

**Crivit**



## EXERCISE MAT

GB IE NL

### EXERCISE MAT

EXERCISE INSTRUCTIONS

DK

### FITNESSMÅTTE

ØVELSESVÆJLEDNING

FR BE

### TAPIS DE GYMNASTIQUE

NOTICE D'EXERCICES

NL BE

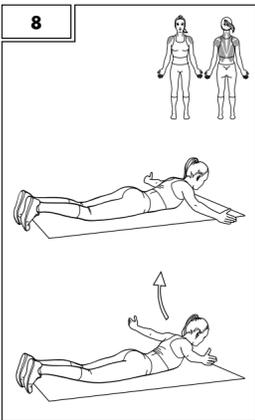
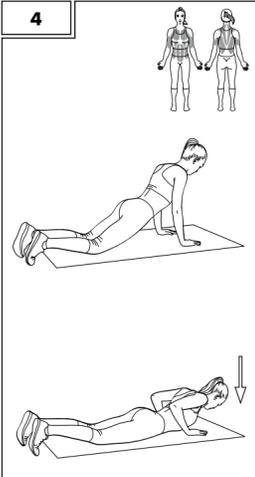
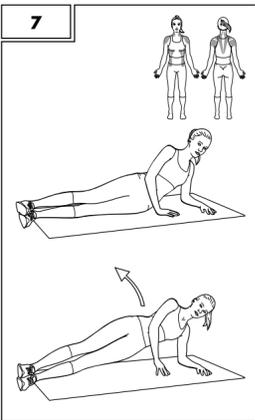
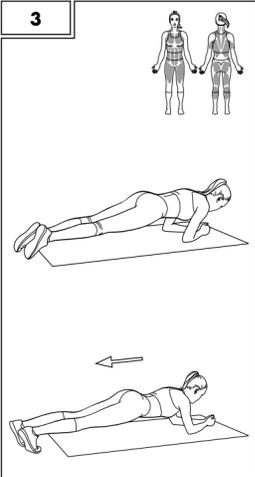
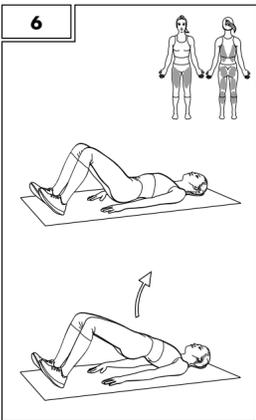
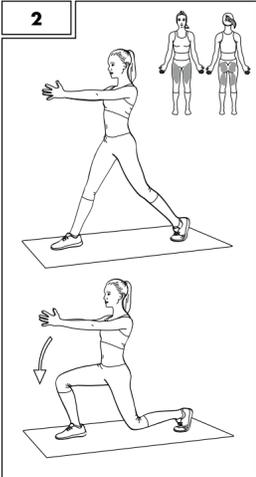
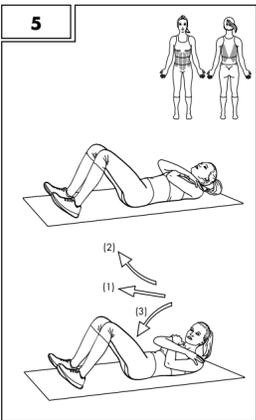
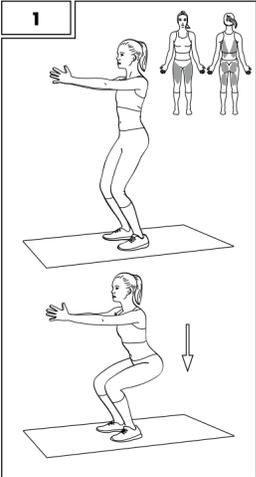
### FITNESSMAT

OEFINSTRUCTIES

DE AT CH

### FITNESSMATTE

ÜBUNGSANLEITUNG



IAN 327385\_1904

GB IE NL DK BE NL

GB IE NL

### EXERCISE 1

#### Strengthening the thighs, buttocks and back muscles

STARTING POSITION: Legs shoulder-width apart with slightly bent knees.

FINAL POSITION: You should not bend your knees past a right angle. IMPORTANT: Tighten your abdominal muscles so no hollow back occurs. In the final position, the tips of your knees are behind the tips of your feet.

### EXERCISE 2

#### Strengthening the thighs and buttocks muscles

STARTING POSITION: Lunge step with slightly bent knees. Your feet should be at least 1.2m apart. Bend both knees at the same time.

FINAL POSITION: Your rear knee should be approx. 5-10 cm above the floor in the final position. IMPORTANT: Tighten your abdominal muscles so no hollow back occurs. In the final position, the tips of your knees are behind the tips of your feet.

### EXERCISE 3

#### Strengthening the core

STARTING POSITION: Feet close together, shoulder-width elbow rests.

FINAL POSITION: Move your upper body, parallel to the floor, a few centimeters forward and then back. IMPORTANT: Make sure you are only moving by rocking back and forth on your feet.

### EXERCISE 4

#### Strengthening the chest, arm and core muscles

STARTING POSITION: Support yourself with your hands at approximately shoulder width with your hip stretched out and your knee and lower leg on the mat. FINAL POSITION: Your upper body is approx. 10cm above the floor.

IMPORTANT: Tighten your abdominal muscles so no hollow back occurs. Hold your head so your spine is aligned with your eyes facing down toward the mat.

### EXERCISE 5

#### Strengthening the core muscles – straight and slated versions

STARTING POSITION: On your back with your legs at a right angle and heels on the floor. Cross your arms across your chest.

FINAL POSITION: Roll your upper body straight up, press your lower back against the floor and hold the tension at the uppermost point for approx. 3 sec.. You can vary the exercise by switching between rolling your upper body up and pointing your elbow toward the opposite knee, alternating from side-to-side (left el-

bow to right knee, right elbow to left knee).

