

crivit[®]



YOGA-BALANCEKISSEN

DE AT CH

YOGA-BALANCEKISSEN

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

IT CH

CUSCINO DI BILANCIAMENTO PER YOGA

Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

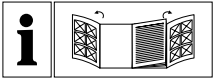
FR CH

COUSSIN D'ÉQUILIBRE DE YOGA

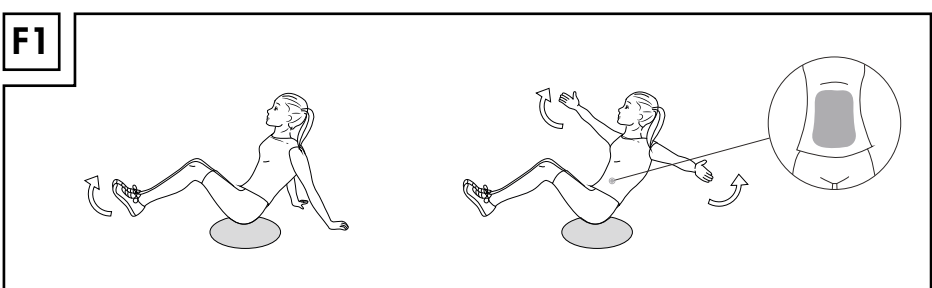
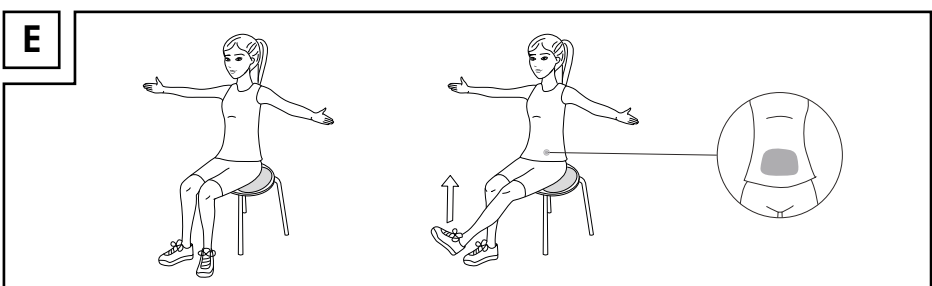
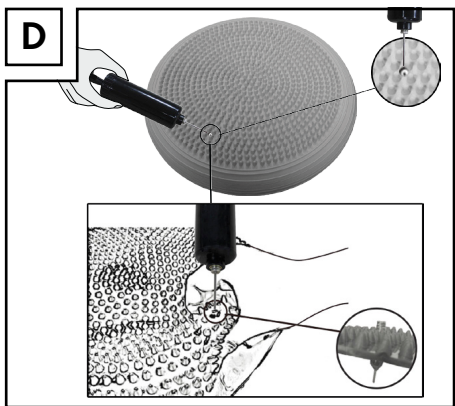
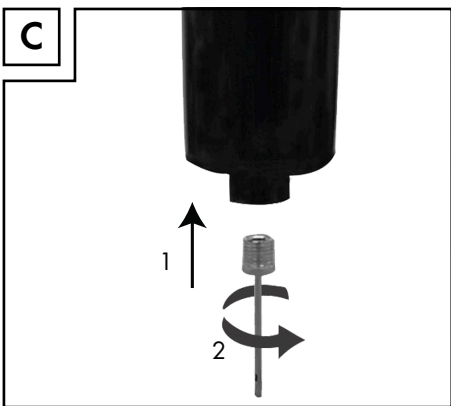
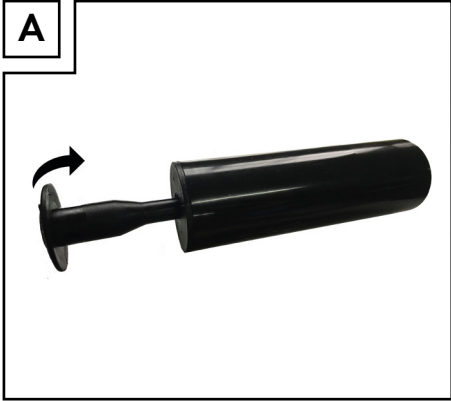
Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

