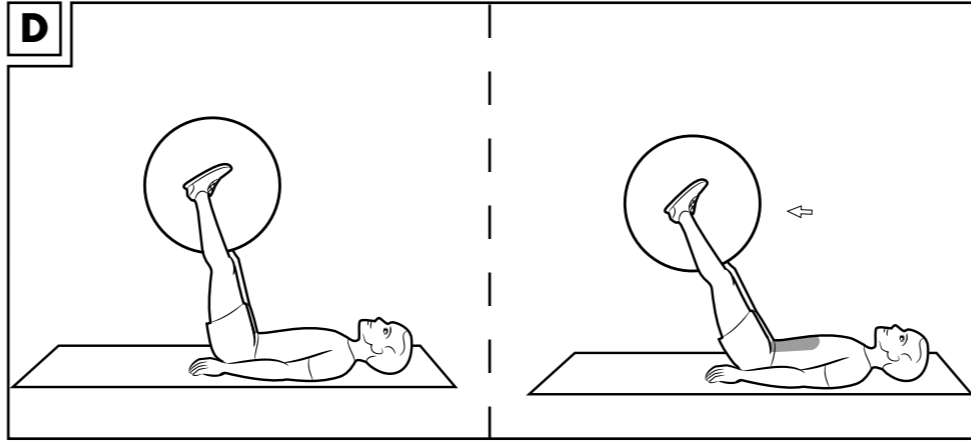
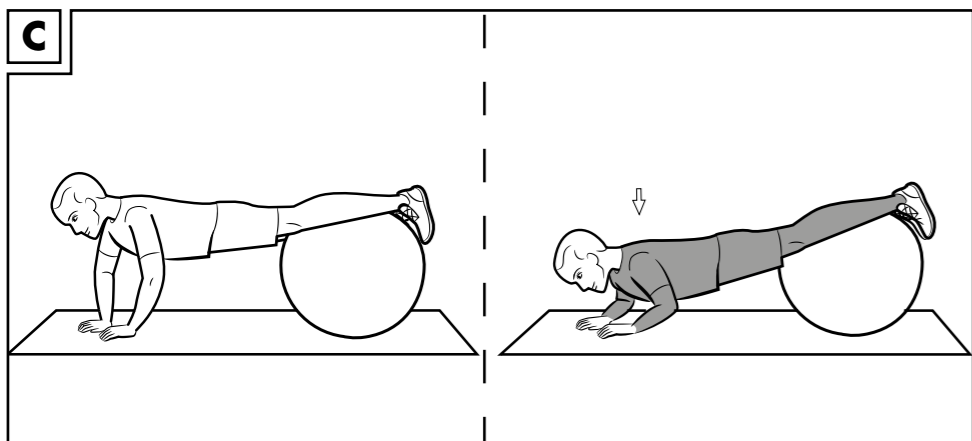
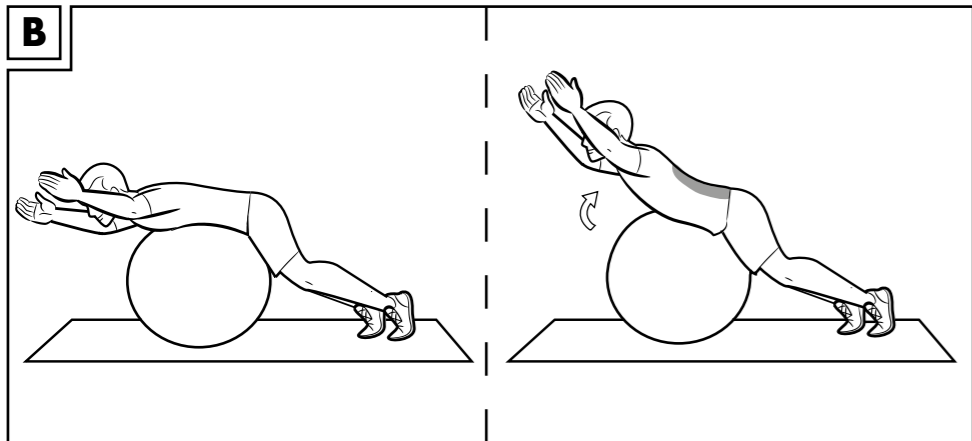
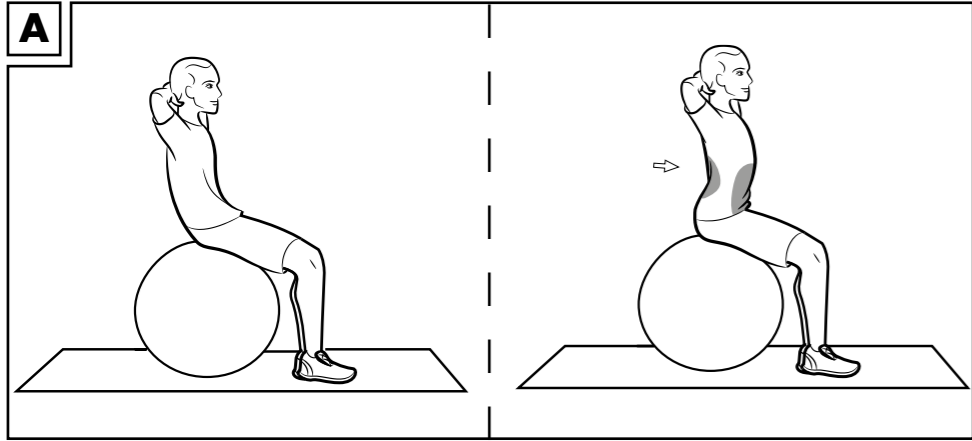
08.04.2023 / PM 3:09