IMPORTANT: Do not jerk upward and please always keep your feet on the floor. Only tighten your abdominal muscles, not your neck muscles and maintain the distance between your knee and chest (fist width).

### EXERCISE 6

#### Strengthening the back, buttocks and leg muscles

STARTING POSITION: On your back with your legs at a right angle and heels on the floor.

FINAL POSITION: Stretch your hip joint upward, slowly and without momentum, and hold it at the uppermost point for approx. 3 sec..

IMPORTANT: Pull your shoulder blades together. At the highest point, your body will form a line (knee-hip-shoulder) Tighten your abdomen and don't let your back sag.

### EXERCISE 7

#### Strengthening the lateral core muscles and shoulder muscles

STARTING POSITION: Lie on your side, supported on your elbow which is aligned below the shoulder.

FINAL POSITION: By lifting your pelvis slowly and in a controlled manner, the pressure will be placed on the elbow and outer edge of the lower foot.

IMPORTANT: Then relax your supporting arm and continue on the other side.

### EXERCISE 8

#### Strengthening the back and shoulder muscles

STARTING POSITION: Lie on your stomach with your feet perpendicular to the floor. Lift your upper body, including your head, slightly up from the floor so you feel your lower back muscles tightening. Please maintain this base position throughout the entire exercise. Please stretch your arms out from your body at a right angle, with your thumbs pointing upward.

FINAL POSITION: Lift your arms up from the floor and press your shoulder blades together.

IMPORTANT: Make sure you only move your arms. Your upper body should remain completely still and is constantly held up. Hold your head so your spine is aligned with your eyes facing down toward the mat.

DK

### ØVELSE 1

#### Styrkelse af lår-, balle- og rygmusklerne

UDGANGSPOSITION: Stå i skulderbredde med let bøjede ben.

SLUTPOSITION: Knæene bør maks. bøjes til 90 grader. VIGTIGT: Spænd maven ind, så du undgår svaj i ryggen. I slutpositionen er knæspidsen bagved fodspidsen.

### ØVELSE 2

#### Styrkelse af lår- og ballemusklerne

UDGANGSPOSITION: Tag et langt skridt frem med let bøjede ben. Dine fødder bør stå mindst 1,2 m fra hinanden. Bøj nu begge ben samtidig i knæleddene.

SLUTPOSITION: Dit bageste knæ bør i slutpositionen være ca. 5-10 cm over gulvet.

VIGTIGT: Spænd maven ind, så du undgår svaj i ryggen. I slutpositionen er knæspidsen bagved fodspidsen.

### ØVELSE 3

#### Styrkelse af hele kropsstammen

UDGANGSPOSITION: Støt på underarmene i skulderbredde med fødderne tæt mod hinanden.

SLUTPOSITION: Bevæg overkroppen nogle centimeter frem parallelt til gulvet og derefter tilbage igen.

VIGTIGT: Sørg for kun at indlede bevægelsen ved at vippe fødderne frem og tilbage.

### ØVELSE 4

#### Styrkelse af bryst-, arm- og coremusklerne

UDGANGSPOSITION: Støt på hænderne ca. i skulderbredde, mens dit hoflede er strakt ud, og dine knæ og lægge ligger på matten.

SLUTPOSITION: Din overkrop er ca. 10 cm over gulvet. VIGTIGT: Spænd maven ind, så du undgår svaj i ryggen. Hold hovedet i forlængelse af rygsøjlen. Blikket rettes fortsat på matten.

### ØVELSE 5

#### Styrkelse af coremusklerne – lige og skrå variant

UDGANGSPOSITION: Liggende med benene stillet op i en 90 graders vinkel og hælene i gulvet. Armene holdes over kors på brystet.

SLUTPOSITION: Rul overkroppen lige opad, tryk lænden mod gulvet, og hold spændingen i den øverste position i ca. 3 Sek..

Variér øvelsen ved at rulle overkroppen skiftevis opad og dereved føre albuerne skiftevis diagonalt mod knæene (venstre albue-højre knæ, højre albue-venstre knæ). VIGTIGT: Opbyg ikke spændingen rykvis, og lad fødderne altid stå på gulvet. Spænd kun bevægelsesmuslerne, ikke nakkemusklerne. Afstanden hage-bryst skal altid være ens (en knytnevæs bredde).

### ØVELSE 6

#### Styrkelse af ryg-, balle- og benmusklerne

UDGANGSPOSITION: Liggende med benene stillet op i en 90 graders vinkel og hælene i gulvet.

SLUTPOSITION: Stræk hofleddet langsomt opad, og hold den øverste position i ca. 3 Sek..

VIGTIGT: Træk skulderbladene sammen. På den højeste position befnder kroppen sig i en lige linje (Knæ-hofte-skulder). Spænd maven, og undgå svaj i ryggen.

### ØVELSE 7

#### Styrkelse af coremusklerne på siden og skuldermusklerne

UDGANGSPOSITION: Sideposition med en albue, der støtter på gulvet. Kroppen danner en lige linje, albuen er under skulderen.

SLUTPOSITION: Ved langsom og kontrolleret løft af bækkenet ligger trykket på albuen og på ydrekanten af den nedre fod.

VIGTIGT: Løsn efterfølgende støttearmen, og fortsæt med den anden side.

### ØVELSE 8

#### Styrkelse af ryg- og skuldermusklerne

UDGANGSPOSITION: Liggende på maven, fødderne står lodret på gulvet. Løft overkroppen sammen med hovedet lidt fra gulvet, så du tydeligt kan mærke en grundspænding i de nedre rygmuskler. Denne grundposition skal du holde under hele øvelsen. Stræk armene i en 90 graders vinkel væk fra kroppen. Derved peges tommel-totterne lodret opad.

