



PILATES-REFORMER PILATES REFORMER MACHINE REFORMER DE PILATES

DE AT CH BE

PILATES-REFORMER
Gebrauchsanweisung

FR BE

REFORMER DE PILATES
Notice d'utilisation

PL

REFORMER DO PILATESU
Instrukcja użytkowania

SK

PILATES REFORMER
Návod na používanie

DK

PILATES REFORMER
Brugervejledning

HU

PILATES EDZŐGÉP
Használati útmutató

GB IE

PILATES REFORMER MACHINE
Instructions for use

NL BE

PILATES REFORMER
Gebruiksaanwijzing

CZ

PILATES TRENAŽÉR
Návod k použití

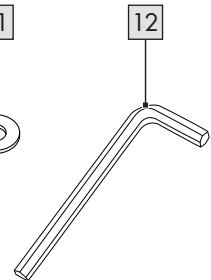
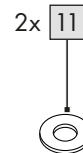
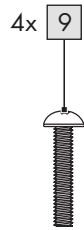
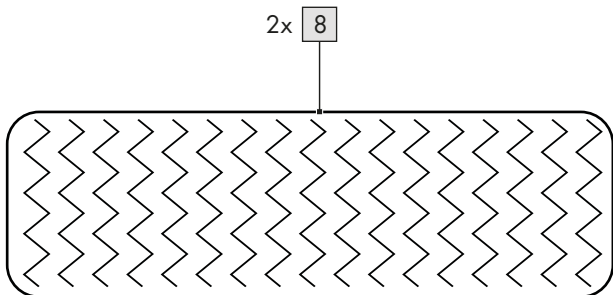
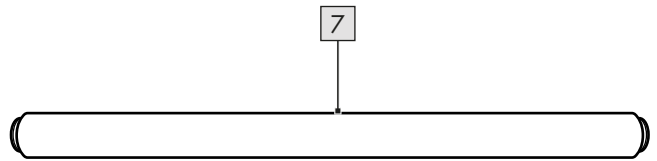
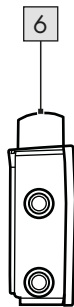
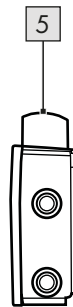
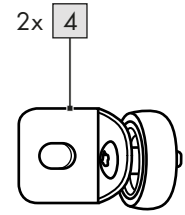
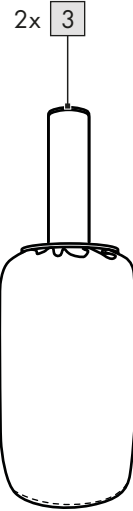
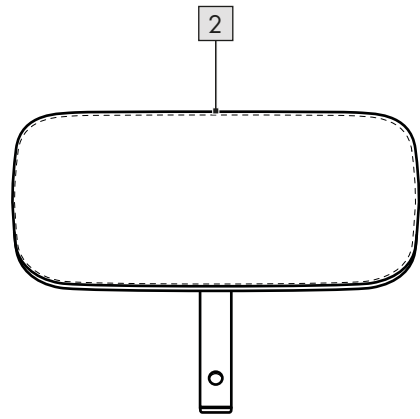
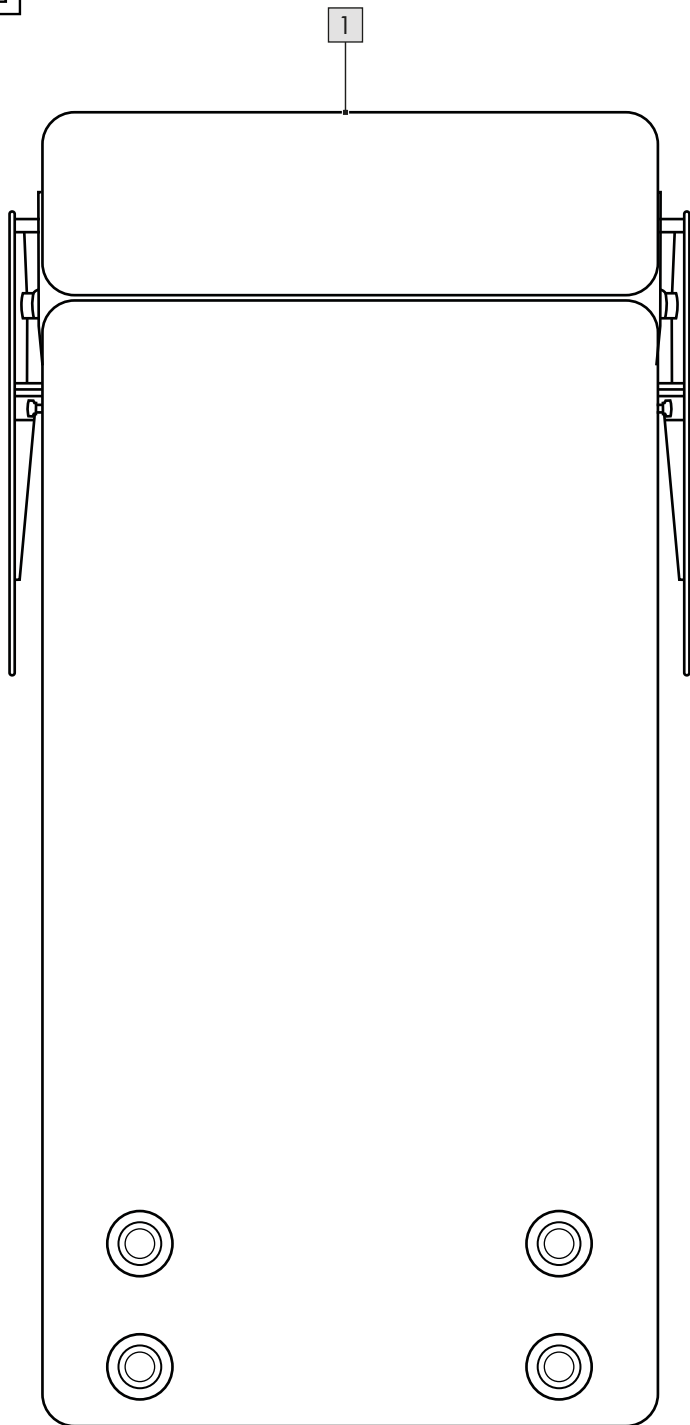
ES

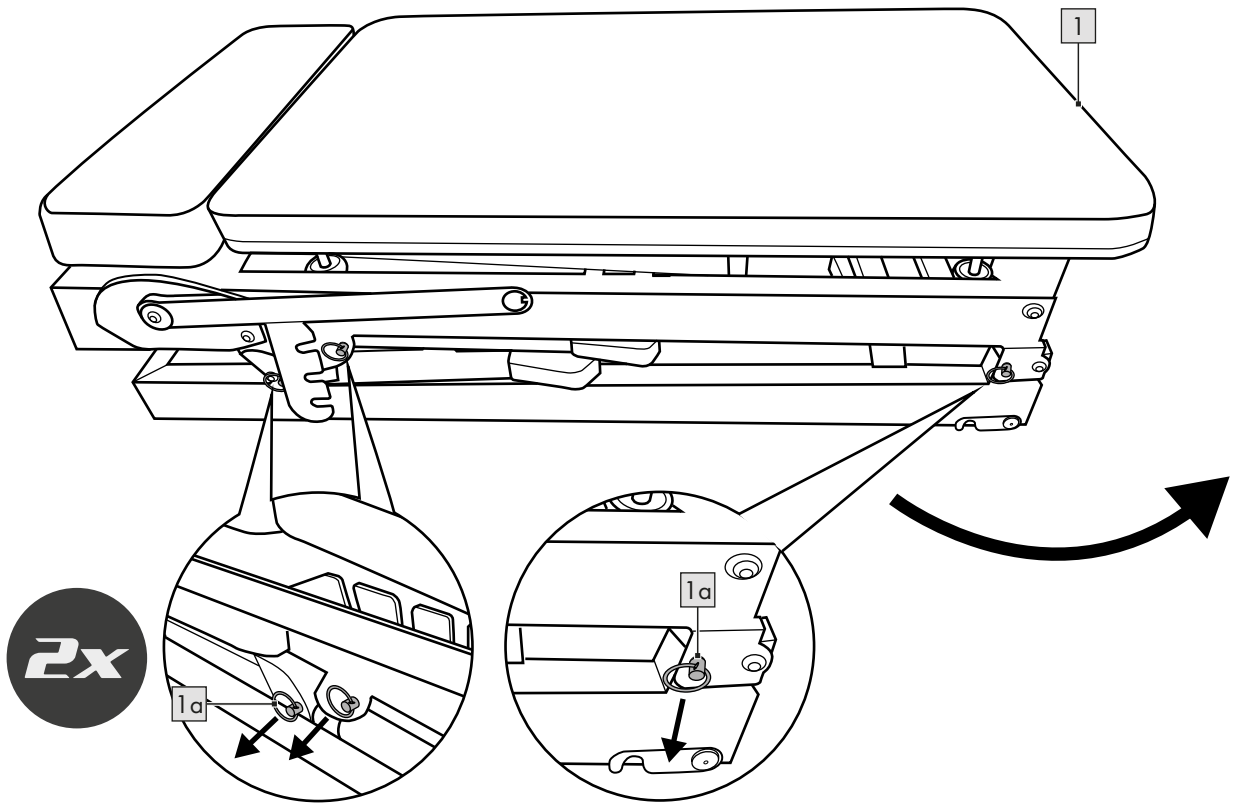
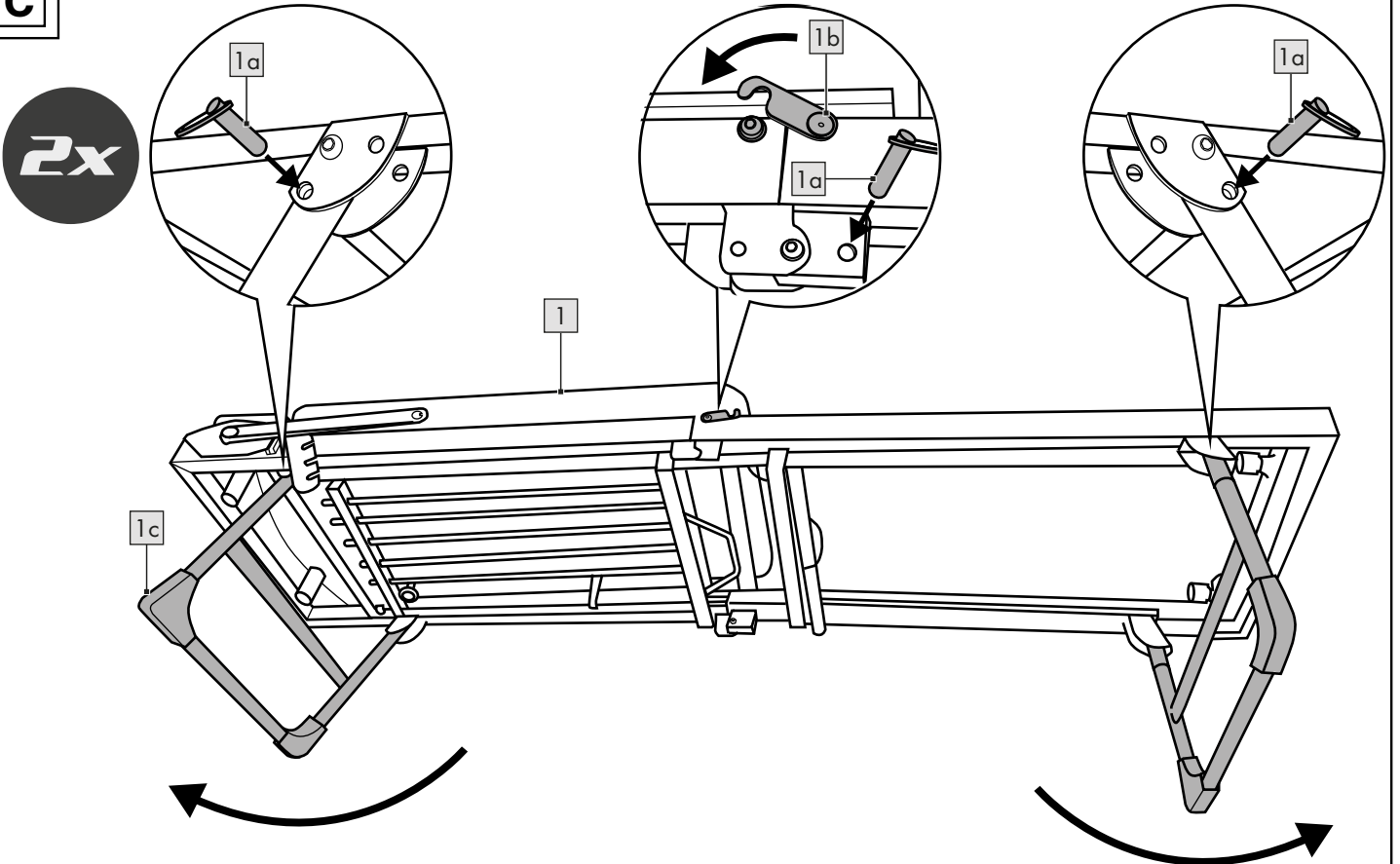
PILATES REFORMER
Instrucciones de uso