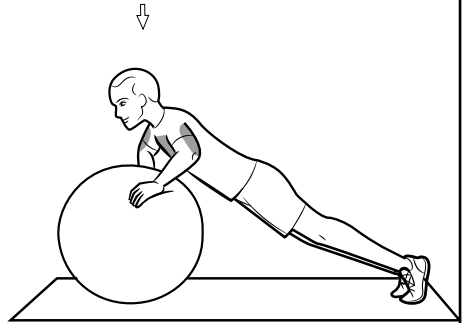
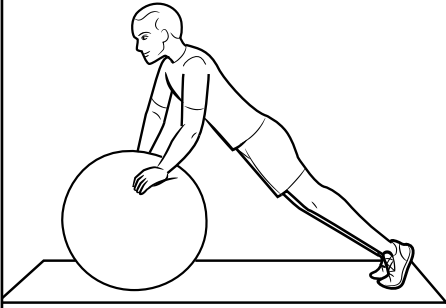
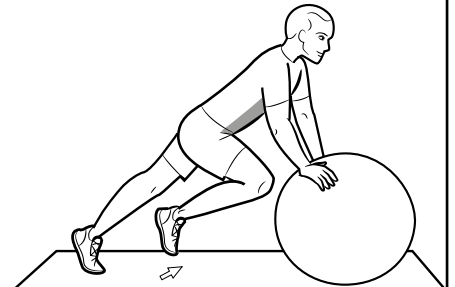
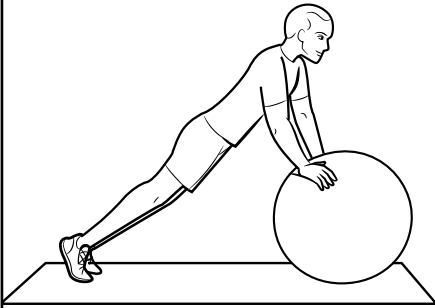
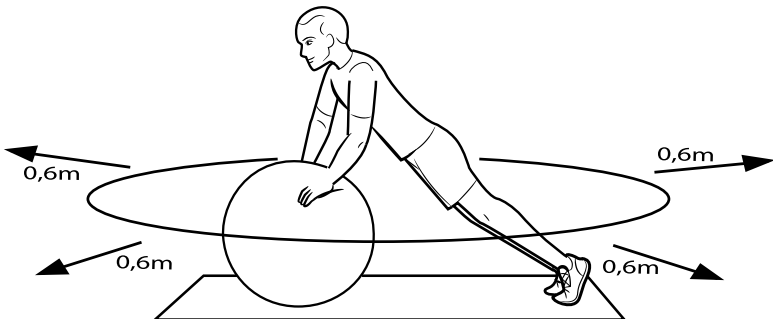
IAN 434718_2304