SLUTPOSITION: Løft armene fra gulvet, og skub skulderbladene sammen.

VIGTIGT: Sørg for, at det kun er dine arme, der bevæger sig. Overkroppen forbliver helt rolig og holdes oppe hele tiden. Hold hovedet i forlængelse af rygsøjlen. Blikket rettes på matten.

FR BE

### EXERCICE 1

#### Renforcement des muscles fessiers, des cuisses et du dos

POSITION DE DÉPART : debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, les jambes légèrement fléchies. POSITION FINALE : fléchir les genoux au max. jusqu'à former un angle droit.

IMPORTANT : contractez le ventre pour ne pas cambrer le dos. En position finale, la pointe du genou se situe derrière la pointe du pied.

### EXERCICE 2

#### Renforcement des muscles des cuisses et du dos

POSITION DE DÉPART : fente vers l'avant avec les jambes légèrement fléchies. Vos pieds doivent se situer à au moins 1,2 m de distance l'un de l'autre. Fléchissez maintenant les deux jambes au niveau des genoux.

POSITION FINALE : votre genou arrière doit se situer à env. 5-10 cm du sol.

IMPORTANT : contractez le ventre pour ne pas cambrer le dos. En position finale, la pointe du genou se situe derrière la pointe du pied.

### EXERCICE 3

#### Renforcement de tout le torse

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

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

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

### EXERCICE 4

#### Renforcement des muscles pectoraux, des bras et du torse

POSITION DE DÉPART : appuyez-vous sur les mains alignées à la largeur des épaules, les hanches étendues et le genou et la jambe reposant sur le tapis.

POSITION FINALE : la partie supérieure de votre corps se situe à env. 10 cm au-dessus du sol.

IMPORTANT : contractez le ventre pour ne pas cambrer le dos. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, le regard orienté sur le tapis.

### EXERCICE 5

#### Renforcement des muscles du torse. Variante droite et oblique

POSITION DE DÉPART : couché sur le dos, les jambes fléchies en angle droit, les talons posés sur le sol. Les bras sont croisés sur la poitrine.

POSITION FINALE : enrroulez la partie supérieure droite du corps vers le haut, appuyez vos lombaires sur le sol et maintenez la tension au point supérieur pendant env. 3 secondes.

Variéz l'exercice en enroulant la partie supérieure du corps vers le haut et bougeant les coudes en diagonal en direction du genou en alternant (coude gauche – genou droit, coude droit – genou gauche).

IMPORTANT : augmentez la tension progressivement et laissez toujours vos pieds sur le sol. Ne contractez que les abdominaux, pas les muscles du cou, tout en gardant une distance constante entre le menton et la poitrine (de la largeur d'un poing).

### EXERCICE 6

#### Renforcement du dos, des muscles fessiers et des jambes

POSITION DE DÉPART : couché sur le dos, les jambes fléchies en angle droit, les talons posés sur le sol.

POSITION FINALE : étirez vos hanches lentement et sans élan vers le haut et maintenez la position du point le plus élevé pendant env. 3 secondes.

IMPORTANT : contractez les omoplates. Genou – hanche – épaules sont dans l'axe au point le plus élevé. Contractez le ventre et ne creusez pas le dos.

### EXERCICE 7

#### Renforcement de la musculature latérale du torse et des épaules

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

POSITION FINALE : en soulevant le bassin lentement et de manière contrôlée, la pression repose sur le coude et l'arête extérieure du pied inférieur.

IMPORTANT : relâchez ensuite votre bras d'appui et continuez de l'autre côté.

### EXERCICE 8

#### Renforcement des muscles du dos et des épaules

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

POSITION FINALE : soulevez les bras du sol et contractez les omoplates.

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

NL BE

### OEFFENING 1

#### Versterking van de bovenbeen-, bil-en rups-pieren

BEGINPOSITIE: Rechstaan met benen op schouderbreedte en lichtjes gebogen.

EINDPOSITIE: De benen zo ver mogelijk tot in een rechte hoek met de enkels buigen.

BELANGRIJK: De buik aanspannen zodat geen holle rug ontstaat. In de eindpositie bevinden de knieën zich achter de voorkant van de voeten.

### OEFFENING 2

#### Versterking van de bovenbeen- en bilspieren

BEGINPOSITIE: Uitaalstap met lichtjes gebogen benen. De voeten moeten minstens 1,2 m uit elkaar staan. Buig nu met beide benen tegelijkertijd door de knieën.

EINDPOSITIE: In de eindpositie moet de achterste knie zich ongeveer 5-10 cm boven de vloer bevinden. BELANGRIJK: De buik aanspannen zodat geen holle rug ontstaat. In de eindpositie bevinden de knieën zich achter de voorkant van de voeten.

### OEFFENING 3

#### Versterking van de hele romp

BEGINPOSITIE: Schouderbrede ellebogensteun met nauw bij elkaar staande voeten.

EINDPOSITIE: Beweeg het bovenlichaam parallel met de vloer een paar centimeter naar voren en dan naar achteren.

BELANGRIJK: Zorg ervoor dat u de beweging naar voren en achtereen alleen uitvoert met behulp van de voeten.

### OEFFENING 4

#### Versterking van de borst-, arm- en rompspiieren

BEGINPOSITIE: Duw uw lichaam met de handen op schouderbreedte af, zodat uw heupen gestrekt zijn en uw knie en onderbeen op de mat liggen.

EINDPOSITIE: Uw bovenlichaam bevindt zich ongeveer 10 cm boven de vloer.

BELANGRIJK: De buik aanspannen zodat geen holle rug ontstaat. Houd het hoofd in het verlengde van de ruggenwervel en houd uw blik op de mat gericht.

### OEFFENING 5

#### Versterking van de rompspiieren: rechte en schuine versie

BEGINPOSITIE: Rugpositie met benen in rechte hoek en hielen omhoog. De armen zijn gekruist op de borst.