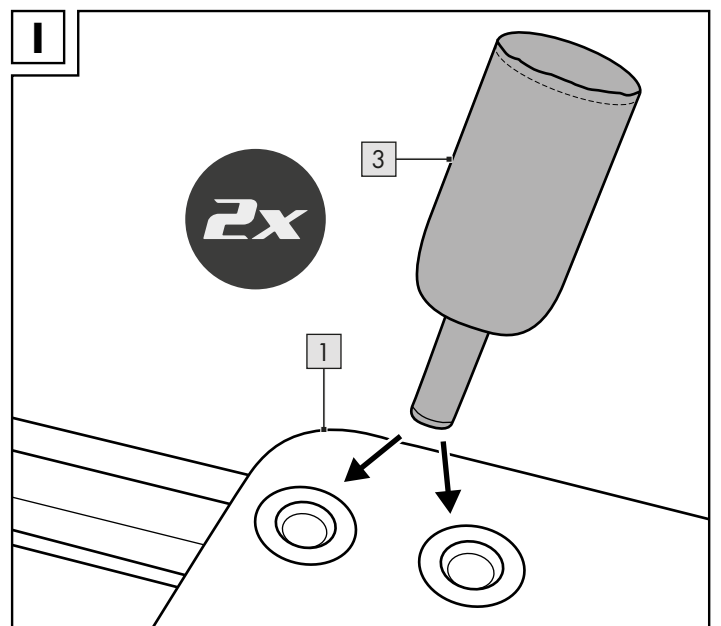
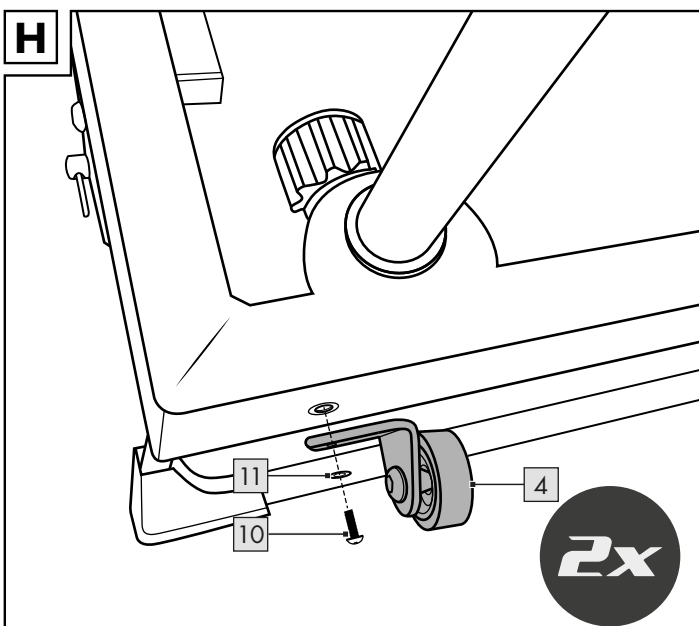
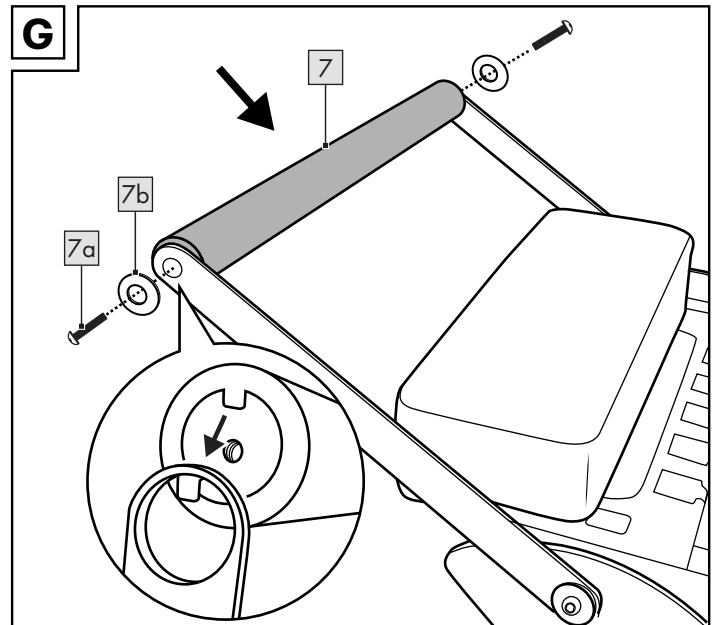
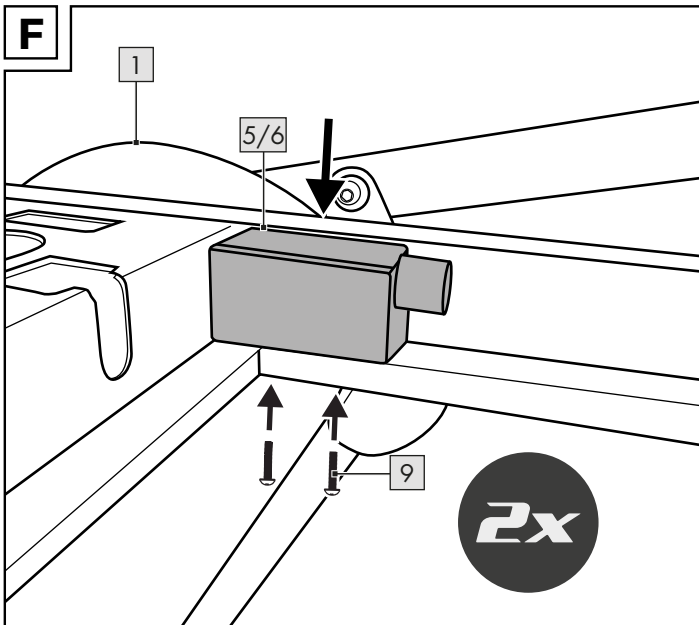
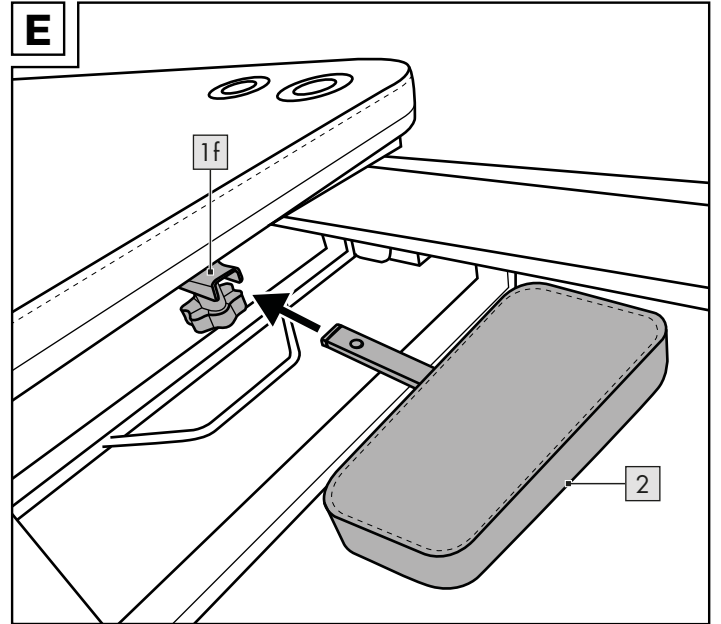
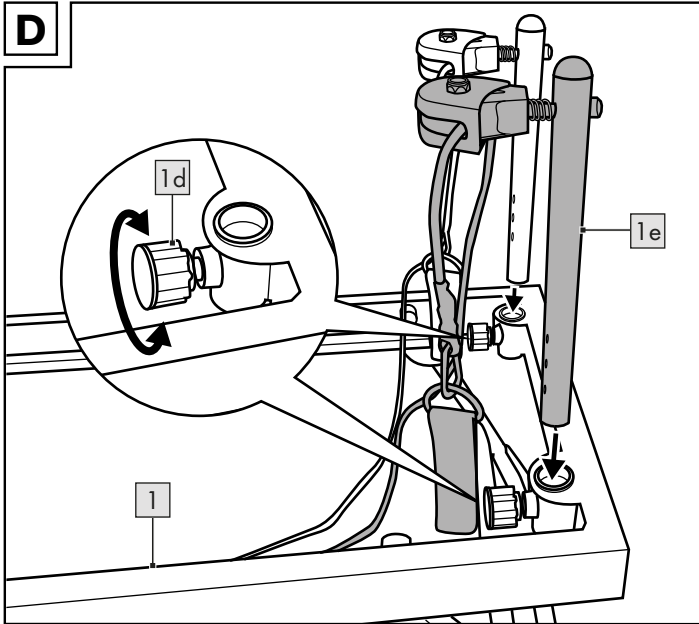
IT

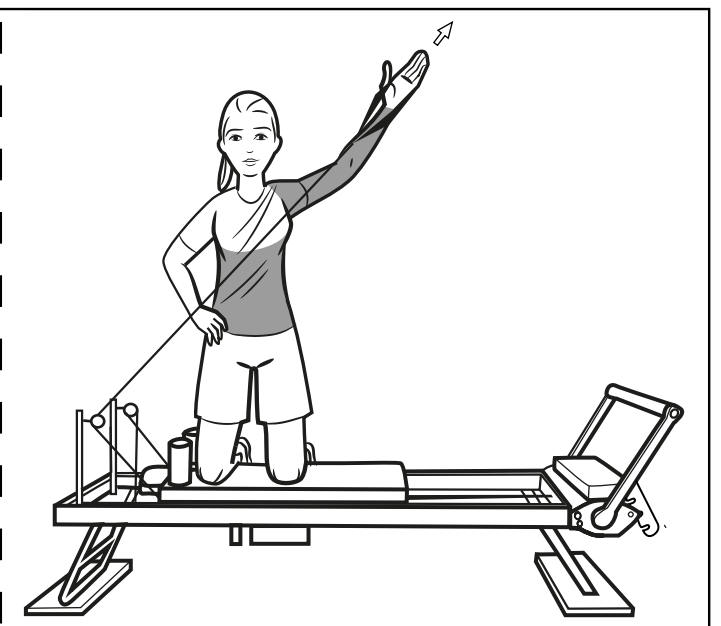
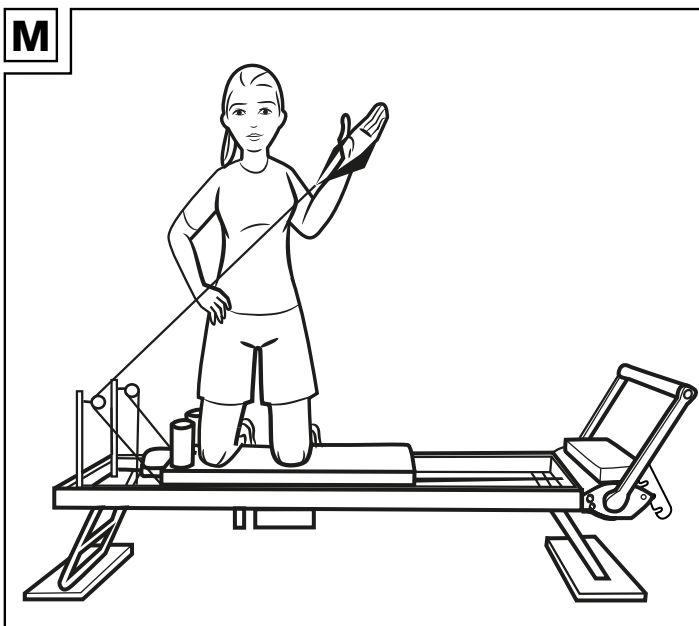
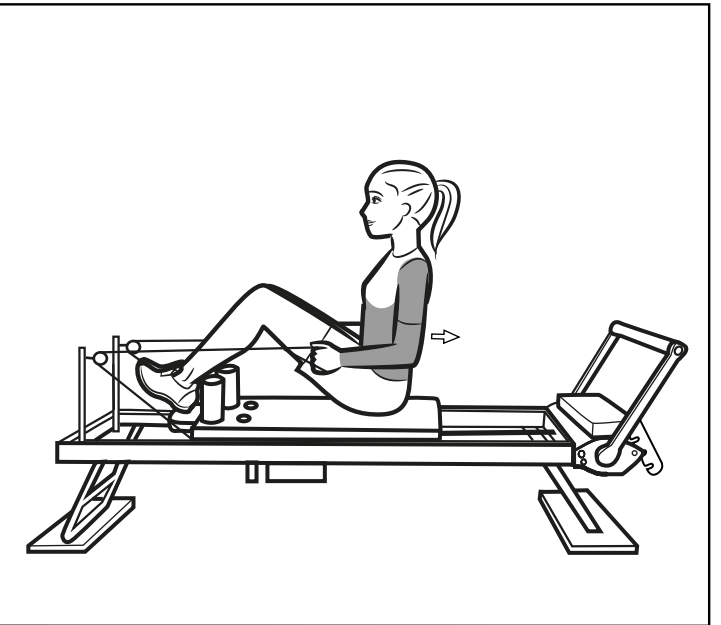
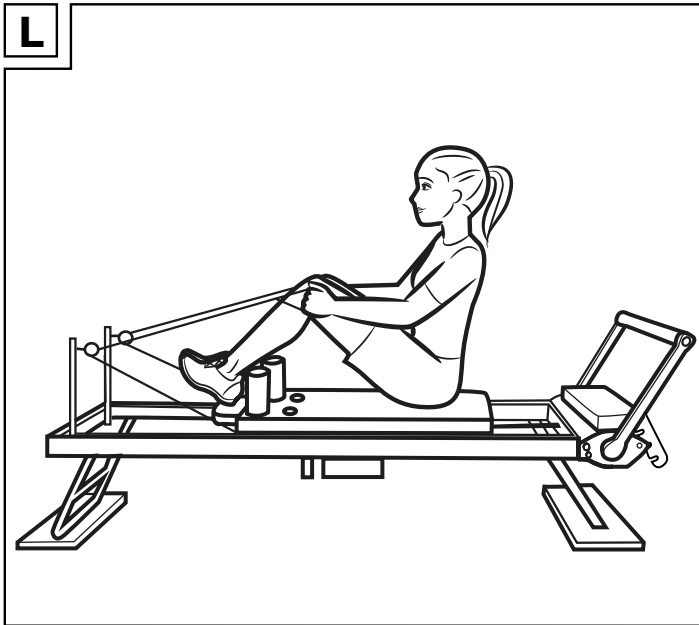
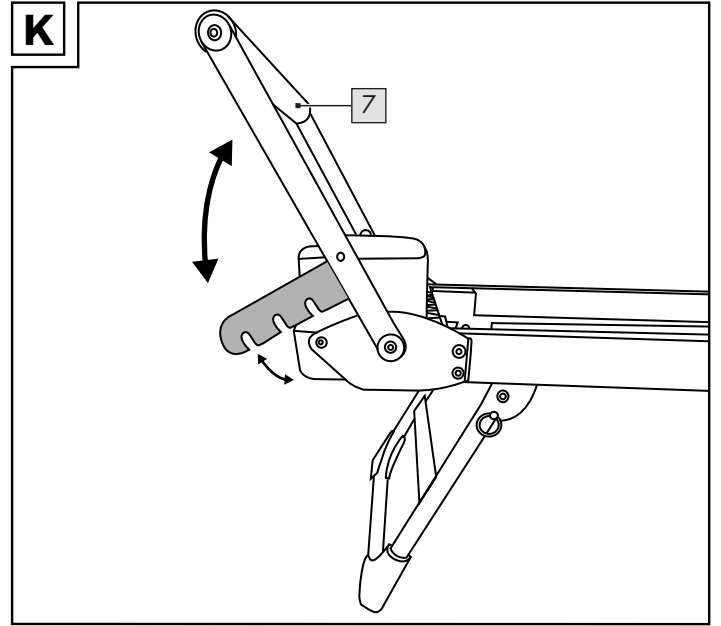
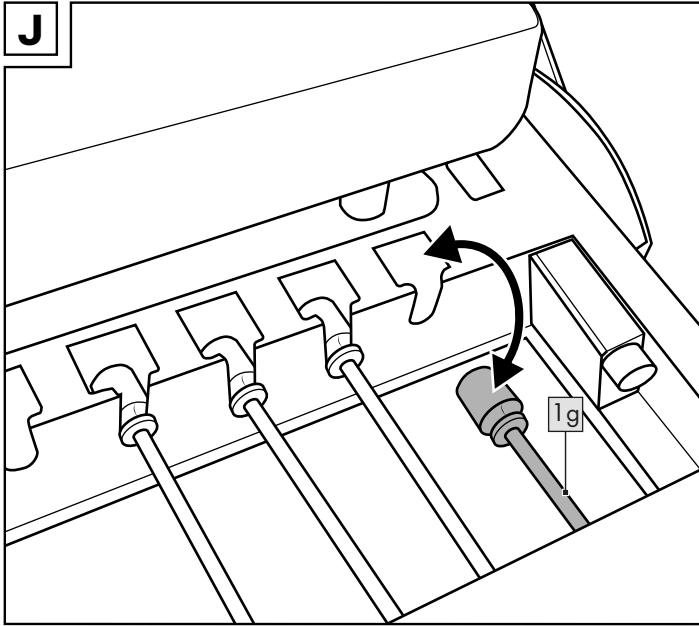
PILATES REFORMER
Istruzioni d'uso