IAN 434718_2304

GB FR BE NL
DE AT CH



G**H****I**

(GB)	
Package contents	7
Technical data	7
Intended use	7
Safety information	7
Risk of injury!	7
Extra caution – risk of injury to children!	7
Dangers due to wear and tear	7
Avoiding damage to property	8
Inflating	8
Deflating	8
General training instructions	8
Warming up	8
Exercise suggestions	9
Stretching	11
Storage, cleaning	11
Disposal	11
Notes on the guarantee and service handling	11

(NL) (BE)	
Leveringsomvang	19
Technische gegevens	19
Beoogd gebruik	19
Veiligheidstips	19
Kans op lichamelijk letsel!	19
Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!	19
Gevaar als gevolg van slijtage	20
Voorkomen van materiële schade	20
Oppompen	20
Lucht aflaten	20
Algemene trainingsinstructies	20
Warming-up	21
Voorbeeldoefeningen	21
Rekken	23
Opslag, reiniging	23
Afvalverwerking	24
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	24

(FR) (BE)	
Étendue de la livraison	13
Caractéristiques techniques	13
Utilisation conforme à sa destination	13
Consignes de sécurité	13
Risque de blessure !	13
Prudence particulière – risque de blessure pour les enfants !	13
Risques en raison de l'usure	14
Éviter les dommages matériels	14
Gonflage	14
Dégonflage	14
Conseils d'entraînement généraux	14
Échauffement	15
Propositions d'exercices	15
Étirements	17
Stockage, nettoyage	17
Mise au rebut	18
Indications concernant la garantie et le service après-vente	18

(DE) (AT) (CH)	
Lieferumfang	25
Technische Daten	25
Bestimmungsgemäße Verwendung	25
Sicherheitshinweise	25
Verletzungsgefahr!	25
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!	26
Gefahr durch Verschleiß	26
Vermeidung von Sachschäden	26
Aufpumpen	26
Entlüften	26
Allgemeine Trainingshinweise	26
Aufwärmen	27
Übungsvorschläge	27
Dehnen	29
Lagerung, Reinigung	30
Hinweise zur Entsorgung	30
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	30

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 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. 900g/approx. 1100g/
approx. 1500g

Diameter: approx. 55cm/approx. 65cm/
approx. 75cm

 Date of manufacture (month/year):
08/2023

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 at least 0.6m around the training area (Fig. 1).
- 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.
- Check the product for damage or wear before each use. Only use the product if it is in perfect condition!

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 55cm/65cm/75cm:

1. On a wall, make a mark 55cm/65cm/75cm 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 55cm/65cm/75cm.

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.

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. A)

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.

Back stretcher (Fig. B)

Starting position

1. Lie with your stomach on the product.
2. Stabilise your posture with the balls of your feet on the floor.
3. Stretch your arms out forward and tighten your buttock and abdominal muscles.

End position

4. Raise your arms and upper body until your back is straight. Your lower back remains almost straight while doing so.
Make sure that you do not arch your back.
5. Your head is aligned with your spine and your shoulders are lowered.
6. Maintain bodily tension and then lower your upper body again.
7. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: maintain body tension and keep your head aligned with your spine during the exercise.

Press-up (Fig. C)

Starting position

1. Lie down in the press-up position with your legs on the product.
2. Keep your body straight and tighten your buttock and abdominal muscles.

End position

3. Lower your upper body to do a press-up. Your elbows are pointing slightly outward and your hands remain under your shoulders.
4. Maintain bodily tension and then raise your upper body again.
Make sure that your upper body remains straight and your head is aligned with your spine.
5. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: always keep your back straight during the exercise.

Leg lift (Fig. D)

Starting position

1. Lie down with your back on a mat and grip the product between your legs.
2. Stretch your legs upward with the product. Your arms are lying close to your body.

End position

3. Tighten your abdominal muscles and slightly lower your legs downward. Your feet are not touching the floor and your lower back remains continuously on the floor.
4. Maintain bodily tension for a short time and then raise your legs with the product once more.
5. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: keep your lower back on the mat during the exercise.

Ball leg curl (Fig. E)

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. F)

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 aligned with your spine and your shoulders are lowered.

Press-up (Fig. G)

Starting position

1. Lie down in the press-up position with your hands on the product. Your hands are below your shoulders and your elbows are pointing slightly outward. Only the balls of your feet are touching the floor.
2. Raise your upper body and maintain a straight posture.