EINDPOSITIE: Rol het bovenlichaam naar boven, druk de onderrug naar de vloer en houd de spanning op het bovenste punt 3 seconden aan.

Wissel de oefening af door afwisselend het bovenlichaam naar boven te rollen en daarbij de ellebogen afwisselend diagonaal naar de knie te wijzen (linkerleboog naar rechterknie, rechterleboog naar linkerknie).

BELANGRIJK: Span de rug niet op en laat de voeten altijd op de vloer staan. Span alleen de buikspieren op, niet de nekspieren, en houd de afstand tussen kin en borst gelijk (een vuist breed).

### OEFFENING 6

#### Versterking van de rug-, bil- en beenspieren

BEGINPOSITIE: Rugpositie met benen in rechte hoek en hielen omhoog.

Eindpositie: Strek het bekken langzaam en rechthoog naar boven en houd het bekken op het hoogste punt ongeveer 3 seconden stil.

BELANGRIJK: Trek de schouderbladen samen. Op het hoogste punt bevindt zich uw lichaam op één lijn (knie – bekken – schouder). Span de buik aan en druk niet op de holle rug.

### OEFFENING 7

#### Versterking van de laterale rompspiieren en schouderspiieren

BEGINPOSITIE: Zijdlingse positie steunend op elleboog, met het lichaam op één lijn en elleboog onder

de schouder.

EINDPOSITIE: Door langzaam en beheerst opheffen van het bekken verschuift de druk op de elleboog en op de buitenkant van de onderste voet.

BELANGRIJK: Laat vervolgens de steunarm los en ga verder met de andere kant.

### OEFFENING 8

#### Versterking van rug- en schouderspiieren

BEGINPOSITIE: Buikligging met loodrecht op de vloer staande voeten. Hef het bovenlichaam samen met het hoofd lichtjes van de vloer, zodat u en duidelijke spanning in de onderste rupspiieren voelt. Bewaar deze positie tijdens de eigenlijke oefening. Strek de armen in een rechte hoek weg van het lichaam en houd daarbij de duimen loodrecht naar boven.

BELANGRIJK: Zorg ervoor dat u alleen de armen beweegt. Het bovenlichaam blijft volledig stil en wordt constant naar boven gehouden. Houd het hoofd in het verlengde van de ruggenwervel en houd uw blik op de mat gericht.

DE AT CH

### ÜBUNG 1

#### Kräftigung der Oberschenkel-, der Gesäß- und der Rückenmuskulatur

AUSGANGSPOSITION: Schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Beinen.

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

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

### ÜBUNG 2

#### Kräftigung der Oberschenkel- und der Gesäßmuskulatur

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

ENDPOSITION: Ihr hinteres Knie sollte sich in der Endposition ca. 5-10 cm über dem Boden befinden.

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

### ÜBUNG 3

#### Kräftigung des gesamten Rumpfes

AUSGANGSPOSITION: Schulterbreiter Ellbogenstütz mit eng stehenden Füßen.

ENDPOSITION: Bewegen Sie den Oberkörper par-

allel zum Boden ein paar Zentimeter nach vorne und danach wieder zurück.

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

### ÜBUNG 4

#### Kräftigung der Brust-, Arm- und Rumpfmuskulatur

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

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

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

### ÜBUNG 5

#### Kräftigung der Rumpfmuskulatur – gerade und schräge Variante

AUSGANGSPOSITION: Rückenlage mit rechtwinklig aufgestellten Beinen und aufgesetzten Fersen. Die Arme sind gekreuzt auf der Brust.

ENDPOSITION: Rollen Sie den Oberkörper gerade nach oben auf, drücken Sie Ihre Lendenwir

dampened with water or a mild soap.

**DISPOSAL:**

Packaging is made of 100 % environmentally-friendly materials that can be disposed of at your local recycling point.

Please enquire with your community or municipal administration regarding possibilities for the disposal of the product.

**WARRANTY:**

Garantie by MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG.

Dear Customer, we grant you 3 years warranty from the purchase date of this equipment. In the event that this product is faulty you have the same rights against the product seller. These statutory rights are not limited by the warranty described below.

**WARRANTY CONDITIONS:**

The warranty period begins on the purchase date. Please keep the original receipt in a safe place. This document is required as proof of purchase.

In the event that a material or manufacturing fault occurs within three years of the purchase date then we will either repair or replace the product free of charge, as we choose. This guarantee requires that the defective product is presented within the three-year period with proof of purchase (receipt) and a brief description of the defect and when it occurred.

If the defect is covered by our warranty then you will receive either the repaired product or a new product. The repair or replacement of the product does not mark the beginning of a new guarantee period.

|--|

**DK**

**FITNESSMÅTTE**  
BETJENINGSVEJLEDNING

Tillykke! Med dette køb har du valgt træningsudstyr af høj kvalitet. Sørg for at blive fortrolig med træningsudstyret, før det tages i brug første gang. Læs derfor følgende brugervejledning opmærksomt igennem. Brug kun træningsudstyret sådan som det er beskrevet og til de angivne formål. Opbevar denne brugervejledning godt. Gives træningsudstyret videre til tredjemand, så giv også alle dokumenterne med.

**TEGN I DENNE BRUGS- & MONTAGEVEJLEDNING:**

 Dette tegn advarer dig imod farer for kvæstelser.

 Sådan er supplerende informationer kendetegnet.

 Dette tegn informerer om, hvordan emballage og produkt skal bortskaffes.

|--|

**! TILSIGTET BRUG:**

Fitnessmåtten er udformet som træningsudstyr til indendørs brug.

Med tilsigtet brug af træningsudstyret menes der, at det kun må bruges af voksne eller unge mennesker med en passende fysisk og psykisk udvikling.