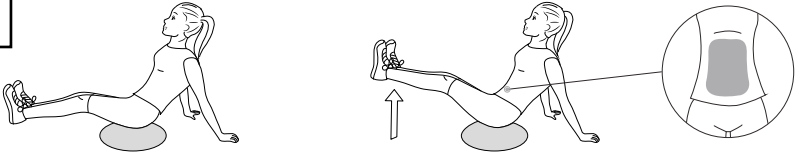
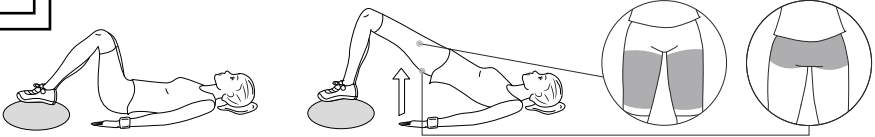
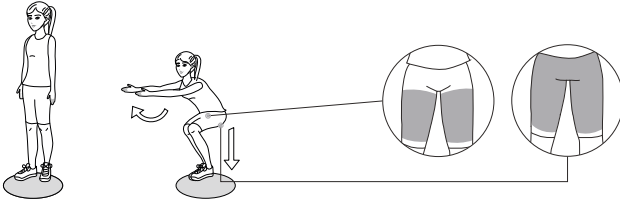
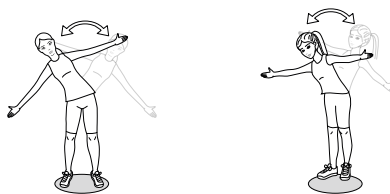
IAN 374621_2104

CH



DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
FR/CH	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	9
IT/CH	Indicazioni per l'uso e per la sicurezza	Pagina	13



F2**G1****G2****H****I1****I2**

Yoga-Balancekissen

● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden.

Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

● Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt ist zur Durchführung von sportlichen Übungen im Privathaushalt vorgesehen. Es ist nicht für Aufstellung und Einsatz im therapeutischen oder Profistudienbereich zugelassen. Nur für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Eine andere Verwendung als zuvor beschrieben oder eine Veränderung des Produktes ist nicht zulässig und kann zu Verletzungen und/oder Beschädigungen des Produktes führen. Für aus bestimmungswidriger Verwendung entstandene Schäden übernimmt der Hersteller keine Haftung. Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt. Nur für den Innenbereich auf einem geeigneten Untergrund geeignet.

● Lieferumfang

- 1 Yoga-Balancekissen
- 1 Mini-Luftpumpe
- 1 Bedienungsanleitung

● Technische Daten

Max. Belastung:	120 kg
Maße:	ca. Ø 33 x H 6 cm
Gewicht:	ca. 800 g
Anwendungsbereich:	Innen
Standard:	EN ISO 20957-1
Herstellungsdatum (Monat/Jahr):	10/2021
Trainingsgerät der Klasse	H





Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE BETRIEBUNGSANLEITUNG LESEN! BETRIEBUNGSANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN!

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

Das Produkt gehört nicht in Kinderhände. Dieses Produkt ist kein Spielzeug! Dieses Produkt sollte von Kindern nicht benutzt werden.

-  **⚠ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER!** Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr durch Verpackungsmaterial. Kinder unterschätzen häufig die Gefahren. Halten Sie Kinder stets vom Produkt fern.
-  Achten Sie darauf, dass Sie das Maximalgewicht von 120 kg nicht überschreiten. Verletzungsgefahr und/oder Beschädigungen des Produkts können die Folgen sein.
- Lassen Sie vor dem ersten Gebrauch einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abklären. Unterbrechen Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Schmerzen oder Unwohlsein auftreten.
- Überprüfen Sie das Produkt auf Beschädigungen und/oder Abnutzung, bevor Sie es verwenden.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.

- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Beachten Sie beim Training, dass in jede Richtung mindestens 0,6 m Freiraum um Sie und das Produkt vorhanden sein muss.

⚠ VORSICHT! SACHSCHADEN! Es wurde mit der optimalen Luftmenge ausgeliefert. Befüllen Sie das Produkt nur mit neuer Luft, wenn zuvor Luft entwichen ist (s. Abb. A–D).

- Lagern Sie das Produkt nicht unter einer Temperatur von 15 °C. Luftbefüllte Produkte sind kälteempfindlich.
- Lagern Sie das Produkt nach dem Gebrauch an einem trockenen, sicheren Ort. Lassen Sie das Produkt nicht unbeaufsichtigt.
- Lagern Sie das Produkt nicht für längere Zeit.

● Aufpumpen / Luft ablassen

- Entnehmen Sie die Blasnadel aus dem Griff der Luftpumpe (s. Abb. A–B).
- Schrauben Sie die Blasnadel auf die Luftpumpe (s. Abb. C).
- Stecken Sie die Blasnadel in das Ventil des Balancekissens, halten Sie die Pumpe im dargestellten Winkel (s. Abb. D) und pumpen Sie das Balancekissen auf, bis die Oberfläche eben ist. Das Balancekissen darf nicht höher als 6,5 cm sein.

Hinweis: Das Balancekissen sollte immer mit soviel Luft gefüllt sein, dass man durch das Balancekissen nicht den Untergrund spüren kann.

- Setzen Sie die Blasnadel nach dem Gebrauch wieder in den Griff der Luftpumpe ein.
- Wenn sich zu viel Luft im Balancekissen befinden sollte, stecken Sie die Blasnadel in das Ventil und drücken Sie Luft aus dem Kissen heraus.

● Training

● Tipps

- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Training beginnen.
- Führen Sie die Übungen in einem regelmäßigen Tempo bei ruhiger Atmung durch. Halten Sie

sich an die vorgegebenen Bewegungsabläufe und überschätzen Sie sich dabei nicht.

Hinweis: Als Anfänger genügen jeweils etwa 10 Sekunden bei ca. 5–10 Wiederholungen.

Balance und Bauchmuskeln trainieren (s. Abb. E):

- Setzen Sie sich auf das Produkt und heben Sie jeweils ein Bein an.

Bauchmuskeln trainieren (s. Abb. F1):

- Setzen Sie sich auf das Produkt und heben Sie beide Beine an.
- Stützen Sie die Arme nach hinten ab und balancieren Sie sich aus.
- Heben Sie anschließend die Arme an und halten Sie diese Position für etwa 10 Sekunden.

Bauchmuskeln trainieren (s. Abb. F2):

- Setzen Sie sich auf das Produkt, stützen Sie die Arme nach hinten ab und balancieren Sie sich aus.
- Heben Sie anschließend beide Beine an und halten Sie diese Position für etwa 10 Sekunden.

Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur trainieren (s. Abb. G1):

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und platzieren Sie Ihre Füße auf dem Produkt.
- Legen Sie Ihre Arme seitlich neben Ihren Körper.
- Heben Sie Ihre Hüfte so weit an, dass Ihr Körper eine Linie bis zu den Knien bildet.
- Halten Sie diese Position für etwa 10 Sekunden, bis Sie die Hüfte wieder langsam absenken.

Gesäßmuskel und Oberschenkel trainieren (s. Abb. G2):

- Stellen Sie sich mit beiden Füßen mittig auf das Produkt.
- Legen Sie Ihre Arme seitlich an Ihren Körper.
- Heben Sie die Fußsohlen an und balancieren Sie auf den Zehenspitzen.
- Bringen Sie Ihren Oberkörper in eine Hockposition und strecken Sie die Arme aus, um sich auszubalancieren.