End position

3. Tighten your buttock and abdominal muscles.
4. Lower your upper body to do a press-up. Your elbows are pointing outward and your hands remain under your shoulders.
5. Maintain the bodily tension for a short time and then raise your upper body again. Be sure to keep your upper body straight and to keep your head aligned with your spine.
6. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: always keep your back straight during the exercise.

Mountain climber (Fig. H)

Starting position

1. Lie down in the press-up position with your hands on the product. Your hands are below your shoulders and your elbows are pointing slightly outward. Only the balls of your feet are touching the floor.
2. Raise your upper body and maintain a straight posture.

End position

3. Tighten your abdominal muscles.
4. Lift up one leg and pull it up toward your chest. Your elbows are pointing outward and your hands remain under your shoulders.
5. Lower your leg again and pull the other leg up toward yourself. Make sure that your upper body remains straight and your head is aligned with your spine.
6. Switch legs and repeat the exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: keep your back straight during the exercise.

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



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

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

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

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

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

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

IAN: 434718_2304

 Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

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 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. 900 g/env. 1100 g/
env. 1500 g

Diamètre : env. 55 cm/env. 65 cm/env. 75 cm



Date de fabrication (mois/année) :
08/2023

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'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. 1).
- 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.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état !



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 55 cm/ 65 cm/ 75 cm peut être vérifié de cette façon.

1. A partir du sol, marquez une hauteur de 55 cm/65 cm/75 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 55 cm/65 cm/75 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.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Chauffez-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. A)

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.

Extension dorsale (fig. B)

Position de départ

1. Allongez-vous à plat ventre sur l'article.
2. Utilisez le bout des pieds pour stabiliser votre position au sol.
3. Étirez les bras vers l'avant et contractez vos muscles fessiers et abdominaux.

Position finale

4. Levez les bras et le haut du corps de façon à ce que votre dos soit bien droit. Le bas du dos est quasiment droit.
Veillez à ne pas vous cambrer.
5. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
6. Maintenez cette position un petit moment, puis rabaissez le haut du corps.

7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : maintenez la tension corporelle et gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Pompes (fig. C)

Position de départ

1. Placez-vous sur l'article en position de pompe avec les jambes sur l'article.
2. Tenez-vous droit et contractez vos muscles fessiers et abdominaux.

Position finale

3. Descendez le haut du corps pour faire une pompe.
Les coudes pointent légèrement vers l'extérieur et les mains restent sous les épaules.
4. Maintenez cette position un petit moment, puis relevez le haut du corps.
Veillez à garder le haut du corps droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
5. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : gardez le dos bien droit durant l'exercice.

Lever de jambes (fig. D)

Position de départ

1. Couchez-vous, le dos sur un tapis, et bloquez l'article entre vos jambes.
2. Tendez les jambes avec l'article vers le haut.
Les bras sont tendus serrés contre le corps.

Position finale

3. Contractez vos muscles abdominaux et inclinez légèrement vos jambes vers le bas. Les pieds ne touchent pas le sol et le bas du dos reste en permanence sur le sol.
4. Maintenez la tension corporelle un petit moment et relevez les jambes avec l'article.
5. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : gardez le bas du dos sur le tapis tout au long de l'exercice.

Leg Curl sur ballon (fig. E)

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 écarterez 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.

Squats (fig. F)

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.

Push up (fig. G)

Position de départ

1. Placez-vous sur l'article en position de pompe avec les mains sur l'article. Les mains se trouvent sous les épaules et les coudes pointent légèrement vers l'extérieur. Seul le bout des pieds touche le sol.
2. Relevez le haut du corps et tenez-vous droit.

Position finale

3. Contractez vos muscles fessiers et abdominaux.
4. Descendez le haut du corps pour faire une pompe. Les coudes pointent vers l'extérieur et les mains restent sous les épaules.
5. Maintenez la tension corporelle un petit moment, puis relevez le haut du corps. Veillez à garder le haut du corps droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : gardez le dos bien droit durant l'exercice.

Grimpeur (fig. H)

Position de départ

1. Placez-vous sur l'article en position de pompe avec les mains sur l'article. Les mains se trouvent sous les épaules et les coudes pointent légèrement vers l'extérieur. Seul le bout des pieds touche le sol.
2. Relevez le haut du corps et tenez-vous droit.