Det skal tilsikres, at alle brugere er fortrolige med brugen og håndteringen af træningsudstyret eller er under opsyn. Dette udstyr er ikke egnet til kommerciel brug i fitnesscentre og terapeutiske faciliteter.

**TEKNISKE DATA:**

Type: Fitnessmätte
Mål: ca. 150 x 70 x 1 cm
IAN 327385\_1904
ART N°: 60166
Monz-Nr. PO30000493/2019
Produktionsdato: 08/2019
Garanti: 3 år

**! SIKKERHEDSOPLYSNINGER!**  
**BEMÆRK! LIVSFARE OG FARE FOR PERSONSKADER.**

Opbevar emballagematerialet utilgængeligt for børn. Kvælningsfare m.m.!
Er ikke egnet for børn og personer med psykiske eller fysiske handicaps. Der er fare for skader.
Skal holdes væk fra ild!

Træningsudstyret egner sig ikke som legetøj og skal holdes væk fra børn, når det ikke er i brug. Der er fare for skader. Småbørn må ikke befinde sig inden for rækkevidde af træningsudstyret under træningen for at udelukke faren for skader.

Forældre og andre med ansvaret for opsyn skal være deres eget ansvar bevidst, da der på grund af børns naturlige lyst til at lege og til at eksperimentere kan forenes situationer og adfærd, hvortil træningsudstyret ikke er beregnet. Der er fare for skader.

Oplys barn især om, at træningsudstyret ikke er et stykke legetøj, så hold børn fra at bruge fitnessmåtten. Der er fare for skader. Brug ikke fitnessmåtten til at slå eller støde personer, dyr, genstande etc., som lefestation eller støtte på anden vis. Der er fare for skader. Lad være med at ændre på fitnessmåtten's konstruktion. Der er fare for skader. Undersøg regelmæssigt træningsudstyret for tegn på slid. Der er fare for skader. Brug ikke træningsudstyr, der har synlige skader. Der er fare for skader. Fitnessmåtten kan ikke repareres. En defekt fitnessmätte skal kasseres. Forkert reparation kan føre til stor fare for brugeren.

For at opnå de bedste træningsresultater og undgå skader, skal du sørge for at planlægge en opvarmningsfase for træningen og en afslapningsfase efter træningen. Sørg for, at træningslokalet er godt ventileret. Men undgå træk. Bær behageligt tøj under træningen, dog ikke for læstidende tøj, for at forhindre, at der „hænges i“. Træn altid barfodet. Sørg for nok plads til bevægelse, når der trænes med træningsudstyret. Træn med tilstrækkelig afstand til andre personer. Opbevar træningsudstyret på en sådan måde, at ingen kan komme til skade på det. Træningsudstyret må ikke bruges af flere personer på samme tid. Ikke egnet til terapeutisktræning!

**TRÆNINGSHENVISNINGER:**

Før du begynder træningen, skal du kontakte din læge. Spørg ham om, i hvilket omfang træning er passende for dig. Ved særlige svækkelser, såsom en pacemaker, inflammatoriske sygdomme i led eller sener, ortopædiske problemer eller graviditet, skal træningen planlægges i samråd med lægen. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred! Indstil træningen med det samme og kontakt din læge, hvis nogen af følgende symptomer dukker op: kvalme, svimmelhed, åndenød eller brystmerter. Ikke egnet til terapeutisk træning!

**Inledning** – De følgende øvelser til en forøgelse af styrke er et første skridt i retning af at designe en sundhedsbering. Kontakt en læge, før den første træning, hvis du har problemer med bevægeapparatet.

**OPVARMNING:**

Opvarm kroppen. Vi anbefaler omkring 5–10 minutters gang eller jogging. Eller brug en eller anden cardiomaskine, for eksempel en stationær cykel eller en crosstrainer. På løsned de trænede led efter træningen. Skuldrene: begge skuldre rulles bagover; Arme: åbn begge arme ud til siderne og saml dem foran kroppen.Ryg: hænderne støttes på lårene, ryggen rundes og strækkes. Sørg for afslapningspauser mellem øvelserne. Glem ikke regelmæssig indånding og udånding.

**TRÆNINGSFORLØB:**

Afsæt til din træningsplan 5–10 minutter til en opvarmningsfase. Sådan får din krop tid til at vænne sig til belastningen og undgå skader. Udfør alle øvelser langsomt, flydende og kontrolleret. Sørg for at du har nok plads til træning omkring dig selv. Ånd så vidt muligt ud ved en muskelsammentrækning og ånd ud ved en muskelaflapning. Som nybegynder eller genoptager af træning bør du udføre 2–3 øvelser hver med 10–15 gentagelser pr. øvelse. Avancerede brugere kan udføre 3 øvelser med hver 20–30 gentagelser pr. øvelse. Vi anbefaler en pause på 30 sekunder mellem øvelserne. Hvis du ikke længere kan opretholde den foreskrevne kropsholdning på grund af træthed, så stop træningen. Æg træningsomfangt langsomt og korrekt. Læg efter afslutningen af hver øvelse en pause på 3–5 minutter ind. Slap af i musklerne. Udfør strækøvelser ved afslutningen af trængen. Overhold sikkerhedsforskrifterne.

**VEDLIGEHALDELSE&RENGØRING & OPBEVARING:**

Kontroller produktet regelmæssigt for slitage eller beskadigelse. Brug kun træningsudstyr uden synlige skader. Fitnessmåtten kan ikke repareres. Defekte fitnessmåtter skal bortskaffes. Forkerte reparationer kan føre til fare for brugeren. Produktsikkerheden kan kun garanteres, hvis alle dele regelmæssigt kontrolleres for slitage og skader. Vær især opmærk som på slidledene. Fitnessmåtten er vedligeholdelsesfri. Beskyt træningsudstyret mod store temperatursvingninger, direkte sollys og høj luftfugtighed. Opbevar træningsudstyret væk fra direkte sollys. Må ikke udsættes for temperaturer over 45 °C.