- Halten Sie diese Position für etwa 10 Sekunden und kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück.

Wadenmuskulatur trainieren (s. Abb. H):

- Stellen Sie einen Fuß mittig auf das Produkt und machen Sie mit dem anderen einen Schritt zurück.
- Halten Sie Ihren Rücken gerade, Schultern nach hinten und halten Sie die Körpermitte unter Spannung.
- Senken Sie Ihren Körper bis sich Ihr vorderes Bein in einem 90 ° Winkel zum Boden befindet.
- Behalten Sie Ihr Knie direkt über Ihrem Knöchel und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Balance und Koordination trainieren (s. Abb. I1):

- Stellen Sie sich mit beiden Füßen mittig auf das Produkt.
- Heben Sie ein Bein an.

Balance und Koordination trainieren (s. Abb. I2):

- Stellen Sie sich mit beiden Füßen mittig auf das Produkt.
- Verlagern Sie vorsichtig Ihr Gewicht nach vorne, nach hinten und von links nach rechts.

● Reinigung und Pflege

- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege ein trockenes, fusselfreies Tuch.
- Entfernen Sie gröbere Verschmutzungen mittels eines feuchten Tuchs.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

● Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 374621_2104) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend

benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.

● Service

DE Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 292726

E-Mail: owim@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

Coussin d'équilibre de yoga

● Introduction



Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité.

Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit.

Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

● Utilisation conforme

Ce produit est destiné aux exercices sportifs dans un lieu privé. Il n'est pas homologué pour une installation et un usage dans des instituts thérapeutiques ou des centres de fitness. Cet appareil est uniquement destiné à l'usage d'adultes et d'enfants à partir de 14 ans ! Une autre utilisation que celle décrite ci-dessus ou une modification du produit n'est pas autorisée et peut mener à des blessures et/ou à un endommagement du produit. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme. Le produit n'est pas destiné à une utilisation commerciale. Convient uniquement à un usage en intérieur sur un sol approprié.

● Contenu de la livraison

- 1 coussin d'équilibre de yoga
- 1 mini-pompe à air
- 1 mode d'emploi

● Caractéristiques techniques

Charge max. : 120kg
Dimensions : env. Ø 33 x H 6 cm

Poids : env. 800g
Domaine d'utilisation : en intérieur
Norme : EN ISO 20957-1
Date de fabrication
(mois/année) : 10/2021
Appareil d'entraînement de classe H




Indications de sécurité

VEUILLEZ S'IL VOUS PLAÎT LIRE LE MODE D'EMPLOI AVANT L'UTILISATION ! LE MODE D'EMPLOI EST À CONSERVER SOIGNEUSEMENT !

⚠ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE ! Le produit est à tenir hors de la portée des enfants. Ce produit n'est pas un jouet ! Ce produit ne doit pas être utilisé par des enfants.

■  **⚠ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET RISQUE DE BLESSURE POUR LES ENFANTS EN BAS ÂGE ET LES ENFANTS !**

Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Le matériel d'emballage est une source de risque d'étouffement. Les enfants sous-estiment souvent les risques. Veuillez toujours tenir les enfants éloignés de l'appareil.

■  Veiller à ne pas dépasser le poids maximal de 120 kg. Autrement, vous risquez de provoquer des blessures et/ou des dégâts matériels.

■ Avant la première utilisation, consulter un médecin afin de réaliser un test de forme général et de discuter de tout éventuel problème cardiaque, cardiovasculaire ou orthopédique. Immédiatement arrêter l'entraînement et consulter un médecin en cas d'apparition de douleurs ou malaise.

■ Avant toute utilisation, contrôler le bon état et/ou l'usure du produit.
■ Entraînez-vous uniquement sur un sol plat et antidérapant.
■ N'utilisez pas le produit à proximité d'escaliers ou de paliers.
■ Vous avez besoin de suffisamment de place pour vous entraîner en toute sécurité. Pour

vosre entraînement, veillez à disposer d'au moins 0,6m d'espace libre tout autour de vous et du produit.