Position finale

3. Contractez vos muscles abdominaux.
4. Soulevez une jambe et rapprochez-la de votre poitrine. Les coudes pointent vers l'extérieur et les mains restent sous les épaules.
5. Rabaissez la jambe et ramenez l'autre jambe vers vous. Veillez à garder le haut du corps droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Changez de jambe et répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : gardez le dos droit durant l'exercice.

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 laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut



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



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

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

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

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

IAN : 434718_2304



Service Belgique

Tel. : 0800 12089

E-Mail : 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 gymnastiekbal
- 1 x ontluchtingslangetje
- 2 x ventieldop
- 1 x luchtpompadapter
- 1 x ventieldopopener
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens



Maximale belasting: 120 kg

Gewicht bal: ca. 900 g/ ca. 1100 g/
ca. 1500 g

Diameter: ca. 55 cm/ ca. 65 cm / ca. 75 cm



Productiedatum (maand/jaar):
08/2023

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 min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. 1).
- 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.
- Kontrollér artiklen for skader eller slid før hver brug. Artiklen må kun bruges i fejlfri tilstand!



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 luchtdrukflës. 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 voetspomp 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 balpomp, de grote voor fietspomp en autobandenpomp. Sluit het artikel vervolgens af met de hiervoor bedoelde ventieldop.

Tip! Zo kan de verlangde diameter van 55 cm/65 cm/75 cm worden gecontroleerd:

1. Plaats op een hoogte van 55 cm/65 cm/75 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 55 cm/65 cm/75 cm heeft.

Lucht afdalen

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.

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. A)

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.

Rug strekken (afb. B)

Uitgangspositie

1. Ga met de buik op het artikel liggen.
2. Stabiliseer met de ballen van de voeten uw houding op de grond.
3. Streck uw armen naar voren en span uw bil- en buikspieren aan.

Eindpositie

4. Breng uw armen en bovenlichaam zodanig omhoog dat de rug recht is. De onderrug blijft daarbij bijna recht.
Let erop dat u uw rug niet hol trekt.
5. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
6. Houd de lichaamsspanning vast en laat uw bovenlichaam vervolgens weer zakken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd de lichaamsspanning gedurende de hele oefening vast en houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom.

Push-ups (afb. C)

Uitgangspositie

1. Ga in opdrukhouding met de benen op het artikel liggen.
2. Houd een rechte houding vast en span uw bil- en buikspieren aan.

Eindpositie

3. Laat uw bovenlichaam zakken om een push-up te doen.
Uw ellebogen wijzen iets naar buiten en uw handen blijven onder de schouders.
4. Houd de lichaamsspanning kort vast en breng uw bovenlichaam vervolgens weer omhoog. Let erop dat u uw bovenlichaam recht houdt en uw hoofd in een lijn met de wervelkolom houdt.
5. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd uw rug tijdens de oefening altijd recht.

Benen optillen (afb. D)

Uitgangspositie

1. Ga met uw rug op een mat liggen en klem het artikel tussen uw benen.
2. Strek de benen met het artikel omhoog. De armen liggen dicht langs het lichaam.

Eindpositie

3. Span uw buikspieren aan en laat uw benen iets zakken. De voeten raken de vloer niet aan en de onderrug blijft gedurende de hele oefening op de vloer.
4. Houd de lichaamsspanning kort vast en breng uw benen met het artikel weer omhoog.
5. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd uw onderrug gedurende de hele oefening op de mat.

Ball Leg Curl (afb. E)

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. F)

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.

Push-ups (afb. G)

Uitgangspositie

1. Ga in opdrukhouding met de handen op het artikel liggen. Uw handen bevinden zich onder de schouders en de ellebogen wijzen iets naar buiten. Uw voeten raken de vloer alleen met de ballen van de voeten aan.
2. Breng het bovenlichaam omhoog en houdt een rechte houding vast.

Eindpositie

3. Span uw been-, bil- en buikspieren aan.
4. Laat uw bovenlichaam zakken om een push-up te doen. Uw ellebogen wijzen naar buiten en uw handen blijven onder de schouders.
5. Houd deze positie kort vast en breng uw bovenlichaam vervolgens weer omhoog. Let erop dat u uw bovenlichaam recht houdt en uw hoofd in een lijn met de wervelkolom houdt.
6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd uw rug tijdens de oefening altijd recht.