Tør ved behov fitnessmåtten af med en blød klud fugtet med lidt vand eller en mild sæbeopløsning.

**BORTSKAFFELSE:**

 Emballagen er fremstillet af 100 % miljøvenlige materialer, der kan bortskaffes på en lokal genbrugsstation.

Hvad angår produktets bortskaffelsesmuligheder, så kan man få informationen hos kommunen eller på rådhuset.

**GARANTI:**

Garanti fra MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG.

Kære kunde, man får dette produkt med 3 års garanti fra købsdatoen. I tilfælde af mangler ved dette produkt har kunden juridiske rettigheder overfor sælgeren af produktet. Disse lovbestemte rettigheder begrænses ikke af den garanti, vi frem-stiller i det følgende.

**GARANTIBETINGELSER:**

Garantiperioden starter med købsdatoen. Vær venlig at opbevare den originale kassekvittering godt. Det er et bilag, der er nødvendigst som købsbevis. Opræder der inden for tre år fra købsdatoen for dette produkt en materiale- eller produktionsfej, vil produktet af os – efter vort eget valg – blive repareret eller udskiftet gratis. Denne garantiydelse forudsætter, at der inden for den treårige periode forevises dels det defekte produkt og købsbeviset (kassekvitteringen) og det kort beskrives skriftlig, hvori manglen består og hvornår denne er dukket op. Hvis fejlen er dækket af vores garanti, vil vi returnere det reparerede produkt eller et helt nyt produkt. Der starter ikke en ny garantiperiode med en reparation eller en udskiftning af produktet.

|--|

**FR BE**

**TAPIS DE GYMNASTIQUE**  
MODE D'EMPLOI

Félicitations !

Par votre achat, vous avez opté pour un matériel d'entraînement de grande qualité. Familiarisez-vous avec votre équipement d'entraînement avant la première mise en service. Lisez attentivement la notice d'emploi ci-dessous à cet effet. Utilisez l'équipement d'entraînement exclusivement selon la description et pour les domaines d'utilisation indiqués. Conservez soigneusement la présente notice d'emploi. Si vous remettez l'équipement d'entraînement à une autre personne, prenez soin à lui remettre également la documentation complète.

**SYMBLES DANS CETTE NOTICE D'UTILISATION ET DE MONTAGE :**

 Ce symbole vous signale les risques de blessures.

 Les informations complémentaires sont caractérisées ainsi.

 Ces symboles vous informent à propos de l'élimination de l'emballage et du produit.

**! UTILISATION CONFORME :**

Le Tapis de gymnastique est un équipement d'entraînement destiné à un usage domestique. L'utilisation conforme de l'équipement d'entraînement prévoit uniquement son utilisation par des adultes ou des adolescents présentant un développement physique et psychique adéquat.

Assurez-vous que chaque utilisateur se soit familiarisé avec l'utilisation et la manipulation de l'équipement d'entraînement ou ne s'en serve que sous surveillance. Cet équipement d'entraînement n'est pas adapté à une utilisation professionnelle en salle de musculation ou dans les institutions thérapeutiques.

**CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES :**

Type : Tapis de gymnastique
Dimensions : 150 x 70 x 1 cm
IAN 327385\_1904
ART-Nr. : 60166
Monz-Nr. PO30000493/2019
Date de fabrication : 08/2019
Garantie : 3 ans

**! CONSIGNES DE SÉCURITÉ !**  
**ATTENTION ! DANGER DE MORT ET RISQUE DE BLESSURES.**

Tenez le matériel d'emballage hors de la portée des enfants. Il y a en effet risque d'étouffement, etc. ! N'est pas adapté aux enfants ou aux personnes souffrant de restrictions mentales ou physiques. Risques de blessures. Tenir à l'écart du feu !

L'équipement d'entraînement n'est pas un jouet et doit être rangé à un endroit inaccessible aux enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Risques de blessures. Les enfants en bas âge doivent être écartés de la proximité de l'équipement d'entraînement pendant l'entraînement, afin d'exclure tout risque de blessures.

Les parents et autres personnes chargées de leur surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, puisque l'envie de jouer et d'expérimenter des enfants peut provoquer des situations et comportements, auxquels l'équipement d'entraînement n'est pas adapté. Risques de blessures. Attirez notamment l'attention des enfants sur le fait que l'équipement d'entraînement n'est pas un jouet et empêchez-les d'utiliser le Tapis de gymnastique. Risques de blessures. N'utilisez pas le Tapis de gymnastique pour frapper ou pousser des personnes, animaux, objets, etc. ni comme levier, support ou similaires. Risques de blessures. Ne modifiez pas la structure du Tapis de gymnastique. Risques de blessures. Contrôlez régulièrement l'équipement d'entraînement quant à des traces d'usure. Risques de blessures. N'utilisez pas l'équipement d'entraînement s'il présente des dommages visibles. Risques de blessures. Le Tapis de gymnastique ne peut être réparé. Un Tapis de gymnastique défectueux doit être éliminé. Les réparations arbitraires peuvent générer des risques considérables pour l'utilisateur. Afin d'obtenir des résultats d'entraînement optimaux et prévenir les blessures, prévoyez impérativement une phase d'échauffement avant le début de l'entraînement, et une phase de détente suite à celui-ci. Veillez à ce que le local d'entra-

înement soit bien ventilé. Évitez cependant les courants d'air. Portez des vêtements confortables mais pas trop amples pendant l'entraînement, afin de ne pas les « accrocher ». Entraînez-vous toujours pieds nus. Veillez à suffisamment d'espace libre lors de l'entraînement avec votre équipement d'entraînement. Gardez une distance suffisante par rapport aux autres personneslorsque vous vous entraînez. Rangez l'équipement d'entraînement de sorte que personne ne puisse s'y blesser. L'équipement d'entraînement ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes simultanément. Non adapté à l'entraînement thérapeutique !

|--|

cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale suscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

**Article L217-4 du Code de la consommation**
Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celui-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

**Introduction** – Les exercices suivants pour augmenter la force sont une première étape pour la préservation de votre santé. Si vous avez des problèmes moteurs, veuillez consulter un médecin avant votre premier entraînement.