⚠ PRUDENCE ! DÉGÂTS MATÉRIELS ! Il est livré avec la quantité d'air optimale. Uniquement le regonfler s'il a perdu de l'air (v. ill. A-D).

- Ne pas ranger le produit à une température inférieure à 15 °C. Les produits remplis d'air sont sensibles au froid.
- Après usage, entreposez le produit dans un endroit sec et sûr.
Ne laissez pas le produit sans surveillance.
- Ne pas entreposer le produit pendant une période prolongée.

● Gonflage / Dégonflage

- Retirez l'aiguille de gonflage se trouvant dans la poignée de la pompe (v. ill. A-B).
- Vissez l'aiguille de gonflage sur la pompe (v. ill. C).
- Enfoncez l'aiguille de gonflage dans la valve du coussin de stabilité, maintenez l'angle de pompe indiqué (v. ill. D) et gonflez le coussin de stabilité jusqu'à obtenir une surface plane. Le coussin de stabilité ne doit pas dépasser une hauteur de 6,5 cm.
Remarque : le coussin de stabilité doit toujours être rempli d'une quantité d'air suffisante, permettant de ne pas sentir le sol au travers du coussin de stabilité.
- Après le gonflage, réinsérez l'aiguille de gonflage dans la poignée de la pompe.
- Si la quantité d'air présente dans le coussin de stabilité est trop élevée, insérez l'aiguille de gonflage dans la valve et effectuez une pression sur le coussin, afin d'en évacuer l'air.

● Entraînement

● Conseils

- Veuillez vous échauffer avant d'effectuer l'entraînement.

- Réaliser les exercices à un rythme régulier en respirant calmement. Respecter les mouvements prescrits et ne pas se surestimer.
Remarque : pour un débutant, 10 secondes et 5 à 10 répétitions suffisent.

Exercice d'équilibre et entraînement des abdominaux (v. ill. E) :

- S'asseoir sur le coussin et lever une jambe.

Entraînement des abdominaux (v. ill. F1) :

- S'asseoir sur le coussin et lever les deux jambes.
- Poser les mains derrière soi et rechercher le point d'équilibre.
- Lever ensuite les bras et maintenir cette position pendant environ 10 secondes.

Entraînement des abdominaux (v. ill. F2) :

- S'asseoir sur le coussin, poser les mains derrière soi et rechercher le point d'équilibre.
- Lever ensuite les deux jambes et maintenir cette position pendant environ 10 secondes.

Entraînement des muscles fessiers et des cuisses (v. ill. G1) :

- S'allonger au sol sur le dos et poser les pieds sur le coussin.
- Placer les bras le long du corps.
- Soulever les hanches de manière à aligner le corps jusqu'aux genoux.
- Maintenir cette position pendant environ 10 secondes, puis ramener lentement le corps au sol.

Entraînement des muscles fessiers et des cuisses (v. ill. G2) :

- Se placer debout, les pieds au centre du coussin.
- Placer les bras le long du corps.
- Soulever la plante des pieds et se balancer sur la pointe des pieds.
- Amener le haut du corps à former une position accroupie, et étirer les bras afin de rechercher le point d'équilibre.
- Maintenir cette position pendant environ 10 secondes, puis revenir en position initiale.

Entraînement des mollets (v. ill. H) :

- Placer un pied au centre du coussin, et faire un pas en arrière de l'autre.
- Maintenir le dos droit, les épaules en arrière et le milieu du corps sous tension.
- Se baisser jusqu'à former un angle de 90° entre la jambe et le sol.
- Maintenir le genou au-dessus du niveau de la cheville, et revenir en position initiale.

Exercice d'équilibre et de coordination (v. ill. I1) :

- Se placer debout, les pieds au centre du coussin.
- Soulever la jambe.