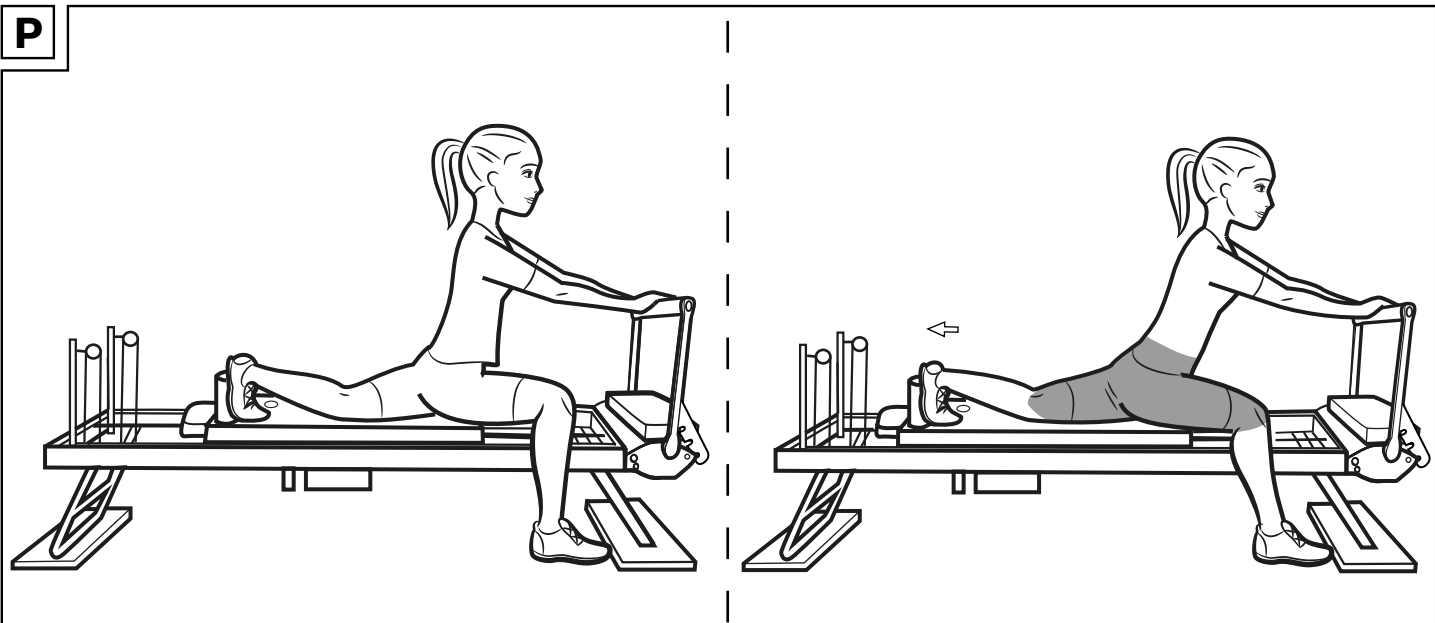
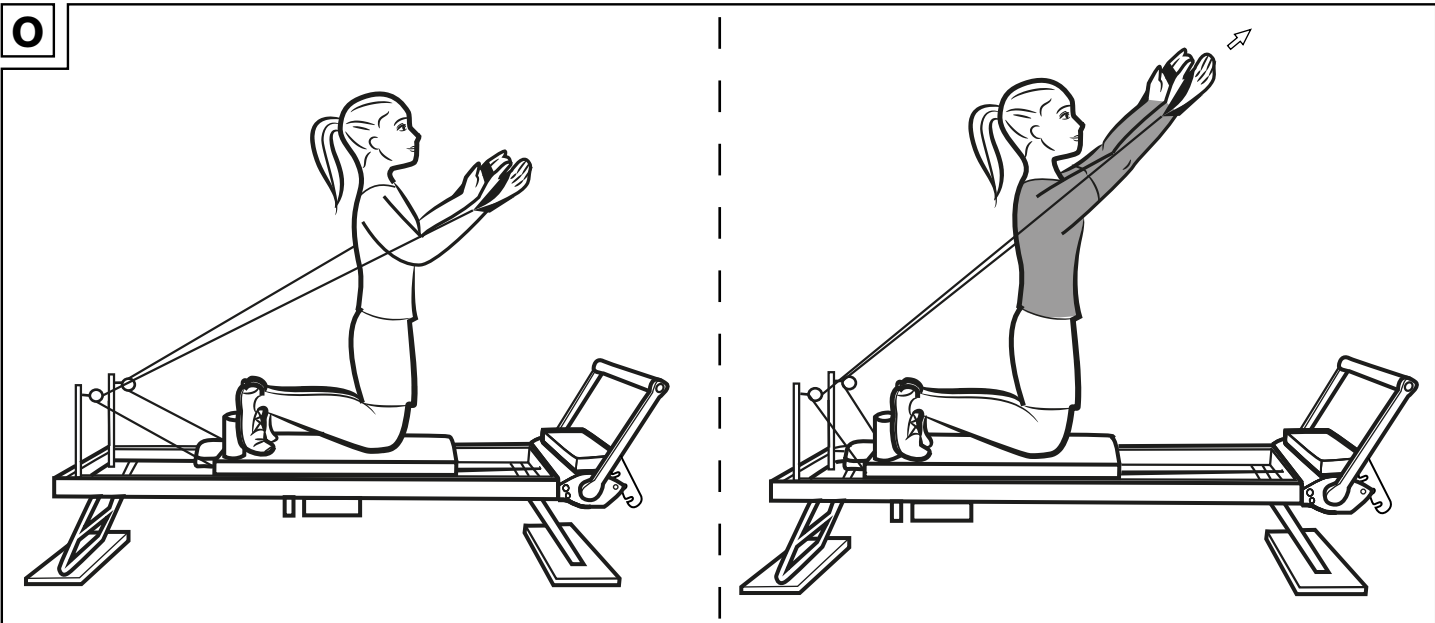
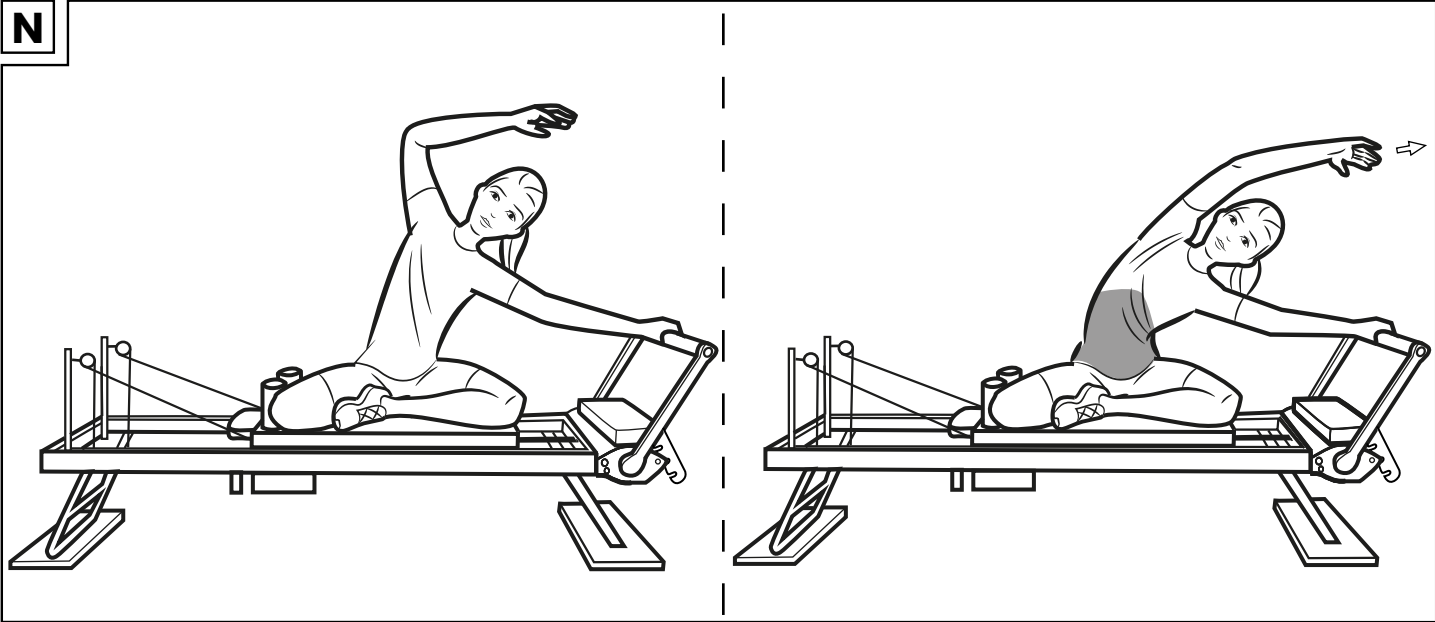
A

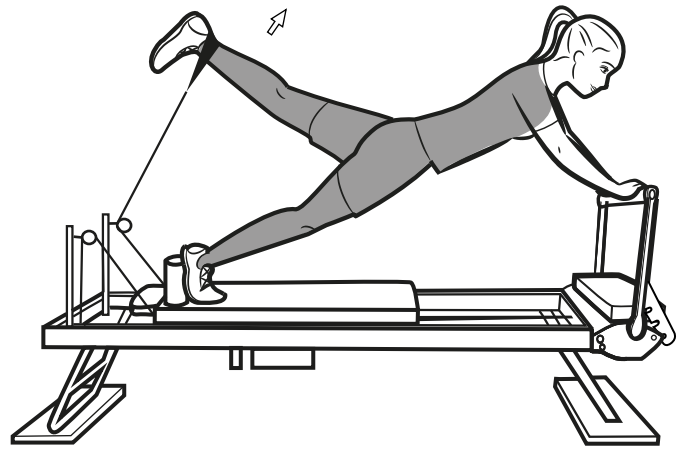
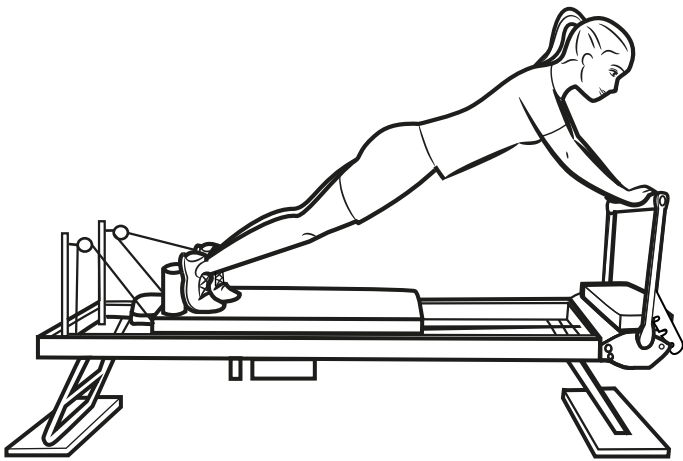
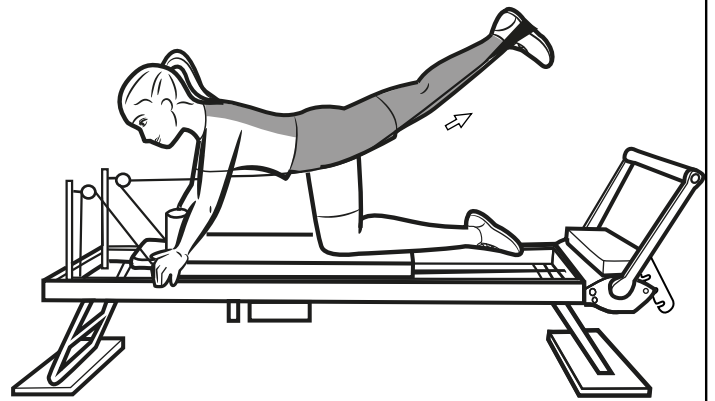
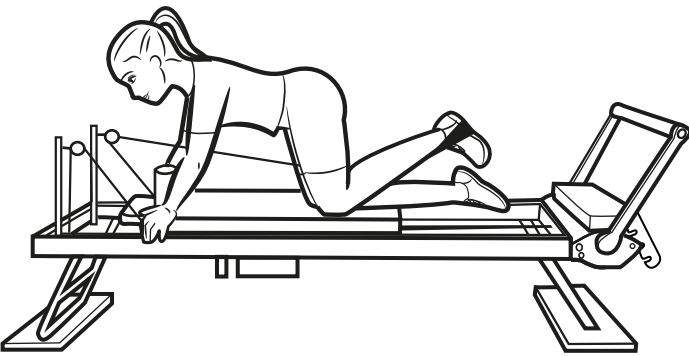
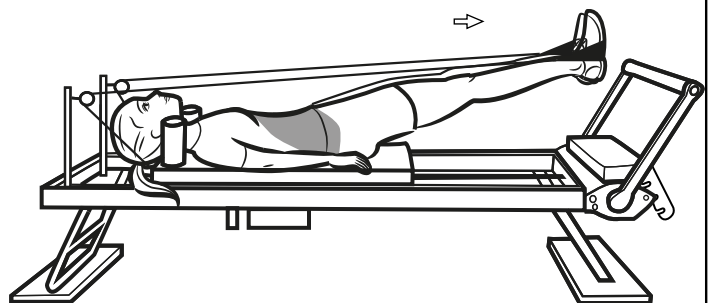
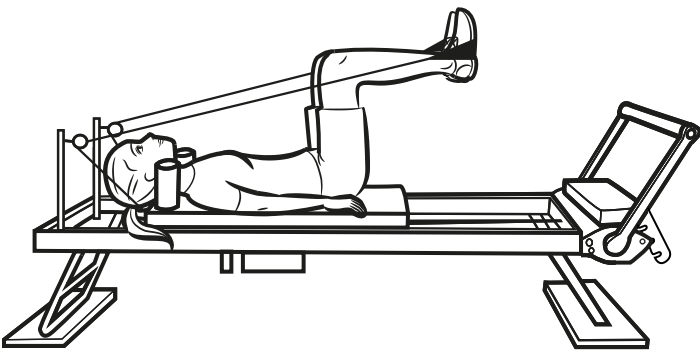


B**C**

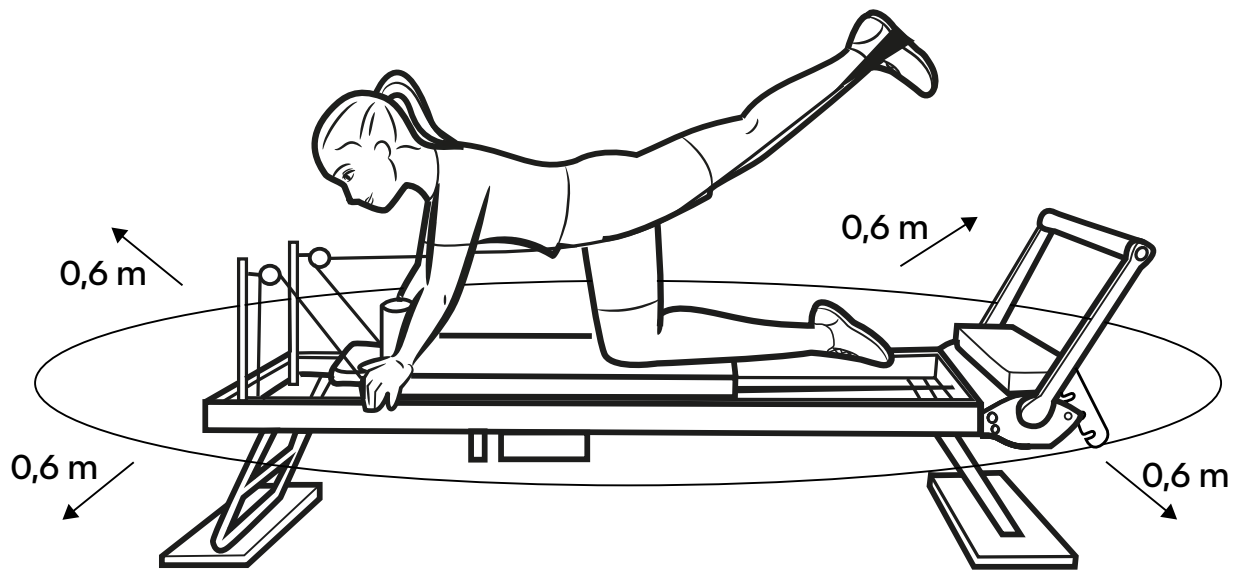






Q**R****S**

T



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 (Abb. A)

1 x Pilates-Reformer, zerlegt
1 x Gebrauchsanweisung


Technische Daten


Maße:
ca. 197 x 57 x 72,5 cm (B x H x T)

Gewicht: ca. 31,5 kg

Geprüft nach: ISO 20957-H/EN ISO 20957-H/DIN EN ISO 20957-H

Verwendungsklasse H

 Gefahr von Quetschungen der Finger!