**ECHAUFFEMENT :**

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

**SEQUENCE D'ENTRAINEMENT :**

Comptez une phase d'échauffement de 5 à 10 minutes dans votre planning d'entraînement. Ainsi, votre corps a le temps de s'habituer à l'effort et vous évitez les blessures. Exécutez tous les exercices lentement et de manière fluide et contrôlée. Veillez à ce quevous ayez assez de place autour de vous pour vous entraîner. Expirez si possible lorsque vous contractez les muscles et inspirez lorsque vous les détendez. En tant que débutant ou après une pause prolongée, vous devriez effectuer 2 à 3 groupes de 5 à 10 répétitions pour chaque exercice, en fonction du type d'exercice. Les sportifs confirmés peuvent effectuer 3 groupes de 20 à 30 répétitions par exercice. Nous vous recommandons de faire une pause de 30 secondes entre les groupes d'exercices.

Si la fatigue vous empêche de garder la position prescrite, terminez l'exercice.

Augmentez le volume de votre entraînement lentement et en fonction de vos capacités. Après la fin de chaque exercice, faites une pause de 3 à 5 minutes. Détendez alors vos muscles. A la fin de la séance d'entraînement, effectuez

des exercices destinés à détendre vos muscles. Respectez également les consignes de sécurité.

**ENTRETIEN, NETTOYAGE ET RANGEMENT :**

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

La sécurité du produit ne peut être assurée que si toutes les pièces sont contrôlées régulièrement quant à des traces d'usure et des dommages. Veillez notamment aux pièces d'usure. Le Tapis de gymnastique n'exige aucun entretien. Protégez votre équipement d'entraînement des variations de température importantes, de la lumière directe du soleil et d'une humidité élevée. Ne rangez pas l'équipement d'entraînement en plein soleil. Ne l'exposez pas à des températures supérieures à 45 °C. Le cas échéant, essayez le Tapis de gymnastique avec un chiffon doux, légèrement humidifié avec de l'eau et un détergent doux.

**ELIMINATION :**

L'emballage est entièrement composé de matières respectueuses de l'environnement, que vous pouvez éliminer via un centre de recyclage de déchets local.

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

**GARANTIE :**

Garantie de MONZ Handelsgesellschaft International mbH & Co. KG.

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

**CONDITIONS DE GARANTIE :**

La durée de garantie démarre à compter de la date d'achat du produit. Veuillez conserver précieusement l'original du ticket de caisse. Ce document vous permettra de prouver que vous avez bien acheté le produit. Nous réparons ou remplaçons gratuitement le produit en cas de défaut de matériau ou de fabrication ; cette prestation est réalisée dans les trois ans suivant la date d'achat. Le remplacement ou la réparation du produit est à notre appréciation. Cette prestation de garantie est réalisée si, dans un délai de trois ans, l'utilisateur présente l'appareil défectueux et la preuve de son achat (ticket de caisse) et qu'il décrit brièvement l'emplacement et la date d'appari-tion du problème (description écrite). Si notre garantie prend en charge le dysfonctionnement, vous recevrez le produit réparé ou un nouveau produit. Une réparation ou un échange de produit ne donne pas lieu à un nouveau délai de garantie.

|--|

**Article L217-16 du Code de la consommation**
Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le

|--|

**Article L217-12 du Code de la consommation**
L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

**Article 1641 du Code civil**

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

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

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

|--|

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

|--|

**NL BE**

**FITNESSMAT**  
GEBRUIKSAANWIJZING

Hartelijk gefeliciteerd! Met uw aankoop hebt u gekozen voor een kwaliteitsvol trainingstoestel. Zorg dat u vertrouwd bent met het toestel alvorens het te gebruiken. Lees daarom de volgende gebruikershandleiding. Gebruik het trainingstoestel enkel zoals beschreven en enkel voor de aangegeven gebruiksdoelinden. Bewaar deze gebruikershandleiding zorgvuldig. Overhandig bij overgave van het trainingstoestel aan derden ook alle documenten die bij het toestel horen.

**SYMBOLLEN IN DEZE GEBRUIKS- & MONTAGE-INSTRUCTIES:**

 Dit symbool waarschuwt voor letselgevaar.

 Zo wordt de aanvullende informatie gekenmerkt.

 Deze symbolen informeren u over het afvoeren van verpakkingen en producten.

**! BEDOELD GEBRUIK:**

De fitnessmat werd ontworpen als trainingstoestel voor huiselijk gebruik. Het gebruik van het trainingstoestel is enkel bedoeld voor volwassenen of jongeren met overeenstemmende fysische en psychische capaciteiten. Er moet voor gezorgd worden dat elke gebruiker de bediening en hantering van het trainingstoestel naleeft en ermee vertrouwd is. Dit trainingstoestel is niet geschikt voor commercieel gebruik in fitnesscentra en therapeutische instellingen.

|--|

**TECHNISCHE GEGEVENS:**

Type: Fitnessmat
Afmetingen: 150 x 70 x 1 cm
IAN 327385\_1904
ARTIKEL-NR.: 60166
Monz-Nr. PO30000493/2019
Productiedatum: 08/2019
Garantie: 3 jaar

**! VEILIGHEIDSinSTRUCTIES!**  
**GEVAAR! LEVENS- OF LETSELGEVAAR.**

 Verpakkingsmateriaal uit de buurt van kinderen houden. O.a. verstikkingsgevaar! Niet geschikt voor kinderen en personen met geestelijke of lichamelijke beperkingen omwille van verwondingsgevaar. Verwijderd houden van vuur!