Exercice d'équilibre et de coordination (v. ill. I2) :

- Se placer debout, les pieds au centre du coussin.
- Déplacez avec prudence le poids du corps vers l'avant, puis vers l'arrière, et de gauche à droite.

Nettoyage et entretien

- Utiliser un chiffon sec et anti effilochant pour le nettoyage et l'entretien.
- Essuyer les salissures grossières avec un chiffon humide.

Traitement des déchets

L'emballage et son matériel sont exclusivement composés de matières écologiques. Les matériaux peuvent être recyclés dans les points de collecte locaux.

Les possibilités de recyclage des produits usés sont à demander auprès de votre municipalité.

Garantie

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaillance, vous êtes en droit de retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discrétion la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défaillant.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale (p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usure, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués en verre.

Faire valoir sa garantie

Pour garantir la rapidité d'exécution de la procédure de garantie, veuillez respecter les indications suivantes :

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (IAN 374621_2104) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit.

En cas de dysfonctionnement du produit, ou de tout autre défaut, contactez en premier lieu le service après-vente par téléphone ou par e-mail aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket de caisse) et d'une description écrite du défaut avec mention de sa date d'apparition.

● Service après-vente

FR Service après-vente France

Tél. : 0800904879

E-Mail : owim@lidl.fr

CH Service après-vente Suisse

Tél. : 0800562153

E-Mail : owim@lidl.ch

Cuscino di bilanciamento per yoga

● Introduzione



Congratulazioni per l'acquisto del vostro nuovo prodotto. Con esso avete optato per un prodotto di qualità. Familiarizzare con il prodotto prima di metterlo in funzione per la prima volta. A tale scopo, leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso e le avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo come descritto e per i campi di applicazione indicati. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro. Consegnare tutta la documentazione in caso di cessione del prodotto a terzi.

● Utilizzo secondo la destinazione d'uso

Questo prodotto è destinato all'esecuzione di esercizi sportivi in un contesto domestico. Esso non è destinato al montaggio e all'impiego presso studi terapeutici o professionali. Adatto solo per adulti e giovani maggiori di 14 anni. Non si ammette un utilizzo diverso da quello di destinazione, né una modifica del prodotto, poiché si corre il rischio di lesioni e/o danni al prodotto stesso. Il produttore non si assume alcuna responsabilità per eventuali danni causati da un impiego non conforme alla destinazione d'uso. Il prodotto non è destinato all'uso professionale. Adatto solo per uso interno su un pavimento adatto.

● Contenuto della confezione

- 1 cuscino dinamico da yoga
- 1 minipompa ad aria
- 1 manuale d'istruzioni per l'uso

● Specifiche tecniche

Carico max.:	120 kg
Dimensioni:	ca. Ø 33 x H 6 cm
Peso:	ca. 800 g

Ambito di utilizzo:	interno
Standard:	EN ISO 20957-1
Data di produzione	
(mese/anno):	10/2021
Attrezzo ginnico della categoria H	



Avvertenze di sicurezza

LEGGETE L'ISTRUZIONE DELL'USO PRIMA DI USARE IL PRODOTTO! CONSERVATE PER BENE QUESTA ISTRUZIONE PER L'USO!

⚠ **ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONE!**

Il prodotto non è adatto per essere in mano di bambini. Questo prodotto non è un giocattolo! Questo prodotto non deve essere usato dai bambini.

■ **ATTENZIONE! PERICOLO DI VITA E D'INFORTUNI PER BAMBINI ED INFANTI!** Non

lasciate i bambini inosservati con il materiale d'imballaggio. Persiste pericolo di soffocamento con il materiale d'imballaggio. I bambini spesso sottovalutano i pericoli. Tenete i bambini lontano dall'apparecchio.

■ Fare attenzione a che il peso massimo dell'utilizzatore di 120 kg non venga superato. Ciò potrebbe provocare rischi di lesione e/o di danneggiamento al prodotto.