Bergbeklimmer (afb. H)

Uitgangspositie

1. Ga in opdrukhouding met de handen op het artikel liggen. Uw handen bevinden zich onder de schouders en de ellebogen wijzen iets naar buiten. Uw voeten raken de vloer alleen met de ballen van de voeten aan.
2. Breng het bovenlichaam omhoog en houdt een rechte houding vast.

Eindpositie

3. Span uw buikspieren aan.
4. Til een been op en breng het naar voren naar uw borst. Uw ellebogen wijzen naar buiten en uw handen blijven onder de schouders.
5. Laat het been weer zakken en breng het andere been naar u toe. Let erop dat u uw bovenlichaam recht houdt en uw hoofd in een lijn met de wervelkolom houdt.
6. Wissel van been en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd uw rug tijdens de oefening recht.

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 de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoeleinden te kenmerken. De code bestaat uit een recyclingsymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtvaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn. Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoont dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is. Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren.

De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen. Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet. Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 434718_2304

(BE) Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be

(NL) Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

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 x Entlüftungsröhrchen
- 2 x Verschlussstöpsel
- 1 x Luftpumpen-Adapter
- 1 x Verschlussstöpselheber
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Maximale Belastung: 120 kg

Gewicht Ball: ca. 900 g/ ca. 1100 g/ ca. 1500 g
Durchmesser: ca. 55 cm/ ca. 65 cm/ ca. 75 cm



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
08/2023

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 mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- 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.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!



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 (ein)stecken. 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 55 cm/65 cm/75 cm überprüf werden:

1. Markieren Sie vom Boden aus eine Höhe von 55 cm/65 cm/75 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 55 cm/65 cm/75 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.

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 Übungssätzen aus 6 - 8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungssatz 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.

Nackenkulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in die eine 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 Ihre 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. A)

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 Körperspannung und den Oberkörper aufrecht.

Rückenstrecker (Abb. B)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Artikel.

2. Stabilisieren Sie mit den Fußballen Ihre Haltung am Boden.

3. Strecken Sie die Arme nach vorne und spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

Endposition

4. Heben Sie die Arme und den Oberkörper soweit an, dass der Rücken gerade ist. Der untere Rücken bleibt dabei fast gerade. Achten Sie darauf nicht ins Hohlkreuz zu gehen.

5. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.

6. Halten Sie die Körperspannung und senken Sie dann den Oberkörper wieder ab.

7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung durchgehend Körperspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Liegestütz (Abb. C)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Beinen auf den Artikel.

2. Halten Sie sich gerade und spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

Endposition

3. Senken Sie den Oberkörper, um eine Liegestütz zu machen. Ellenbogen zeigen leicht nach außen und die Hände bleiben unter der Schulter.

4. Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie dann den Oberkörper wieder an. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.

5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung immer gerade.

Beinheber (Abb. D)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und klemmen Sie den Artikel zwischen Ihre Beine.

2. Strecken Sie die Beine mit dem Artikel nach oben. Die Arme liegen eng neben dem Körper.

Endposition

3. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an und senken Sie Ihre Beine etwas nach unten. Die Füße berühren nicht den Boden und der untere Rücken bleibt durchgehend am Boden.

4. Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie Ihre Beine mit dem Artikel wieder nach oben.

5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den unteren Rücken während der Übung durchgehend auf der Matte.

Ball Leg Curl (Abb. E)

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 soweit, 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 mit 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. F)

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.

Push-up (Abb. G)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Artikel. Die Hände befinden sich unter der Schulter und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
2. Heben Sie den Oberkörper und halten Sie sich gerade.

Endposition

3. Spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Senken Sie den Oberkörper, um eine Liegestütz zu machen. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter der Schulter.

5. Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie dann den Oberkörper wieder an. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.

6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung immer gerade.

Bergsteiger (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Artikel. Die Hände befinden sich unter der Schulter und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
2. Heben Sie den Oberkörper und halten Sie sich gerade.

Endposition

3. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an.
4. Heben Sie ein Bein an und ziehen Sie es zu sich nach vorne zur Brust. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter der Schulter.
5. Senken Sie das Bein wieder und ziehen Sie das andere Bein zu sich heran. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
6. Wechseln Sie die Beine ab und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung gerade.

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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind. Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfanges verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

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

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

IAN: 434718_2304

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