 Max. Benutzergewicht: 120 kg

 Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
08/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel dient dem ganzheitlichen Körpertraining nach der Pilates-Methode. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische und gewerbliche Zwecke geeignet.

Sicherheitshinweise

Lebensgefahr!

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

Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.
- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.

- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.

Verletzungsgefahr!

- Dieser Artikel kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Der Artikel ist kein Kletter- oder Spielgerät! Stellen Sie sicher, dass Personen, insbesondere Kinder, und Tiere nicht auf den Artikel klettern oder sich daran hochziehen.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 120 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Achtung. Bei rutschigen Böden sind die mitgelieferten Antirutschmatten zu verwenden, um die Standfestigkeit des Artikels zu erhöhen und eine mögliche Verletzungsgefahr zu vermeiden.
- Wickeln Sie die Seilzüge niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!
- Benutzen Sie die Seilzüge nicht für andere Zwecke (z. B. als Spannseil, Abschleppseil oder Ähnliches).
- Den Artikel nur liegend lagern.

Gefahr von Quetschungen der Finger!

- Achten Sie beim Auf- und Zuklappen sowie beim Einstellen des Artikels besonders auf Ihre Finger. Es besteht Verletzungsgefahr durch Quetschungen.

Verletzungsgefahr im Training!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt 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.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. T).
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und festen Untergrund.
- Achten Sie beim Training auf lockere Schnürsenkel, weite Ärmel und/oder lange Haare. Verzichten Sie auf langen herabhängenden Schmuck (insbesondere Ketten und Ohrschmuck). Binden Sie alles kurz zurück, um ein Verfangen im Artikel zu verhindern.

Gefahren 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.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Fixieren oder verschrauben Sie den Artikel NICHT permanent am Boden. Zuwiderhandlung kann erhebliche Schäden am Artikel verursachen.
- Ziehen Sie die Muttern und Schrauben regelmäßig nach.
- Lassen Sie defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sofort und nur von einem Fachmann austauschen.

- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.

Montage

Montieren Sie den Artikel wie in Abb. B-H gezeigt.

Legen Sie die Antirutschmatten (8) für einen sicheren Stand unter die Standfüße (1c, Abb. C) des Artikels.

Hinweis: Manche Schrauben sind bereits vormontiert. Möchten Sie bspw. die Fußstütze (7) einsetzen, müssen Sie zuvor die Schrauben (7a) und Unterlegscheiben (7b) herauschrauben, die Fußstütze in die Halterungen einsetzen (achten Sie hierbei auf die Aussparung und den festen Sitz der Fußstütze) und die Schrauben mit Unterlegscheiben wieder eindrehen (Abb. G).

Die Schrauben (1d) für die Seilzugstützen (1e) und die Schraube (1f) für die Kopfstütze (2) sind bei Auslieferung ebenfalls bereits montiert (Abb. D und E).

Hinweis: Achten Sie beim Einsetzen der farbigen Widerstandsbänder (1g) auf Ihre Finger (Abb. J). Es besteht Quetschgefahr!

Demontage

1. Um den Artikel zu demontieren oder zusammenzuklappen, entnehmen Sie die Schulterstützen (3, Abb. I) sowie die Seilzugstützen (1e, Abb. D).
2. Entnehmen Sie alle Sicherungsstifte (1a, Abb. B) und öffnen Sie die Sicherungshebel (1b, Abb. C).
3. Klappen Sie die Standfüße (1c, Abb. C) sowie den Artikel an sich ein.
4. Stecken Sie die Sicherungsstifte wieder ein.
5. Nutzen Sie die montierten Rollen (4, Abb. H) für den Transport des Artikels.

Einstellungen

Sie können den Artikel nach Ihren Trainingsbedürfnissen einstellen:

- Seilzughöhe: Sie können die Seilzugstützen (1e) in unterschiedlichen Höhen fixieren (Abb. D).
- Widerstandskraft: Sie können die farbigen Widerstandsbänder (1g) nach Bedarf in verschiedenen Kombinationen ein- oder ausklinken (Abb. J): gelb = geringer Widerstand, blau = mittlerer Widerstand, rot = starker Widerstand.
- Winkel der Fußstütze (7): Sie können die Fußstütze nach Bedarf in unterschiedlichen Positionen fixieren (Abb. K).
- Schulterstützen und Fußpolster: Sie können die beiden Schulterstützen (3, Abb. I) sowie das Fußpolster in verschiedenen Positionen fixieren.

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. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungssatz kann 3 Mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungssätzen 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.

Nackenkultur

1. Drehen Sie den Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4 - 5 Mal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in die eine und dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie die Schultern beide gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie die Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.

4. Kreisen Sie abwechselnd den linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiter zu atmen!

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl an Übungen vorgestellt. Stellen Sie die farbigen Widerstandsbänder (1g) nach Ihren Trainingsbedürfnissen ein. Widerstandsbänder, die Sie nicht benötigen, lassen Sie ausgeklinkt (Abb. J).

Seilzug im Sitz (Abb. L)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf, Arm
Ablauf

1. Setzen Sie sich auf das Rollbrett mit Blickrichtung zu den Seilzugrollen.
2. Stützen Sie die Füße auf die Kopfstütze des Rollbretts, sodass die Knie leicht angewinkelt sind.
3. Greifen Sie mit beiden Händen die Seilzüge.
4. Die Arme sind leicht gestreckt und der Rücken bleibt gerade.
5. Der Kopf bildet mit dem Rücken eine gerade Linie.
6. Ziehen Sie die Seilzüge nah an den Oberkörper, sodass die Arme einen 90°-Winkel bilden. Dadurch rollen Sie nach vorn. Achten Sie darauf, die Oberarme eng am Oberkörper zu halten.
7. Halten Sie die Arme einige Sekunden gebeugt und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und gleichmäßig zu atmen.

Seilzug im Kniestand (Abb. M)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf, Arm
Ablauf

1. Knien Sie sich quer zur Längsachse auf das Rollbrett.
2. Heben Sie das Gesäß.
3. Greifen Sie mit einem Arm einen Seilzug und stecken Sie die Hand durch die Schlaufe, sodass der Seilzug diagonal zum Oberkörper verläuft.
4. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
5. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig, während Sie den Arm, der den Seilzug hält, auf Kopfhöhe strecken.
6. Halten Sie den Arm für 5 Sekunden gestreckt, bevor Sie ihn wieder sinken lassen und die Spannung im Oberkörper lösen.
7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen. Wechseln Sie anschließend die Seite.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und gleichmäßig zu atmen.

Seitbeuge im Sitz (Abb. N)

Hinweis: Stellen Sie die Fußstütze in die zweite Aussparung.

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Ablauf

1. Setzen Sie sich quer zur Längsseite auf das Rollbrett.
2. Winkeln Sie je ein Bein vor sich und ein Bein hinter sich an.
3. Beide Knie berühren das Rollbrett.
4. Beugen Sie den Oberkörper seitlich und umfassen Sie mit der linken Hand die Fußstütze.
5. Strecken Sie den rechten Arm über den Kopf, sodass die Hand knapp über der Fußstütze schwebt.
6. Halten Sie die Position für 5 Sekunden, sodass der Oberkörper bzw. die seitlichen Bauchmuskeln gedehnt werden.
7. Kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen. Wechseln Sie anschließend die Seite.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und gleichmäßig zu atmen.

Armstreckung im Kniestand (Abb. O)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf, Arm

Ablauf

1. Knien Sie sich auf das Rollbrett mit Blickrichtung zur Fußstütze. Die Füße werden an den Schulterstützen platziert.
2. Stecken Sie je eine Hand durch eine Schlaufe der Seilzüge und winkeln Sie die Arme an.
3. Heben Sie das Gesäß und strecken Sie den Rücken. Oberkörper und Oberschenkel bilden bis zu den Knien eine gerade Linie.
4. Strecken Sie die Arme in einer geraden Linie vor den Kopf. Dabei bewegt sich das Rollbrett nach hinten.
5. Halten Sie die Arme für 5 Sekunden gestreckt, bevor Sie die Arme wieder langsam sinken lassen.
6. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und gleichmäßig zu atmen.

Ausfallschritt mit gestütztem Bein (Abb. P)

Hinweis: Stellen Sie die Fußstütze in die erste Aussparung, sodass sie senkrecht steht.

Beanspruchte Muskulatur: Hüfte, Oberschenkel

Ablauf

1. Stellen Sie sich seitlich an das Rollbrett, mit Blick zur Fußstütze.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Fußstütze.

3. Platzieren Sie das dem Artikel zugewandte Bein auf dem Rollbrett, sodass der Fuß an die Schulterstütze stößt.

4. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und ziehen Sie den Oberkörper nach vorn in Richtung Fußstütze. Dabei wird das sich am Boden befindende Bein gestreckt und das Rollbrett nach hinten geschoben.

5. Bleiben Sie für 5 Sekunden in dieser Position, bevor Sie die Spannung lösen.

6. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Durchgängen.

7. Wechseln Sie anschließend die Seite, sodass sich das andere Bein auf dem Rollbrett befindet.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und gleichmäßig zu atmen. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Beinhebung mit Seilzug (Abb. Q)

Hinweis: Stellen Sie die Fußstütze in die erste Aussparung, sodass sie senkrecht steht.

Beanspruchte Muskulatur: Bein, Hüfte, Oberkörper

Ablauf

1. Knien Sie sich auf das Rollbrett.
2. Stecken Sie den linken Fuß durch die Schlaufe des Seilzugs.
3. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Fußstütze.
4. Heben Sie den Körper, sodass nur die Fußspitzen das Rollbrett an den Schulterstützen berühren. Der Körper bildet eine gerade Linie.
5. Heben Sie das linke Bein gerade nach oben, sodass der Fuß auf Schulterhöhe ist. Halten Sie die Arme gestreckt und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Halten Sie die Position für 5 Sekunden.
7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie anschließend das Bein.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Beinhebung mit Seilzug im Kniestand (Abb. R)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Hüfte, Bein

Ablauf

1. Knien Sie sich auf das Rollbrett mit Blickrichtung zu den Seilzugrollen.
2. Führen Sie den linken Fuß durch die Schlaufe eines Seilzugs, sodass dieser zwischen den Beinen verläuft.
3. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf das Rollbrett, die Arme sind dabei gestreckt.

4. Heben Sie das linke Bein und strecken Sie es nach Möglichkeit komplett nach oben hinten. Der Rücken bleibt dabei gerade.

5. Halten Sie den Fuß für einige Sekunden in der Luft, bevor Sie ihn langsam senken und die Spannung lösen.

6. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.

7. Wechseln Sie anschließend das Bein.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Beinführung mit Seilzug (Abb. S)

Beanspruchte Muskulatur: Hüfte, Bauch

Ablauf

1. Legen Sie sich auf das Rollbrett, bis die Schultern die Schulterstützen berühren. Der Kopf liegt dazwischen auf der Kopfstütze.
2. Führen Sie beide Füße durch die Schlaufen der Seilzüge.
3. Winkeln Sie beide Beine an, sodass sie einen 90°-Winkel bilden. Der Rücken und die Arme bleiben dabei flach auf dem Rollbrett.
4. Kippen Sie die Knie nach außen, sodass Sie eine Raute mit Ihren Beinen bilden.
5. Strecken Sie nun die Beine aus, sodass die Raute in eine V-Form gewandelt wird.
6. Schließen Sie die Beine.
7. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben 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.
2. 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.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Den Artikel nur zusammengeklappt im Liegen lagern. Nur mit Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen.
WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile wie Schalter oder Teile, die aus Glas gefertigt sind. Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen 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: 517655_2504

- Ⓓ🇪 Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de
- Ⓐ🇹 Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at
- Ⓒ🇭 Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch
- Ⓑ🇪 Service Belgien
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be

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.

Scope of delivery (fig. A)

1 x pilates reformer machine, disassembled
1 x instructions for use

Technical data

Dimensions:

approx. 197 x 57 x 72.5cm (w x h x d)

Weight approx. 31.5kg

Tested in accordance with: ISO 20957-H/
EN ISO 20957-H/DIN EN ISO 20957-H

Class H



Risk of crushing fingers!



Max. user weight 120kg



Date of manufacture
(month/year):08/2025

Intended use

This product is used for holistic training in accordance with the Pilates method. The product is designed for private use and is not suitable for medical and commercial purposes.

Safety information

Danger to life!

- Never leave children unsupervised with the packaging material. Risk of suffocation.

Risk of injury to children!

- Children may not play with the product. Warn children specifically that the product is not a toy.
- Take into account children's natural instinct to play and sense of adventure. Prevent situations and behaviours for which the product is not intended.
- To preclude the risk of injury children may not be within reach of the product during exercising.
- Cleaning and user maintenance may not be performed by children without supervision.
- When not in use, the product must be stored out of the reach of children.

Risk of injury!

- This product can be used by children above the age of 14 and by people with reduced physical, sensory or mental capacities or who lack experience and knowledge, provided they are supervised or have been instructed in the safe use of the product and understand the risks involved. Children may not play with the product.
- The product is not for climbing on or playing with! Make sure that people, especially children, and animals do not climb up on the product or pull themselves up on it.
- Do not make any modifications to the product!
- Use the product only as specified in the section "Intended use".
- This product has been designed for a maximum body weight of 120kg. Do not use the product if your body weight is greater than this.
- Do not use the product near stairs or steps.
- The product may only be used under adult supervision and not as a toy.
- Always keep ready to hand the instructions for use, along with the exercise guidelines.
- Warning. On slippery surfaces the floor protectors (included in the delivery) must be used to increase the stability of the product and prevent possible risk of injury.
- Never wrap the ropes around head, throat or chest. Strangulation hazard!
- Do not use the ropes for other purposes (e.g. as a tension cord, for towing, and such).
- Store the product horizontally only.

Risk of crushing fingers!

- Mind your fingers especially when opening and closing the product as well as when adjusting it. There is a risk of injury through trapping them.

Risk of injury while exercising!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure that you are in suitably good health for exercising.
- Do not use the product if you are injured or have health limitations.
- Remember always to warm up before exercising and to exercise in accordance with your current capabilities. There is a risk of serious injury if you overexert yourself and exercise too much. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness, or tiredness.
- Pregnant women should exercise only after consulting their doctor.
- The product may only ever be used by one person at the same time.

- A clear space of at least 0.6m must be maintained around the training area (fig. T).
- Do not exercise if you are tired or distracted. Do not exercise immediately after meals. Wait for about 2 hours before beginning exercising.
- Ensure that the exercise area has adequate ventilation but avoid draughts.
- Drink plenty of water while exercising.
- Exercise only on a flat and non-slip surface.
- While exercising be careful with loose shoelaces, wide sleeves and/or long hair. Do not wear any long jewellery that may dangle down (especially chains and earrings). Tie everything back short to prevent it getting caught up in the product.

Wear hazards!

- The product may be used only when in good working order and condition. Check the product for damage and wear before each use.
- The product's safety can be guaranteed only if it is checked regularly for damage and wear. If the product becomes damaged, use must be discontinued.
- Protect the product against extreme temperatures, sun and humidity. Improper storage and use of the product may lead to premature wear and possible structural breaks, which can result in injuries.
- Do NOT fasten or screw the product down permanently to the floor. Infringements can cause extensive damage to the device.
- Retighten nuts and screws at regular intervals.
- Have any defective parts such as connecting pieces replaced immediately but only by a specialist technician.
- The product may only be assembled by an adult to avoid injuries caused by improper handling.
- Make sure that the product is only used after it has been fully assembled.