- Prima di utilizzare il prodotto sottoporsi presso il proprio medico ad un controllo generale di attitudine fisica e verificare l'eventuale presenza di disturbi di natura cardiaca, circolatoria o ortopedica. Interrompere subito l'allenamento e consultare un medico qualora si manifestassero dolori o malesseri.
- Prima di utilizzare il prodotto, controllarlo per verificare l'eventuale presenza di danni e/o usura.
- Allenarsi esclusivamente su una superficie piana e non scivolosa.
- Non utilizzare il prodotto vicino a scale o dislivelli.
- Per un allenamento sicuro è necessario che ci sia abbastanza spazio. Durante l'allenamento assicurarsi che intorno al prodotto ci siano almeno 0,6 m di spazio libero in ogni direzione.

⚠ ATTENZIONE! DANNI A COSE! Esso è stato fornito in uno stato di gonfiamento ottimale. Riempire il prodotto di nuova aria solamente nel caso in cui dell'aria sia precedentemente fuoriuscita (v. fig. A-D).

- Non immagazzinare il prodotto ad una temperatura inferiore ai 15 °C. I prodotti riempiti di aria sono infatti sensibili al freddo.
- Dopo l'uso, riporre il prodotto in un luogo asciutto e sicuro. Non lasciare il prodotto inosservato.
- Non conservare il prodotto per un periodo prolungato.

● Gonfiare /sgonfiare

- Estrarre l'ago per l'aria dalla maniglia della pompa dell'aria (v. fig. A-B).
- Avvitare l'ago per l'aria sulla pompa dell'aria (v. fig. C).
- Inserire l'ago nella valvola del cuscino dinamico, mantenere la pompa nell'inclinazione illustrata (v. fig. D) e gonfiare il cuscino dinamico fino a quando la superficie diventa piana. Il cuscino dinamico non deve essere più alto di 6,5 cm.

Avviso: il cuscino dinamico deve sempre essere gonfiato con abbastanza aria da non toccare il pavimento attraverso il cuscino stesso.

- Inserire l'ago dell'aria di nuovo nella maniglia della pompa dell'aria dopo averlo utilizzato.
- Se dovesse trovarsi troppa aria all'interno del cuscino dinamico, inserire l'ago nella valvola e far fuoriuscire l'aria dal cuscino.

● Allenamento

● Suggerimenti

- Fare esercizi di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento.
- Eseguire esercizi ad una velocità regolare in presenza di un respiro tranquillo. Osservare le indicazioni in merito agli esercizi qui proposti ed evitare di sopravvalutare le proprie capacità.

Nota: per i principianti sono sufficienti ogni volta circa 10 secondi con 5-10 ripetizioni.

Allenare l'equilibrio e i muscoli dell'addome (v. fig. E):

- Sedersi sul prodotto e sollevare una gamba alla volta.

Allenare i muscoli dell'addome (v. fig. F1):

- Sedersi sul prodotto e sollevare entrambe le gambe.
- Appoggiare le braccia all'indietro e tenersi in equilibrio.
- In seguito sollevare le braccia e mantenere tale posizione per circa 10 secondi.

Allenare i muscoli dell'addome (v. fig. F2):

- Sedersi sul prodotto, appoggiare le braccia all'indietro e mantenersi in equilibrio.
- Infine sollevare entrambe le gambe e mantenere questa posizione per circa 10 secondi.

Allenare glutei e cosce (v. fig. G1):

- Sdraiarsi con le spalle sul pavimento e mettere i piedi sul prodotto.
- Allungare le braccia lateralmente accanto al corpo.
- Sollevare le anche così che il corpo sia in linea fino alle ginocchia.
- Mantenere questa posizione per circa 10 secondi e successivamente abbassare le anche lentamente verso il pavimento.