Het trainingstoestel is niet geschikt als speelgoed en moet buiten bereik van kinderen bewaard worden als het toestel niet in gebruik is, omwille van verwondingsgevaar. Kleine kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen de reikwijdte van het trainingstoestel bevinden om verwondingsgevaar te verhinderen. Anders en andere toezichthouders moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid en rekening houden met de natuurlijke speeldrang en experimenteervreugde van kinderen in situaties en houdingen waarvoor het trainingstoestel niet ontworpen is.

Er bestaat verwondingsgevaar. Maak kinderen vooral duidelijk dat het trainingstoestel geen speelgoed is en zorg dat kinderen geen gebruik maken van de fitnessmat. Er bestaat verwondingsgevaar. Gebruik de fitnessmat niet om te slaan of stoten op personen, dieren, voorwerpen, enz. en ook niet als hebboom, steun of gelijkkije. Dit kan leiden tot verwondingsgevaar. Verander het ontwerp van de fitnessmat niet omwille van verwondingsgevaar. Controleer het trainingstoestel regelmatig op slijtage. Hierdoor ontstaat verwondingsgevaar. Gebruik het trainingstoestel niet bij zichtbare schade want deze kan leiden tot verwondingsgevaar. De fitnessmat kan niet gerepareerd worden.

Een defecte fitnessmat moet verwijderd worden. Door ondeskundige reparaties kunnen er aanzienlijke gevaren ontstaan voor de gebruikers. Om de best mogelijke trainingsresultaten te behalen en verwondingen te voorkomen moet u vóór de aanvang van de training een opwarmingsfase voorzien en na de training een ontspanningsfase. Zorg ervoor dat de trainingsruimte goed verlucht is. Vermijd echter wel licht. Draag tijdens de training comfortabele, maar niet te losse kleding om "blijven hangen" te vermijden. Train steeds op blote voeten. Let erop dat er genoeg bewegingsvrijde is tijdens het trainen met uw trainingstoestel. Train met voldoende afstand tot andere personen. Bewaar het trainingstoestel zo dat niemand zich eraan kan verwonden. Het trainingstoestel mag niet door meerdere personen tegelijkertijd worden gebruikt. Niet geschikt voor therapeutische training!

**TRAININGSINSTRUCTIES:**

Raadpleeg een geneesheer alvorens met de training aan

te vangen. Vraag aan de geneesheer welke omvang van training voor u aangewezen is. In geval van bijzondere belemmeringen, zoals het dragen van een pacemaker, ontstekingsziekte aan gewrichten of pezen, orthopedische aandoeningen of zwangerschap, moet de training afge-sloten worden met een geneesheer. Onjuiste of overmatige training kan uw gezondheid in gevaar brengen! Beëindig onmiddellijk het trainen en raadpleeg een geneesheer als een van de volgende symptomen optreedt: misselijkheid, duizeligheid, ademnoed of pijn in de borstkas. Niet geschikt voor therapeutische training!

**Introductie** – De volgende oefeningen voor krachtoe-namen worden een eerste stop naar een leven met preventieve gezondheidszorg. Raadpleeg voor de eerste training een geneesheer indien u problemen ondervindt met het bewegingstoestel.

**OPWARMEN:**

Warm uw lichaam op. Hiervoor raden wij u aan ca. 5-10 Min. te wandelen of te joggen. Of maak gebruik van een uithoudingstoestel, bv. een fietsergometer of een crosstrainer. Maak na de oefeningen de belaste gewrichten los. Schouders: beide schouders naar achter rollen; armen: beide armen zijdelings openen en voor het lichaam terug sluiten; rug: leg uw handen op uw dijbenen, rug rondmaken en strekken. Maak tussen de reeksen alles regelmatig los.Vergeet niet regelmatig in en uit te ademen.

**TRAININGSVERLOOP:**

Reken in uw trainingsplan 5–10 Min. voor de opwarmings-fase. Zo geeft u uw lichaam de tijd om te wennen aan de belasting en vermijdt u letsel. Voer alle oefeningen langzaam, vlot en gecontroleerd uit. Let erop dat u voor de training genoeg plaats rondom u hebt. Adem, indien mogelijk, uit bij spierspanning en in bij spierontspanning. Als beginner of herstarter moet u naargelang de oefening 2 tot 3 reeksen van 5 à 10 herhalingen per oefening uitvoeren.

Gevoerdere kunnen 3 reeksen van 20 tot 30 herhalingen per oefening uitvoeren. Wij raden aan een pauze van 30 sec. in te lassen tussen de reeksen.

Als u de voorgeschreven lichaamshouding door vermoed-heid niet meer kunt houden, stop dan met de oefening. Verhoog het trainingsvolume langzaam en geleidelijk aan. Las na het einde van elke oefening een pauze in van 3–5 Min.. Ontspan hierbij uw spieren. Voer op het einde van de training strekoefeningen uit. Hoof rekening met de veiligheidsinstructies.

**ONDERHOUD & REINIGING & BEWARING:**

Controleer het product regelmatig op slijtage en schade. Gebruik het trainingstoestel niet bij zichtbare schade. De fitnessmat kan niet gerepareerd worden. Defecte fitnessmaten moeten verwijderd worden. Door ondeskundige reparaties kunnen aanzienlijke gevaren ontstaan voor de gebruikers.

De veiligheid van het product kan enkel gegarandeerd worden als alle delen regelmatig gecontroleerd worden op slijtage en schade.