Assembly

Assemble the product as shown in figs. B-H.

For secure footing place the floor protectors (8) under the product's support feet (1c, fig. C)

Note: Many of the screws come already pre-assembled. If for example you wish to use the foot bar (7), you must first unscrew the screws (7a) and shims (7b), put the foot bar in the holders (while doing so allow for the notch and make sure that the foot bar sits securely) and screw the screws back in along with the shims (fig. G).

The screws (1d) for the rope supports (1e) and the screw (1f) for the headrest (2) also come already mounted upon delivery (figs. D and E).

Note: Mind your fingers when using the coloured resistance bands (1g) (fig. J). Risk of crushing!

Disassembly

1. To disassemble the product or to fold it back up, remove the shoulder supports (3, fig. I) as well as the rope supports (1e, fig. D).
2. Remove all locking pins (1a, fig. B) and open the safety catch (1b, fig. C).
3. Fold up the support feet (1c, fig. C) as well as the product itself.
4. Insert the locking pins again.
5. Mount the castors (4, fig. H) to transport the product.

Adjustments

You can adjust the product in accordance with your exercise needs:

- **Rope height:** You can set the rope supports (1e) at various heights (fig. D).
- **Resistance:** You can engage or disengage the coloured resistance bands (1g) in various combinations as needed (fig. J): yellow = low resistance, blue = medium resistance, red = strong resistance.
- **Angle of the foot bar (7):** You can set the foot bar at various positions as needed (fig. K).
- **Shoulder supports and foot pads:** You can set the two shoulder supports (3, fig. I) as well as the foot pad at various positions.

General instructions for exercising

Exercise routine

- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Warm up before each exercise and decrease the intensity of the session gradually.
- Take sufficiently long breaks between the sets and drink enough water.
- If you are a beginner, never exercise with too high a load. Increase the intensity of the exercises slowly.
- Perform all exercises evenly, not jerkily or quickly.
- Try to breathe evenly. Breathe out during exertion and breathe in on relaxation.
- Ensure correct body posture while performing the exercises.

General exercise plan

Set up an exercise plan that matches your own needs with sets consisting of 6-8 exercises.

Follow these guidelines:

- An exercise set should consist of about 12 repetitions of an exercise.

- Each set can be repeated 3 times.
- You should rest for 30 seconds between the sets.
- Warm up your muscle groups properly before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take sufficient time to warm up before each exercise session. In the following we describe a few simple exercises for you for this purpose.

You should repeat each of the exercises 2-3 times.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement 4-5 times.
2. Slowly rotate your head first in one direction and then in the other.

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them up carefully. If you bend your upper body forwards at the same time, all muscles are warmed up optimally.
2. Rotate both shoulders forwards simultaneously and after one minute change directions.
3. Lift your shoulders towards your ears and then drop the shoulders again.
4. Rotate your left and right arm in turn, first forwards and after one minute backwards.

Important: Remember at the same time to keep breathing easily!

Exercise suggestions

Below you are shown a selection of possible exercises.

Adjust the coloured resistance bands (1g) to your training needs. Leave disengaged any resistance bands that you don't need (fig. J).

Rope use, seated (fig. L)

Muscles targeted: Trunk, arm

Routine

1. Sit on the carriage looking in the direction of the cable wheels.
2. Support your feet against the headrest of the carriage so that your knees are slightly angled.
3. Grip the ropes with both hands.
4. Your arms are slightly outstretched and your back is kept straight.
5. Your head and neck form a straight line.
6. Pull the ropes close to your upper body so that your arms form a 90° angle. This rolls you forwards. Make sure you keep your upper arms close to your upper body.
7. Keep the arms bent for a few seconds and return to the start position.

8. Do three sets of 10-25 repetitions of the exercise.

Important: Be especially sure to maintain body tension the whole time and to breathe uniformly.

Rope use, kneeling (fig. M)

Muscles targeted: Trunk, arm

Routine

1. Kneel on the carriage transversely to the longitudinal axis.
2. Lift your buttocks.
3. Grasp a rope with one arm and put your hand through the loop so that the rope runs diagonally to your upper body.
4. Your body is outstretched and forms a line. Tighten your abdominal muscles.
5. Breathe calmly and uniformly while extending the arm that is holding the rope to head height.
6. Keep the arm extended for 5 seconds before you lower it again and release the tension in your upper body.
7. Do three sets of 10-25 repetitions of the exercise. Then change sides.

Important: Be especially sure to maintain body tension the whole time and to breathe uniformly.

Side bend, seated (fig. N)

Note: Put the foot bar into the second notch.

Muscles targeted: Abdominals

Routine

1. Sit down on the carriage transversely to the longitudinal axis.
2. Crook one leg in front of you and one behind you.
3. Both knees are touching the carriage.
4. Bend your upper body to the side and grasp the foot bar with your left hand.
5. Extend your right arm above your head so that your hand is barely hovering over the foot bar.
6. Hold the position for 5 seconds so that your upper body and/or your lateral abdominals are stretched.
7. Return to the start position again.
8. Do three sets of 10-25 repetitions of the exercise. Then change sides.

Important: Be especially sure to maintain body tension the whole time and to breathe uniformly.

Arm stretch, kneeling (fig. O)

Muscles targeted: Trunk, arm

Routine

1. Kneel on the carriage while looking in the direction of the foot bar. The feet are placed on the shoulder supports.
2. Put each of your hands through one of the loops in the ropes and crook your arms.
3. Lift your buttocks and stretch your back. Upper body and thigh form one line down to your knees.
4. Extend your arms in a straight line in front of your head. This rolls the carriage backwards.

5. Keep your arms extended for 5 seconds before you slowly bring your arms back down.
6. Do three sets of 10-25 repetitions of the exercise.

Important: Be especially sure to maintain body tension the whole time and to breathe uniformly.

Lunge with supported leg (fig. P)

Note: Put the foot bar into the first notch so that it stands vertically.

Muscles targeted: Hip, thigh

Routine

1. Stand sideways to the carriage looking towards the foot bar.
2. Support yourself with both hands on the foot bar.
3. Place the leg that is turned towards the product on the carriage so that your foot pushes against the shoulder support.
4. Tense your abdominal muscles and pull your upper body forwards towards the foot bar. As you do this, the leg that is on the floor is outstretched and the carriage pushed backwards.
5. Stay in this position for 5 seconds before releasing the tension.
6. Do three sets of 10-25 repetitions of the exercise.
7. Then change sides so that the other leg is on the carriage.

Important: Be especially sure to maintain body tension the whole time and to breathe uniformly. Avoid hollowing the back.

Leg lift with ropes (fig. Q)

Note: Put the foot bar into the first notch so that it stands vertically.

Muscles targeted: Leg, hip, upper body

Routine

1. Kneel on the carriage.
2. Put your left foot through the loop in the rope.
3. Support yourself with both hands on the foot bar.
4. Raise your body so that only the tips of your toes are touching the carriage at the shoulder supports. Your body forms a straight line.
5. Lift your left leg straight upwards so that your foot is at shoulder height. Keep your arms outstretched and your head as an extension of the spine.
6. Hold the position for 5 seconds.
7. Do three sets of 10-25 repetitions of the exercise and then change legs.

Important: Be especially sure to maintain body tension the whole time and avoid hollowing the back.

Leg lift with ropes, kneeling (fig. R)

Muscles targeted: Back, hip, leg

Routine

1. Kneel on the carriage while looking in the direction of the cable wheels.

2. Guide your left foot through the loop of a rope so that it runs between your legs.
3. Support yourself with both hands on the carriage, your arms kept outstretched at the same time.
4. Raise your left leg and extend it as best you can fully upwards behind you. As you do so, your back is kept straight.
5. Hold your foot up in the air for a few seconds before lowering it slowly and releasing the tension.
6. Do three sets of 10-25 repetitions of the exercise.
7. Then change legs.

Important: Be especially sure to maintain body tension the whole time and avoid hollowing the back.

Leg extension with ropes (fig. S)

Muscles targeted: Hips, abdominals

Routine

1. Lie on the carriage until your shoulders are touching the shoulder supports. Your head is lying between them on the headrest.
2. Guide both feet through the loops in the ropes.
3. Crook both legs so that they form a 90° angle. As you do so, your back and arms remain flat on the carriage.
4. Tilt your knees outwards so that you form a diamond shape with your legs.
5. Now extend your legs so that the diamond is changed to form a V.
6. Close your legs.
7. Return to the start position again.
8. Do three sets of 10-25 repetitions of the exercise.

Important: Be especially sure to maintain body tension the whole time and avoid hollowing the back.

Stretching

Take plenty of time to stretch after each session. In the following we describe a few simple exercises for you for this purpose. You should perform the respective exercises 3 times on each side for 15-30 seconds.

Neck muscles

1. Stand relaxed.
2. With one hand gently pull your head 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. Bring your right arm up behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. With your left hand grasp your right elbow and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. The product should only be stored folded up and horizontally. Clean only with water and wipe dry afterwards with a cloth. **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 that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are 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. There are no further rights from the guarantee. Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 517655_2504

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

Ⓜ Service Ireland
Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.



Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Contenu de la livraison (fig. A)

1 reformer de pilates, démonté
1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Dimensions :

env. 197 x 57 x 72,5 cm (l x H x P)

Poids : env. 31,5 kg

Contrôlé d'après : ISO 20957-H/EN ISO 20957-H/DIN EN ISO 20957-H

Classe d'utilisation H



Risque de se pincer les doigts !



Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg



Date de fabrication (mois/année) : 08/2025

Utilisation conforme

Cet article est conçu pour entraîner l'ensemble du corps selon la méthode Pilates. Cet article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ni commerciales.

Consignes de sécurité



Danger de mort !

- Ne laissez jamais des enfants manipuler le matériau d'emballage sans surveillance. Danger d'étouffement.



Danger de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Communiquez bien aux enfants que cet article n'est pas un jouet.
- Gardez en mémoire que les enfants disposent d'une tendance naturelle au jeu et à l'expérimentation. Empêchez les situations et les comportements qui ne sont pas prévus pour l'article.
- Les enfants ne doivent pas se trouver à portée de l'article pendant l'entraînement afin d'éviter tout risque de blessure.

- Le nettoyage et l'entretien relevant de l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.

⚠ Risque de blessure !

- Cet article ne peut être utilisé par des enfants à partir de 14 ans et par des personnes ayant des aptitudes physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, uniquement si ces derniers sont supervisés ou ont reçu des instructions concernant une utilisation sécurisée de l'article et qu'ils comprennent les risques encourus. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
- L'article n'est pas un appareil d'escalade ni de jeu ! Assurez-vous qu'aucune personne, en particulier des enfants, ni animal ne grimpe ni ne se hisse sur l'article.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- Utilisez l'article uniquement comme cela est indiqué dans la section « Utilisation conforme ».
- Cet article est conçu pour un poids corporel maximal de 120 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids dépasse cette limite.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou de rebords.
- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'un adulte et ne doit pas être utilisé comme un jouet.
- Conservez toujours la notice d'utilisation avec les consignes d'exercice à portée de main.
- Attention. En cas de sol glissant, il convient d'utiliser les patins antidérapants fournis afin d'augmenter la stabilité de l'article et d'éviter un éventuel risque de blessure.
- N'enroulez jamais les sangles autour de la tête, du cou ou de la poitrine. Danger de strangulation !
- N'utilisez pas les sangles à d'autres fins (p. ex. comme tendeur, corde de remorquage ou autre).
- Stocker l'article uniquement à plat.

⚠ Risque de se pincer les doigts !

- Faites attention à vos doigts lorsque vous dépliez et repliez l'article, de même que lorsque vous l'installez. Risque de blessure par pincement.

⚠ Risque de blessure lors de l'entraînement !

- Consultez votre médecin avant de commencer à vous entraîner. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec ces exercices.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé(e) ou si votre état de santé est altéré.

- N'oubliez pas de toujours vous échauffer avant l'entraînement et de vous entraîner en fonction de vos capacités actuelles. Un effort trop important et un surentraînement peuvent entraîner des blessures graves. Si vous ressentez une gêne, une faiblesse ou de la fatigue, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent pratiquer l'entraînement qu'après avoir consulté leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Un espace libre d'au moins 0,6 m doit être disponible autour de la zone d'entraînement (fig. T).
- Ne vous entraînez pas lorsque vous êtes fatigué(e) ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas immédiatement après les repas. Attendez environ 2 heures avant de commencer l'entraînement.
- Aérez suffisamment la zone d'entraînement, tout en évitant les courants d'air.
- Hydratez-vous suffisamment durant l'entraînement.
- Entraînez-vous sur une surface plane et stable.
- Pendant l'entraînement, faites attention aux lacets trop lâches, aux manches larges et/ou cheveux longs. Retirez les longs bijoux qui pendent (en particulier les chaînes et les boucles d'oreilles). Attachez et ramenez tous les éléments qui pendent en arrière pour ne pas qu'ils s'accrochent dans l'article.

⚠ Dangers liés à l'usure !

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article ne montre aucun signe de dégradation ou d'usure.
- La sécurité de l'article ne peut être garantie que si vous vérifiez régulièrement s'il présente des dommages ou des signes d'usure. N'utilisez plus l'article s'il est endommagé.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation inappropriés de l'article peuvent conduire à sa dégradation prématurée ainsi qu'à des fissures dans le matériau ; ceci peut entraîner des risques de blessure.
- Ne fixez ni ne vissez l'article EN AUCUN CAS de manière permanente au sol. Le non-respect de cette consigne peut entraîner des dommages importants sur l'article.
- Resserrez régulièrement les écrous et les vis.
- Faites immédiatement remplacer les pièces défectueuses, par ex. les pièces de connexion, et ce, uniquement par un spécialiste.

- Le produit ne doit être monté que par un adulte pour éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte.
- Assurez-vous d'utiliser l'article seulement après l'assemblage complet.

Montage

Montez l'article en suivant les indications des fig. B à H.

Placez les patins antidérapants (8) sous les pieds (1c, fig. C) de l'article pour assurer sa stabilité.

Remarque : Certaines vis sont déjà pré-montées. Si vous souhaitez p. ex. mettre en place le repose-pieds (7) : dévissez d'abord les vis (7a) et les rondelles (7b), placez le repose-pieds dans les fixations (faites attention à l'encoche et à ce que le repose-pieds soit stable), avant de revissez les vis avec les rondelles (fig. G).

Les vis (1d) pour les supports de sangles (1e) et la vis (1f) pour l'appui-tête (2) sont également déjà montées lorsque vous achetez l'article (fig. D et E).

Remarque : Faites attention à vos doigts lorsque vous insérez les bandes de résistance colorées (1g) (fig. J). Risque de pincement !

Démontage

1. Pour démonter ou replier l'article, retirez les appuis d'épaules (3, fig. I) ainsi que les supports de sangles (1e, fig. D).
2. Retirez toutes les goupilles de sécurité (1a, fig. B) et ouvrez les leviers de sécurité (1b, fig. C).
3. Repliez les pieds (1c, fig. C) puis l'article sur lui-même.
4. Remettez les goupilles de sécurité en place.
5. Utilisez les roulettes montées (4, fig. H) pour transporter l'article.

Réglages

Vous pouvez régler l'article en fonction de vos besoins pour l'entraînement :

- Hauteur des sangles : vous pouvez fixer les supports de sangles (1e) à différentes hauteurs (fig. D).
- Force de résistance : vous pouvez accrocher ou détacher les bandes de résistance colorées (1g) selon différentes combinaisons et selon vos besoins (fig. J) : jaune = faible résistance, bleu = résistance moyenne, rouge = forte résistance.
- Angle du repose-pieds (7) : vous pouvez fixer le repose-pieds en différentes positions et selon vos besoins (fig. K).
- Appuis d'épaules et rembourrage pour les pieds : vous pouvez fixer les appuis d'épaules (3, fig. I) ainsi que le rembourrage pour les pieds en différentes positions.