Allenare glutei e cosce (v. fig. G2):

- Posizionarsi con entrambi i piedi al centro del prodotto.
- Allungare le braccia lateralmente accanto al corpo.
- Sollevare i talloni e tenersi in equilibrio sulla punta delle dita.
- Abbassarsi come per sedersi su uno sgabello e allungare le braccia verso l'esterno per tenersi in equilibrio.
- Mantenere questa posizione per circa 10 secondi e infine tornare nella posizione precedente.

Allenare i polpacci (v. fig. H):

- Posizionare un piede al centro del prodotto e fare un passo all'indietro con l'altro piede.
- Mantenere la schiena dritta, le spalle all'indietro e mantenere il centro del corpo sotto tensione.
- Muoversi verso il basso fino ad ottenere un angolo di 90 ° tra la propria gamba anteriore e il pavimento.
- Tenere il proprio ginocchio dietro la caviglia e tornare nella posizione di partenza.

Allenare equilibrio e coordinazione (v. fig. I1):

- Posizionarsi con entrambi i piedi al centro del prodotto.
- Sollevare una gamba.

Allenare equilibrio e coordinazione (v. fig. I2):

- Posizionarsi con entrambi i piedi al centro del prodotto.
- Distribuire con attenzione il peso in avanti, all'indietro e da sinistra a destra.

Pulizia e manutenzione

- Per la pulizia e la manutenzione utilizzare solamente un panno asciutto e senza peli.
- Rimuovere le tracce di sporczia più resistenti per mezzo di un panno umido.

Smaltimento

La confezione è prodotta in materiale riciclabile e biodegradabile, smaltibile nei luoghi di raccolta differenziati.

Potete informarvi sulle possibilità di smaltimento del prodotto consumato dall'amministrazione comunale e cittadina.

Garanzia

Il prodotto è stato prodotto secondo severe direttive di qualità e controllato con premura prima della consegna. In caso di difetti del prodotto, l'acquirente può far valere i propri diritti legali nei confronti del venditore. Questi diritti legali non vengono limitati in alcun modo dalla garanzia di seguito riportata.

Questo prodotto è garantito per 3 anni a partire dalla data di acquisto. Il termine di garanzia ha inizio a partire dalla data di acquisto. Conservare lo scontrino di acquisto originale in buone condizioni. Questo documento servirà a documentare l'avvenuto acquisto.

Il prodotto da Lei acquistato dà diritto ad una garanzia di 3 anni a partire dalla data di acquisto. La presente garanzia decade nel caso di danneggiamento del prodotto, di utilizzo o di manutenzione inadeguati.

La prestazione di garanzia vale sia per difetti di materiale che per difetti di fabbricazione. La presente garanzia non si estende a parti del prodotto soggette a normale usura e che possono essere identificate, pertanto, come parti soggette a usura (p. es., le batterie), né a danni su parti staccabili, come interruttore, batterie o simili, realizzate in vetro.

Gestione dei casi in garanzia

Per garantire un rapido disbrigo delle proprie pratiche, seguire le istruzioni seguenti:

Per ogni richiesta si prega di conservare lo scontrino e il codice dell'articolo (IAN 374621_2104) come prova d'acquisto.

Il numero d'articolo può essere dedotto dalla targhetta, da un'incisione, dal frontespizio delle istruzioni (in basso a sinistra) oppure dall'adesivo applicato sul retro o sul lato inferiore.

In caso di disfunzioni o avarie, contattare innanzitutto i partner di assistenza elencati di seguito telefonicamente oppure via e-mail.

Si può inviare il prodotto ritenuto difettoso all'indirizzo del centro di assistenza indicato con spedizione esente da affrancatura, completo del documento di acquisto (scontrino) e della descrizione del difetto, specificando anche quando tale difetto si è verificato.

● Assistenza

IT Assistenza Italia

Tel.: 800790789

E-Mail: owim@lidl.it

CH Assistenza Svizzera

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model-No.: HG08634A
Version: 10 / 2021

Stand der Informationen · Version des
informations · Versione delle informazioni:
08 / 2021 · Ident.-No.: HG08634A082021-1

IAN 374621_2104