Consignes générales d'entraînement

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et réduisez progressivement l'intensité avant de le terminer.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Si vous êtes débutant(e), ne vous entraînez jamais avec une intensité trop élevée. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et lentement.
- Faites attention à maintenir une respiration régulière. Expirez dans l'effort et inspirez lors du relâchement.
- Faites attention à conserver une bonne posture pendant le déroulement de l'exercice.

Planification générale de l'entraînement

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

Respectez dès lors les principes suivants :

- Une série d'exercices se compose d'environ 12 répétitions de l'exercice.
- Chaque série d'exercices peut être répétée 3 fois.
- Faites une pause de 30 secondes entre chaque série d'exercices.
- Échauffez bien vos groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous vous recommandons également de vous étirer après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez le temps de suffisamment vous échauffer. À cet effet, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples. Chaque exercice doit être répété 2 à 3 fois.

Muscles de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche et la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Faites lentement un cercle de la tête d'abord dans un sens puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Joignez les mains derrière le dos et tirez-les lentement vers le haut. En penchant le torse vers l'avant, tous vos muscles sont échauffés de manière optimale.

2. Faites simultanément des cercles avec les deux épaules vers l'avant et changez de sens après une minute.
3. Soulevez les épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Faites des cercles vers l'avant en alternant le bras gauche et le bras droit, puis vers l'arrière après une minute.

Important : Pendant toute la durée des exercices, n'oubliez pas de respirer calmement !

Exemples d'exercices

Ci-dessous, nous vous présentons une sélection d'exercices.

Réglez les bandes de résistance colorées (1g) en fonction de vos besoins pour l'entraînement. Détachez les bandes de résistance dont vous n'avez pas besoin (fig. J).

Traction en position assise (fig. L)

Muscles sollicités : buste, bras

Déroulement

1. Asseyez-vous sur la planche à roulettes en faisant face aux poulies.
2. Appuyez les pieds sur l'appui-tête de la planche à roulettes de sorte que les genoux soient légèrement pliés.
3. Saisissez les sangles à deux mains.
4. Les bras sont légèrement tendus et le dos reste droit.
5. La tête forme une ligne droite avec le dos.
6. Ramenez les sangles vers le torse afin que les bras forment un angle de 90°. Ce mouvement vous fait rouler vers l'avant. Veillez à garder les bras près du torse.
7. Maintenez les bras fléchis pendant quelques secondes et revenez à la position de départ.
8. Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en trois séries d'exercices.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice et à respirer de manière régulière.

Traction en position à genoux (fig. M)

Muscles sollicités : buste, bras

Déroulement

1. Agenouillez-vous sur la planche à roulettes, perpendiculairement à l'axe longitudinal.
2. Soulevez les fesses.
3. Saisissez l'une des sangles avec un bras et passez la main dans la boucle de sorte que la sangle soit en diagonale par rapport au torse.
4. Le corps est tendu et forme une ligne. Contractez vos muscles abdominaux.
5. Respirez calmement et régulièrement tout en étirant le bras qui tient la sangle jusqu'à hauteur de tête.

- Maintenez le bras tendu pendant 5 secondes avant de le laisser retomber et de relâcher la tension dans le torse.
- Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en trois séries d'exercices. Changez ensuite de côté.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice et à respirer de manière régulière.

Flexion latérale assise (fig. N)

Remarque : Placez le repose-pieds dans la deuxième encoche.

Muscles sollicités : abdomen

Déroulement

- Asseyez-vous sur la planche à roulettes, perpendiculairement au côté long.
- Pliez une jambe devant vous et une jambe derrière vous.
- Les deux genoux touchent la planche à roulettes.
- Penchez le torse sur le côté et saisissez le repose-pieds avec la main gauche.
- Tendez le bras droit au-dessus de la tête en avançant la main le plus loin possible jusqu'au-dessus du repose-pieds.
- Maintenez la position pendant 5 secondes pour étirer le torse et les muscles abdominaux latéraux.
- Revenez ensuite à la position initiale.
- Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en trois séries d'exercices. Changez ensuite de côté.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice et à respirer de manière régulière.

Étirement des bras en position à genoux (fig. O)

Muscles sollicités : buste, bras

Déroulement

- Agenouillez-vous sur la planche à roulettes en faisant face au repose-pieds. Les pieds sont placés contre les appuis d'épaules.
- Passez les mains dans les boucles des sangles et fléchissez les bras.
- Soulevez les fesses et étirez le dos. Le torse et les cuisses forment une ligne droite jusqu'aux genoux.
- Tendez les bras en ligne droite devant la tête. La planche à roulettes se déplace alors vers l'arrière.
- Gardez les bras tendus pendant 5 secondes avant de lentement les laisser retomber.
- Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en trois séries d'exercices.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice et à respirer de manière régulière.

Fente en avant avec la jambe en appui (fig. P)

Remarque : Placez le repose-pieds dans la première encoche de sorte qu'il soit vertical.

Muscles sollicités : hanche, cuisse

Déroulement

- Placez-vous sur le côté de la planche à roulettes, face au repose-pieds.
- Appuyez-vous sur le repose-pieds avec les deux mains.
- Placez la jambe qui se trouve du côté l'article sur la planche à roulettes de sorte que le pied soit en contact avec l'appui d'épaule.
- Contractez les muscles abdominaux et tirez le torse vers l'avant en direction du repose-pieds. La jambe qui se trouve au sol est tendue et la planche à roulettes est poussée vers l'arrière.
- Restez dans cette position pendant 5 secondes avant de relâcher la tension.
- Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en trois séries d'exercices.
- Changez ensuite de côté pour que l'autre jambe soit sur la planche à roulettes.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice et à respirer de manière régulière. Évitez de vous cambrer.

Soulèvement des jambes avec sangle (fig. Q)

Remarque : Placez le repose-pieds dans la première encoche de sorte qu'il soit vertical.

Muscles sollicités : jambe, hanche, torse

Déroulement

- Agenouillez-vous sur la planche à roulettes.
- Passez le pied gauche dans la boucle de la sangle.
- Appuyez-vous sur le repose-pieds avec les deux mains.
- Soulevez le corps de sorte que seule la pointe des pieds touche la planche à roulettes au niveau des appuis d'épaules. Le corps forme une ligne droite.
- Levez la jambe gauche tout droit vers le haut, pour faire arriver le pied à hauteur d'épaule. Gardez les bras tendus et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en trois séries d'exercices, puis changez de jambe.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice et évitez de vous cambrer.

Soulèvement des jambes avec sangle en position à genoux (fig. R)

Muscles sollicités : dos, hanche, jambe

Déroulement

- Agenouillez-vous sur la planche à roulettes en faisant face aux poulies.
- Faites passer une sangle entre les jambes et passez le pied gauche dans la boucle de la sangle.
- Appuyez-vous sur la planche à roulettes avec les deux mains, les bras tendus.
- Soulevez la jambe gauche et, si possible, tendez-la complètement vers le haut et l'arrière. Le dos reste droit.
- Maintenez le pied en l'air pendant quelques secondes avant de le laisser lentement retomber et de relâcher la tension.
- Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en trois séries d'exercices.
- Changez ensuite de jambe.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice et évitez de vous cambrer.

Mouvements de jambes guidés par les sangles (fig. S)

Muscles sollicités : hanches, abdomen

Déroulement

- Allongez-vous sur la planche à roulettes en faisant en sorte que les épaules touchent les appuis d'épaules. La tête repose sur l'appui-tête.
- Passez les deux pieds dans les boucles des sangles.
- Pliez les deux jambes de sorte qu'elles forment un angle de 90°. Le dos et les bras restent à plat sur la planche à roulettes.
- Basculez les genoux vers l'extérieur de manière à former un losange avec vos jambes.
- Tendez ensuite les jambes de sorte que le losange se transforme en V.
- Refermez les jambes.
- Revenez ensuite à la position initiale.
- Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en trois séries d'exercices.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice et évitez de vous cambrer.

Étirement

Après chaque entraînement, prenez le temps de suffisamment vous étirer. À cet effet, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples. Chaque exercice doit être répété 3 fois par côté en 15 à 30 secondes.

Muscles de la nuque

- Mettez-vous debout et détendez-vous.
- Tirez doucement votre tête avec une main, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules


1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis.
2. Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, saisissez le coude droit et poussez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.


Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Ne stockez l'article en position couchée qu'une fois replié.


Nettoyez uniquement avec de l'eau puis essuyez avec un chiffon de nettoyage. **IMPORTANT !** Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut

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

 Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur.

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

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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH accorde aux clients finaux privés une garantie de 3 ans sur cet article à partir de la date d'achat (délai de garantie), conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs ou les pièces fabriquées en verre.

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

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie. Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

*Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention. Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance. Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :
1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
 - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice. Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 517655_2504

 Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

 Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

*n'est valable que pour la France

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.

In het leveringspakket inbegrepen (afb. A)

1 x pilates reformer, gedemonteerd
1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Afmetingen:

ca. 197 x 57 x 72,5 cm (b x h x d)

Gewicht: ca. 31,5 kg

Getest conform: ISO 20957-H/EN ISO 20957-H/DIN EN ISO 20957-H

Gebruiksklasse H



Gevaar voor het pletten van de vingers!



Max. gebruikersgewicht: 120 kg



Productiedatum (maand/jaar):
08/2025

Voorgescreven gebruik

Dit artikel dient voor de training van het hele lichaam volgens de Pilates-methode. Het artikel werd voor privégebruik ontworpen en is niet geschikt voor medische en commerciële doeleinden.

Veiligheidsinstructies



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.





Gevaar voor blessures bij kinderen!

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen er in het bijzonder op dat het artikel geen speelgoed is.
- Neem de natuurlijke speel- en experimenteerdrang van kinderen in acht. Verhinder situaties en gedragingen die niet voor het artikel voorzien zijn.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen reikwijdte van het artikel bevinden om gevaren voor blessures uit te sluiten.
- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht uitgevoerd worden.

- Het artikel moet bij niet-gebruik buiten het bereik van kinderen opgeborgen worden.



Gevaar voor blessures!

- Dit artikel kan door kinderen met een leeftijd vanaf 14 jaar en ouder en ook door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of die een gebrek aan ervaring en kennis hebben, gebruikt worden indien zij onder toezicht of met het oog op het veilige gebruik van het artikel uitleg kregen en de daaruit voortvloeiende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
 - Het artikel is geen klim- of speeltoestel! Vergewis u ervan dat personen, in het bijzonder kinderen, en dieren niet op het artikel klimmen of er zich aan optrekken.
 - Er mogen geen aanpassingen aan het artikel doorgevoerd worden!
 - Gebruik het artikel uitsluitend zoals in de paragraaf „Voorgescreven gebruik” vooropgesteld.
 - Dit artikel is voorzien voor een maximaal lichaamsgewicht van 120 kg. Gebruik het artikel niet als uw lichaamsgewicht daarboven ligt.
 - Gebruik het artikel niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.
 - Het artikel mag alleen onder toezicht van volwassenen en niet als speelgoed gebruikt worden.
 - Berg de gebruiksaanwijzing met de oefeningsvoorstellen steeds voor het grijpen op.
 - Waarschuwing. Bij glibberige vloeren dienen de bijgeleverde antislipmatten gebruikt te worden om de stabiliteit van het artikel te verbeteren en om een mogelijk gevaar voor blessures te vermijden.
 - Wikkel de kabels nooit rond het hoofd, de hals of de borstkas. Wurgingsgevaar!
 - Gebruik de kabels niet voor andere doeleinden (bv. als spankabel, sleepkabel of dergelijke).
 - Berg het artikel alleen liggend op.
-  **Gevaar voor het pletten van de vingers!**
- Let bij het open- en dichtklappen en ook bij het instellen van het artikel in het bijzonder op uw vingers. Er bestaat gevaar voor blessures door kneuzingen.
-  **Gevaar voor blessures tijdens de training!**
- Consulteer uw arts voordat u met de training begint. Vergewis u ervan dat uw gezondheid de training toelaat.
 - Gebruik het artikel niet als u gewond bent of als uw gezondheid dit niet toelaat.

- Denk eraan, u vóór de training altijd op te warmen en train in overeenstemming met uw actueel prestatievermogen. Bij een te grote inspanning en overdreven veel training dreigen er ernstige blessures. Bij klachten, gevoel van slaptte of vermoeidheid beëindigt u de training onmiddellijk en contacteert u een arts.
- Zwangere vrouwen mogen uitsluitend trainen na overleg met hun arts.
- Het artikel mag altijd slechts door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Rond de trainingszone moet er een vrije zone van minstens 0,6 m voorhanden zijn (afb. T).
- Train niet als u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na maaltijden. Wacht ca. 2 uur lang met het begin van de training.
- Lucht de trainingsruimte voldoende, maar vermijd tocht.
- Drink voldoende tijdens de training.
- Train alleen op een vlakke en stevige ondergrond.
- Let tijdens de training op losse schoenveters, wijde mouwen en/of lang haar. Onthoud u van lange, laaghangende sieraden (in het bijzonder kettingen en oorbellen). Bind alles kort naar achteren om te verhinderen dat u in het artikel verstrikt raakt.



Gevaren door slijtage!

- Het artikel mag alleen in een perfecte staat gebruikt worden. Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtageverschijnselen.
- De veiligheid van het artikel kan slechts gegarandeerd worden als het regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt. Bij beschadigingen mag u het niet meer gebruiken.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vochtigheid. Ondeskundige opslag en ondeskundig gebruik van het artikel kunnen tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie leiden, wat blessures tot gevolg kan hebben.
- Het artikel NIET permanent op de grond vastzetten of vastschroeven. Een inbreuk kan aanzienlijke schade aan het artikel veroorzaken.
- Draai de moeren en schroeven regelmatig vaster aan.
- Laat defecte onderdelen, bv. verbindingsonderdelen, onmiddellijk en alleen door een vakman vervangen.
- Het artikel mag alleen door een volwassene gemonteerd worden om blessures door een onvakkundige hantering te vermijden.
- Let erop, het artikel pas na complete montage te gebruiken.

Montage

Monteer het artikel zoals in afb. B-H getoond.

Leg de antislipmatten (8) voor een veilige stand onder de voetstukken (1c, afb. C) van het artikel.

Opmerking: Sommige schroeven zijn reeds voorgemonteerd. Wenst u bijvoorbeeld de voetensteun (7) te gebruiken, dan moet u vooraf de schroeven (7a) en onderlegplaatjes (7b) uitschroeven, de voetensteun in de houders plaatsen (let hierbij op de uitsparing en de vaste zitting van de voetensteun) en de schroeven met onderlegplaatjes weer indraaien (afb. G).

De schroeven (1d) voor de kabelsteunen (1e) en de schroef (1f) voor de hoofdsteen (2) zijn bij levering eveneens reeds gemonteerd (afb. D en E).

Opmerking: Let bij het gebruik van de gekleurde weerstandsbanden (1g) op uw vingers (afb. J). Er bestaat gevaar voor kneuzingen!

Demontage

1. Om het artikel te demonteren of op te vouwen, verwijdert u de schoudersteunen (3, afb. I) en de kabelsteunen (1e, afb. D).
2. Verwijder alle borgpennen (1a, afb. B) en open de veiligheidsspallen (1b, afb. C).
3. Klap de voetstukken (1c, afb. C) en het artikel op zich in.
4. Steek de borgpennen weer in.
5. Gebruik de gemonteerde wielen (4, afb. H) voor het transport van het artikel.

Instellingen

U kunt het artikel volgens uw trainingsbehoeften instellen:

- Kabelhoogte: U kunt de kabelsteunen (1e) op verschillende hoogtes vastzetten (afb. D).
- Weerstandsvermogen: U kunt de gekleurde weerstandsbanden (1g) al naar behoefte in verschillende combinaties in- of uitpluggen (afb. J): geel = geringe weerstand, blauw = gemiddelde weerstand, rood = sterke weerstand.
- Hoek van de voetensteun (7): U kunt de voetensteun al naar behoefte in verschillende posities vastzetten (afb. K).
- Schoudersteunen en voetenkussen: U kunt de beide schoudersteunen (3, afb. I) en het voetenkussen in verschillende posities vastzetten.

Algemene trainingsinstructies

Verloop van de training

- Draag comfortabele sportkledij en gym schoenen.
- Warm u vóór elke training goed op en bouw de training geleidelijk af.
- Las tussen de oefeningen door voldoende lange pauzes in en drink genoeg.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de training intensiteit langzaam op.
- Doe alle oefeningen gelijkmatig, niet plotseling en niet snel.
- Let op een gelijkmatige ademhaling. Bij inspanning uitademen en bij ontspanning inademen.
- Let op een correcte lichaamshouding wanneer u een oefening aan het doen bent.

Algemene planning van de training

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsschema op met uit 6 - 8 oefeningen bestaande reeksen oefeningen. Neem daarbij volgende principes in acht:

- Een reeks oefeningen dient uit ca. 12 herhalingen van een oefening te bestaan.
- Iedere reeks oefeningen kan 3 keer herhaald worden.
- Tussen de reeksen oefeningen door dient u telkens een pauze van 30 seconden in acht te nemen.
- Warm uw spiergroepen vóór elke trainingseenheid goed op.
- Wij adviseren bovendien het stretchen na elke trainingseenheid.

Opwarmen

Neem vóór elke training voldoende tijd om op te warmen. Hierna beschrijven wij voor 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 - 5 keer.
2. Draai langzaam uw hoofd eerst in de ene en dan in de andere richting.

Armen en schouders

1. Kruis uw handen achter uw rug en trek ze voorzichtig naar boven. Als u daarbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders allebei gelijktijdig naar voren en verander na één minuut van richting.
3. Beweeg uw schouders richting oren en laat de schouders weer neer.
4. Draai beurtelings uw linker- en rechterarm voorwaarts en na één minuut achterwaarts.

Belangrijk: Vergeet daarbij niet rustig verder te ademen!

Oefeningsvoorstellen

Hierna worden er u enkele oefeningen voorgesteld.

Stel de gekleurde weerstandsbanden (1g) volgens uw trainingsbehoeften in. Weerstandsbanden die u niet nodig hebt, laat u uitgeplugd (afb. J).

Kabel zittend (afb. L)

Belaste spieren: Romp, arm

Verloop

1. Ga op de rolplank zitten met uitzicht op de kabelrollen.
2. Steun uw voeten op de hoofdsteen van de rolplank, zodat uw knieën lichtjes gebogen zijn.
3. Pak met beide handen de kabels vast.
4. Uw armen zijn lichtjes gestrekt en uw rug blijft recht.
5. Uw hoofd vormt met uw rug een rechte lijn.
6. Trek de kabels dicht tegen uw bovenlichaam, zodat uw armen een hoek van 90° vormen. Daardoor rolt u naar voren. Let erop, uw bovenarmen dicht tegen uw bovenlichaam te houden.
7. Houd uw armen een paar seconden lang gebogen en keer terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie oefeningssessies.

Belangrijk: Let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven en gelijkmatig te ademen.

Kabel bij kniestand (afb. M)

Belaste spieren: Romp, arm

Verloop

1. Kniel dwars op de lengteas op de rolplank.
2. Til uw zitvlak op.
3. Pak met één arm een kabel vast en steek uw hand door de lus, zodat de kabel diagonaal met uw bovenlichaam verloopt.
4. Uw lichaam wordt helemaal gestrekt en vormt een lijn. Span uw buikspieren aan.
5. Adem rustig en gelijkmatig terwijl u uw arm, die de kabel vasthoudt, op hoofdhoogte strekt.
6. Houd uw arm 5 seconden lang gestrekt voordat u hem weer neerlaat en los de spanning in uw bovenlichaam.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie oefeningssessies. Verander vervolgens van kant.

Belangrijk: Let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven en gelijkmatig te ademen.

Zijdelingse buiging zittend (afb. N)

Opmerking: Plaats de voetensteun in de tweede uitsparing.

Belaste spieren: Buik

Verloop

1. Ga dwars op de lange zijde op de rolplank zitten.
2. Buig één been vóór u en één been achter u.

3. Beide knieën raken de rolplank.
4. Buig uw bovenlichaam zijdelings en omsluit met uw linkerhand de voetensteun.
5. Strek uw rechterarm over uw hoofd, zodat uw hand nog net over de voetensteun zweeft.
6. Blijf 5 seconden lang in deze positie, zodat uw bovenlichaam resp. uw zijdelingse buikspieren gestretcht worden.
7. Keer terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie oefeningssessies. Verander vervolgens van kant.

Belangrijk: Let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven en gelijkmatig te ademen.

Strekken van de armen bij knie-stand (afb. O)

Belaste spieren: Romp, arm

Verloop

1. Kniel op de rolplank met uitzicht op de voetensteun. U voeten worden tegen de schoudersteunen geplaatst.
2. Steek telkens één hand door een lus van de kabels en buig uw armen.
3. Til uw zitvlak op en strek uw rug. Bovenlichaam en dijbeen vormen tot aan de knieën een rechte lijn.
4. Strek uw armen in een rechte lijn vóór uw hoofd. Daarbij beweegt de rolplank naar achteren.
5. Houd uw armen 5 seconden lang gestrekt voordat u uw armen weer langzaam laat zakken.
6. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie oefeningssessies.

Belangrijk: Let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven en gelijkmatig te ademen.

Uitvalstap met steunend been (afb. P)

Opmerking: Zet de voetensteun in de eerste uitsparing, zodat deze loodrecht staat.

Belaste spieren: Heup, dijbeen

Verloop

1. Ga zijdelings met uitzicht op de voetensteun aan de rolplank staan.
2. Steun met beide handen op de voetensteun.
3. Plaats het naar het artikel toegekeerde been op de rolplank, zodat u voet tegen de schoudersteun aan stoot.
4. Span uw buikspieren aan en trek uw bovenlichaam naar voren in de richting van de voetensteun. Daarbij wordt het op de grond staande been gestrekt en de rolplank naar achteren geschoven.
5. Blijf 5 seconden lang in deze positie voordat u de spanning lost.
6. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie oefeningssessies.
7. Verander vervolgens van kant, zodat het andere been zich op de rolplank bevindt.

Belangrijk: Let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven en gelijkmatig te ademen. Vermijd een holle rug.

Been optillen met kabel (afb. Q)

Opmerking: Zet de voetensteun in de eerste uitsparing, zodat deze loodrecht staat.

Belaste spieren: Been, heup, bovenlichaam

Verloop

1. Kniel op de rolplank.
2. Steek uw linkervoet door de lus van de kabel.
3. Steun met beide handen op de voetensteun.
4. Laat uw lichaam omhoog komen, zodat alleen de toppen van uw tenen de rolplank aan de schoudersteunen raken. Uw lichaam vormt een rechte lijn.
5. Laat uw linkerbeen recht naar boven komen, zodat uw voet op schouderhoogte is. Houd uw armen gestrekt en uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom.
6. Blijf 5 seconden lang in deze positie.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie oefeningssessies en verander vervolgens van been.

Belangrijk: Let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven en vermijd een holle rug.

Been optillen met kabel bij knie-stand (afb. R)

Belaste spieren: Rug, heup, been

Verloop

1. Kniel op de rolplank met uitzicht op de kabelrollen.
2. Breng uw linkervoet door de lus van een kabel, zodat deze tussen uw benen loopt.
3. Steun met beide handen op de rolplank, uw armen zijn daarbij gestrekt.
4. Laat uw linkerbeen omhoog komen en strek het, zo mogelijk helemaal, naar boven achteraan. Uw rug blijft daarbij recht.
5. Houd uw voet een paar seconden lang in de lucht voordat u hem langzaam laat zakken en de spanning lost.
6. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie oefeningssessies.
7. Verander vervolgens van been.

Belangrijk: Let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven en vermijd een holle rug.

Beenbeweging met kabel (afb. S)

Belaste spieren: Heup, buik

Verloop

1. Ga op de rolplank liggen totdat uw schouders de schoudersteunen raken. Uw hoofd ligt daartussen op de hoofdsteen.
2. Breng beide voeten door de lussen van de kabels.

3. Buig beide benen, zodat ze een hoek van 90° vormen. Uw rug en armen blijven daarbij plat op de rolplank.
4. Kantel uw knieën naar buiten, zodat u een ruit met uw benen vormt.
5. Strek nu uw benen uit, zodat de ruit in een V-vorm veranderd wordt.
6. Sluit uw benen.
7. Ga weer terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie oefeningssessies.

Belangrijk: Let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven en vermijd een holle rug.

Stretchen

Neem na elke training voldoende tijd om te stretchen. Hierna beschrijven wij voor u enkele eenvoudige oefeningen. U dient de betreffende oefeningen telkens 3 keer per kant à 15 - 30 seconden te doen.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Trek uw hoofd met één hand zachtjes eerst naar links, dan naar rechts. Door deze oefening worden de zijkanten van uw hals gestretcht.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de kniegewrichten zijn lichtjes gebogen.
2. Breng uw rechterarm achter uw hoofd totdat uw rechterhand tussen uw schouderbladen ligt.
3. Pak met de linkerhand de rechtse elleboog vast en beweeg deze naar achteren.
4. Verander van kant en herhaal de oefening.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Het artikel alleen opgevouwen liggend opbergen. Alleen met water reinigen en vervolgens met een reinigingsdoek droogvegen. **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 recyclingssymbool 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 slijtageonderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen zoals schakelaars 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 aantoonst 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: 517655_2504

- BE** Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be
- NL** Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

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

 **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.**

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

Zakres dostawy (rys. A)

1 x reformer do pilatesu, złożony
1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne


Wymiary:


ok. 197 x 57 x 72,5 cm (szer. x wys. x gł.)


Ciężar: ok. 31,5 kg

Przetestowano zgodnie z: ISO 20957-H/
EN ISO 20957-H/DIN EN ISO 20957-H

Klasa użytkowania H

 Niebezpieczeństwo zgniecenia palców!

 Maks. masa użytkownika: 120 kg

 Data produkcji (miesiąc/rok):
08/2025

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy artykuł służy do treningu całego ciała metodą pilatesu. Artykuł przewidziano do użytku prywatnego i nie jest on przystosowany do zastosowań leczniczych i komercyjnych.

Wskazówki bezpieczeństwa

Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozostawiać dzieci z materiałem opakowaniowym bez nadzoru. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia.

Niebezpieczeństwo obrażeń u dzieci!

- Nie wolno dzieciom bawić się tym artykułem. Należy zwrócić dzieciom w szczególności uwagę na to, że artykuł nie jest zabawką.
- Należy pamiętać, że dzieci mają naturalny instynkt zabawy i chęć do eksperymentowania. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, które nie są przewidziane dla artykułu.
- Podczas treningu dzieci nie powinny mieć dostępu do urządzenia, aby uniknąć ryzyka obrażeń.

- Prace związane z czyszczeniem i konserwacją nie mogą być wykonywane przez dzieci pozostawione bez nadzoru.
- Nieużywany artykuł należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Ryzyko obrażeń ciała!

- Z niniejszego artykułu mogą korzystać dzieci powyżej 14. roku życia oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, bądź osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, pod warunkiem, że pozostają one pod nadzorem lub zostały poinstruowane w zakresie bezpiecznego korzystania z tego artykułu i rozumieją związane z tym ryzyko. Nie wolno dzieciom bawić się tym artykułem.
- Artykuł nie jest przyrządem do wspinania się ani do zabawy! Należy upewnić się, że żadne osoby, w szczególności dzieci, jak również żadne zwierzęta nie będą się wspinać po artykule ani na nim podciągać.
- Nie należy dokonywać żadnych modyfikacji artykułu!
- Należy używać artykułu tylko w sposób podany w rozdziale „Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem”.
- Ten artykuł jest przeznaczony dla osób o maksymalnej masie ciała 120 kg. Z artykułu nie mogą korzystać osoby, które ważą więcej.
- Nie używać artykułu w pobliżu schodów lub podestów schodowych.
- Z artykułu można korzystać tylko pod nadzorem osoby dorosłej i nie można go używać jako zabawki.
- Instrukcję użytkowania wraz z opisem ćwiczeń należy przechowywać w zasięgu ręki.
- Ostrzeżenie. Jeśli podłoga jest śliska, należy użyć dostarczonych mat antypoślizgowych, aby zwiększyć stabilność urządzenia i uniknąć niebezpieczeństwa obrażeń.
- Nigdy nie należy owijać linek wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej. Niebezpieczeństwo uduszenia!
- Nie należy używać linek do innych celów (np. jako liny napinającej, holowniczej itp.).
- Artykuł należy przechowywać tylko w pozycji leżącej.

Niebezpieczeństwo zgniecenia palców!

- W trakcie rozkładania i składania artykułu oraz wprowadzania w nim ustawień należy w szczególności uważać na palce. Istnieje ryzyko obrażeń na skutek zmiżdżenia.

Ryzyko urazu podczas treningu!

- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem. Upewnij się, że stan Twojego zdrowia pozwala na rozpoczęcie treningu.
 - Artykułu nie należy używać w przypadku obrażeń lub problemów zdrowotnych.
 - Należy pamiętać, aby przed przystąpieniem do treningu wykonać rozgrzewkę i trenować odpowiednio do aktualnej sprawności. W przypadku zbyt dużego wysiłku i przetrenowania może dojść do poważnych obrażeń. W przypadku dolegliwości, uczucia osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i zasięgnąć porady lekarza.
 - Kobiety w ciąży mogą trenować tylko po konsultacji z lekarzem.
 - Z artykułu może korzystać w tym samym czasie tylko jedna osoba.
 - Wokół obszaru treningowego należy zapewnić przynajmniej 0,6 m wolnego miejsca (rys. T).
 - Nie należy ćwiczyć, gdy jest się zmęczonym lub w przypadku problemów z koncentracją. Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po posiłkach. Przed rozpoczęciem treningu należy odczekać ok. 2 godzin.
 - Należy odpowiednio wietrzyć salę treningową, ale unikać przeciągów.
 - Podczas treningu należy wystarczająco dużo pić.
 - Ćwiczyć tylko na płaskiej i stabilnej powierzchni.
 - Podczas treningu uważać na luźne sznurowadła, szerokie rękawy i/lub długie włosy. Zdjąć długą, wiszącą biżuterię (w szczególności naszyjniki i kolczyki). Podwiązać wiszące elementy garderoby i włosy, aby zapobiec ich zaplątaniu się w części artykułu.
- ### Zagrożenia spowodowane zużyciem!
- Z artykułu można korzystać tylko wtedy, gdy znajduje się on w nienaganym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy artykuł nie nosi śladów uszkodzeń lub zużycia.
 - Bezpieczeństwo artykułu jest zapewnione tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod względem uszkodzeń i zużycia. W przypadku stwierdzenia uszkodzeń nie wolno go używać.
 - Artykuł należy chronić przed działaniem ekstremalnych temperatur, słońca i wilgoci. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie artykułu może powodować przedwczesne zużycie i ewentualne pęknięcia w konstrukcji, które mogą prowadzić do urazów.

- NIE przymocowywać i NIE przykręcać artykułu na stałe do podłogi. Nieprzestrzeżenie zaleceń może spowodować znaczne uszkodzenia artykułu.
- Regularnie dokręcać nakrętki i śruby.
- Uszkodzone części, np. części łączące, należy wymieniać niezwłocznie i wyłącznie przez specjalistę.
- Artykuł może być montowany wyłącznie przez osobę dorosłą, by uniknąć obrażeń spowodowanych niewłaściwym postępowaniem.
- Należy zwrócić uwagę, by korzystanie z artykułu rozpoczynać dopiero po jego całkowitym zmontowaniu.

Montaż

Zamontować artykuł w sposób pokazany na rys. B–H.

Ułożyć maty antypoślizgowe (8) zapewniające stabilność pod nóżkami artykułu (1c, rys. C).

Wskazówka: Niektóre śruby są zamontowane fabrycznie. Aby zamontować np. podnózek (7), należy wcześniej wykręcić śruby (7a) i podkładki (7b), umieścić podnózek w uchwytach (zwrócić przy tym uwagę na wycięcie i stabilną pozycję podnóżka), a następnie ponownie wkręcić śruby z podkładkami (rys. G). Śruby (1d) mocujące elementy utrzymujące linki (1e) oraz śruba (1f) mocująca podgłówek (2) również są zamontowane fabrycznie (rys. D i E).

Wskazówka: Podczas zakładania kolorowych taśm oporowych (1g) należy uważać na palce (rys. J). Niebezpieczeństwo zgniecenia!

Demontaż

1. Aby zdemontować lub złożyć artykuł, należy zdjąć podpórki barkowe (3, rys. I) oraz elementy utrzymujące linki (1e, rys. D).
2. Wyjąć wszystkie kołki zabezpieczające (1a, rys. B) i przełożyć dźwignię zabezpieczającą (1b, rys. C).
3. Złożyć nóżki (1c, rys. C) i składane części artykułu.
4. Ponownie włożyć kołki zabezpieczające.
5. Do transportu artykułu użyć zamontowanych kółek (4, rys. H).

Ustawienia

Artykuł można ustawić zgodnie ze swoimi potrzebami treningowymi:

- Wysokość linek: Elementy utrzymujące linki (1e) można zamontować na różnych wysokościach (rys. D).
- Siła oporu: Kolorowe taśmy oporowe (1g) można wpinać i wypinać w różnych kombinacjach odpowiednio do potrzeb (rys. J): żółta = mały opór, niebieska = średni opór, czerwona = silny opór.
- Kąt podnóżka (7): Podnózek można mocować w różnych pozycjach odpowiednio do potrzeb (rys. K).

- Podpórki barkowe i poduszka pod stopy: Obie podpórki barkowe (3, rys. I) oraz poduszkę pod stopy można zamontować w różnych pozycjach.

Ogólne wskazówki treningowe

Przebieg treningu

- Załóż wygodną odzież i obuwie sportowe.
- Przed każdym treningiem wykonaj rozgrzewkę, a na koniec treningu zmniejszaj stopniowo jego intensywność.
- Pomiędzy ćwiczeniami rób odpowiednio długie przerwy i pij wystarczająco dużo.
- Osoby początkujące nie powinny trenować ze zbyt dużym obciążeniem. Zwiększaj powoli intensywność treningu.
- Wykonuj ćwiczenia w równym tempie, nie gwałtownie i nie za szybko.
- Zwróć uwagę na równomierne oddychanie. Przy wysiłku wykonuj wydech, a przy odciążeniu wdech.
- Zwróć uwagę na odpowiednią postawę ciała podczas wykonywania ćwiczeń.

Ogólny plan treningu

Sporządź plan treningu dostosowany do swoich potrzeb z wykorzystaniem serii ćwiczeń składających się z 6–8 ćwiczeń. Przestrzegaj następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z około 12 powtórzeń jednego ćwiczenia.
- Każdą serię ćwiczeń można powtórzyć trzykrotnie.
- Pomiędzy seriami ćwiczeń należy zrobić za każdym razem 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą jednostką treningową należy dobrze rozgrzać grupy mięśniowe.
- Dodatkowo po każdej jednostce treningowej zalecamy rozciąganie.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej podajemy opisy kilku prostych ćwiczeń. Każde z wymienionych ćwiczeń należy powtórzyć dwu- lub trzykrotnie.

Mięśnie karku

1. Przekręcaj głowę powoli w lewo i w prawo. Powtórz ten ruch 4–5 razy.
2. Wykonaj powolne krążenie głową najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę.

Ramiona i barki

1. Skrzyżuj ręce za plecami i podnoś je ostrożnie do góry. Jeśli jednocześnie pochylisz tułów do przodu, to uzyskasz optymalne rozgrzanie mięśni.
2. Wykonaj krążenia obu barków jednocześnie do przodu, a po minucie zmień kierunek.

3. Podciągnij barki w kierunku uszu i opuść je w dół.
4. Wykonuj na przemian krążenie lewego i prawego ramienia do przodu, a po około jednej minucie do tyłu.

Ważne: Należy pamiętać o spokojnym oddychaniu!

Propozycje ćwiczeń

Poniżej przedstawiamy wybrane propozycje ćwiczeń.

Ustaw kolorowe taśmy oporowe (1g) zgodnie z zapotrzebowaniem treningowym. Pozostaw wypięte taśmy oporowe, których nie potrzebujesz (rys. J).

Ciągnięcie linek w siadzie (rys. L).

Używane mięśnie: tułów, ręce

Przebieg

1. Usiądź na platformie tak, aby patrzeć w kierunku elementów utrzymujących linki.
2. Oprzyj stopy na podgłówniku, aby kolana były lekko zgięte.
3. Chwyć linki obiema rękami.
4. Ręce są lekko wyciągnięte, a plecy pozostają proste.
5. Głowa tworzy z plecami prostą linię.
6. Przyciągnij linki blisko do tułowia, tak aby ręce utworzyły kąt 90°. W ten sposób przesunij się do przodu. Zwróć uwagę, aby ramiona pozostały blisko tułowia.
7. Przez kilka sekund utrzymuj ręce w zgięciu, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.
8. Powtórz ćwiczenie od 10 do 25 razy w trzech seriach.

Ważne: Zwróć szczególną uwagę na to, aby Twoje ciało przez cały czas pozostawało napięte i aby oddech był równomierny.

Ciągnięcie linki w kłęk (rys. M)

Używane mięśnie: tułów, ręce

Przebieg

1. Uklęknij na platformie w poprzek reformera.
2. Podnieś pośladki.
3. Chwyć jedną ręką jedną linkę i przetóż dłoń przez pętlę, tak aby linka przebiegała na ukos tułowia.
4. Ciało jest wyprostowane i tworzy jedną linię. Napnij mięśnie brzucha.
5. Oddychaj spokojnie i równomiernie. Jednocześnie wyciągnij na wysokość głowy rękę trzymającą linkę.
6. Utrzymaj wyprostowaną rękę przez 5 sekund, a następnie opuść ją i rozluźnij tułów.
7. Powtórz ćwiczenie od 10 do 25 razy w trzech seriach. Następnie zmień stronę.

Ważne: Zwróć szczególną uwagę na to, aby Twoje ciało przez cały czas pozostawało napięte i aby oddech był równomierny.

Zgięcie boczne w siadzie (rys. N)

Wskazówka: Umieść podnózek w drugim otworze.

Używane mięśnie: mięśnie brzucha

Przebieg

1. Usiądź bokiem na platformie w poprzek reformera.
2. Podwiń jedną nogę z tyłu, a drugą z przodu.
3. Obydwa kolana dotykają platformy.
4. Zegnij tułów w bok i złap lewą dłońią podnózek.
5. Wyciągnij prawą rękę nad głowę, tak aby dłoń znajdowała się pod podnóżkiem.
6. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund, rozciągając tułów i boczne mięśnie brzucha.
7. Wróć do pozycji wyjściowej.
8. Powtórz ćwiczenie od 10 do 25 razy w trzech seriach. Następnie zmień stronę.

Ważne: Zwróć szczególną uwagę na to, aby Twoje ciało przez cały czas pozostawało napięte i aby oddech był równomierny.

Wyciąganie rąk w klęku (rys. O)

Używane mięśnie: tułów, ręce

Przebieg

1. Uklęknij na platformie tak, aby patrzeć w kierunku podnóżka. Umieść stopy przy podpórkach barkowych.
2. Przełóż każdą z dłoni przez jedną pętlę linek i zegnij ręce.
3. Podnieś pośladki i wyprostuj plecy. Tułów i uda aż do kolan tworzą prostą linię.
4. Wyprostuj ręce w prostej linii przed głową. Platforma przesunie się do tyłu.
5. Trzymaj ręce wyprostowane przez 5 sekund, a następnie powoli je opuść.
6. Powtórz ćwiczenie od 10 do 25 razy w trzech seriach.

Ważne: Zwróć szczególną uwagę na to, aby Twoje ciało przez cały czas pozostawało napięte i aby oddech był równomierny.

Wypad z podpartą nogą (rys. P)

Wskazówka: Włóż podnózek w pierwszy otwór, aby stał pionowo.

Używane mięśnie: biodra, uda

Przebieg

1. Stań bokiem obok platformy tak, aby patrzeć w kierunku podnóżka.
2. Podeprzyj się oburącz o podnózek.
3. Zwróconą do reformera nogę połóż na platformie, tak aby stopa opierała się o podpórkę barkową.
4. Napnij mięśnie brzucha i pociągnij tułów do przodu w kierunku podnóżka. Noga znajdująca się na podłodze wyprostuje się, a platforma przesunie do przodu.
5. Pozostań w tej pozycji 5 sekund, a następnie rozluźnij napięcie.

6. Powtórz ćwiczenie od 10 do 25 razy w trzech seriach.

7. Następnie zmień stronę, tak aby druga noga znajdowała się na platformie.

Ważne: Zwróć szczególną uwagę na to, aby Twoje ciało przez cały czas pozostawało napięte i aby oddech był równomierny. Pilnuj, aby plecy nie zapadały się w odcinku lędźwiowym.

Podnoszenie nogi z linką (rys. Q)

Wskazówka: Włóż podnózek w pierwszy otwór, aby stał pionowo.

Używane mięśnie: noga, biodra, tułów

Przebieg

1. Uklęknij na platformie.
2. Przełóż lewą stopę przez pętlę linki.
3. Podeprzyj się oburącz o podnózek.
4. Podnieś tułów, tak aby czubki stóp dotykały platformy przy podpórkach barkowych. Ciało ma tworzyć linię prostą.
5. Podnieś wyprostowaną lewą nogę, aby stopa znalazła się na wysokości barków. Pamiętaj, że ręce muszą pozostawać wyprostowane, zaś głowa jest przedłużeniem linii kręgosłupa.
6. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund.
7. Powtórz ćwiczenie od 10 do 25 razy w trzech seriach, a następnie zmień nogę.

Ważne: Zwróć szczególną uwagę na to, aby Twoje ciało przez cały czas pozostawało napięte i aby plecy nie zapadały się w odcinku lędźwiowym.

Podnoszenie nogi z linką w klęku podpartym (rys. R)

Używane mięśnie: plecy, biodra, nogi

Przebieg

1. Uklęknij na platformie tak, aby patrzeć w kierunku elementów utrzymujących linki.
2. Przełóż lewą stopę przez pętlę linki, aby przebiegała ona między nogami.
3. Oprzyj się obiema dłońmi o platformę z wyprostowanymi rękami.
4. Podnieś lewą nogę i w miarę możliwości wyprostuj ją całkowicie w górę za sobą. Plecy mają pozostać proste.
5. Przez kilka sekund utrzymaj stopę w powietrzu, a następnie powoli ją opuść i rozluźnij mięśnie.
6. Powtórz ćwiczenie od 10 do 25 razy w trzech seriach.
7. Następnie zmień nogę.

Ważne: Zwróć szczególną uwagę na to, aby Twoje ciało przez cały czas pozostawało napięte i aby plecy nie zapadały się w odcinku lędźwiowym.

Prostowanie nóg z linkami (rys. S)

Używane mięśnie: biodra, brzuch

Przebieg

1. Połóż się na plecach na platformie, aż dotkniesz barkami podpórek barkowych. Głowa ma leżeć między nimi na podgłówniku.
2. Przełóż obie stopy przez pętle linek.

3. Zegnij nogi, aby utworzyły kąt 90°.

Plecy i ramiona mają leżeć płasko na platformie.

4. Przekręć kolana na zewnątrz, aby nogi utworzyły kształt rombu.

5. Wyprostuj nogi, aby romb przekształcił się w literę V.

6. Złącz nogi.

7. Wróć do pozycji wyjściowej.

8. Powtórz ćwiczenie od 10 do 25 razy w trzech seriach.

Ważne: Zwróć szczególną uwagę na to, aby Twoje ciało przez cały czas pozostawało napięte i aby plecy nie zapadały się w odcinku lędźwiowym.

Rozciąganie

Po każdym treningu należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej podajemy opisy kilku prostych ćwiczeń. Wykonuj każde z ćwiczeń po 3 razy na jedną stronę po 15–30 sekund.

Mięśnie karku

1. Stań w pozycji rozluźnionej.
2. Pociągnij łagodnie głowę jedną dłonią najpierw w lewo, a następnie w prawo. Ćwiczenie to pozwala na rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

Ramiona i barki

1. Stań w pozycji wyprostowanej, stawy kolanowe są lekko ugięte.
2. Poprowadź prawe ramię za głowę, aż prawa dłoń znajdzie się między łopatkami.
3. Chwyć lewą dłonią prawy łokieć i pociągnij go do tyłu.
4. Zmień następnie strony i powtórz ćwiczenie.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu w temperaturze pokojowej. Artykuł należy przechowywać tylko złożony w pozycji leżącej.

Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu agresywnych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu). Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych takich jak przełączniki ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!

W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 517655_2504

 Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

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

Pozorně si přečtete následující návod k použití.

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

Rozsah dodávky (obr. A)

1 x pilatesův trenážér, rozložený
1 x návod k použití

Technická data

Rozměry:

cca 197 x 57 x 72,5 cm (š x v x hl.)

Váha: cca 31,5 kg

Testováno podle: ISO 20957-H/EN ISO 20957-H/DIN EN ISO 20957-H

Třída použití H



Nebezpečí pohmoždění prstů!



Max. váha uživatele: 120 kg



Datum výroby (měsíc/rok):
08/2025

Použití v souladu s určením

Tento výrobek je věnován celostnímu tréninku těla metodou Pilates. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské ani podnikatelské účely.

Bezpečnostní pokyny



Ohrožení života!

- Nikdy nenechávejte děti bez dohledu s obalovým materiálem. Existuje nebezpečí udušení.



Nebezpečí úrazu dětí!

- Děti si nesmí s výrobkem hrát. Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.
- Mějte na paměti, že pro děti jsou herní instinkty a ochota experimentovat přirozené. Předcházejte situacím a způsobům chování, které neodpovídají určení výrobku.
- Děti se během tréninku nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se předešlo riziku poranění.
- Čištění a užitelskou údržbu nesmí provádět děti bez dohledu.
- Když se výrobek nepoužívá, musí být uložen z dosahu dětí.



Nebezpečí úrazu!

- Tento výrobek mohou používat děti od 14 let a výše a osoby se sníženými fyzickými, sensorickými nebo mentálními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny ohledně bezpečného používání výrobku a rozumí z toho plynoucím nebezpečím. Děti si nesmí s výrobkem hrát.
- Výrobek není šplhadlo ani hračka! Zajistěte, aby osoby, zejména děti, a zvířata nešplhaly po výrobku nebo na něj nelezly.
- Na výrobku nesmí být prováděny žádné úpravy!
- Výrobek používejte výlučně podle pokynů oddílu „Použití v souladu s určením“.
- Tento výrobek je dimenzován pro maximální tělesnou váhu 120 kg. Pokud je Vaše tělesná váha vyšší, výrobek nepoužívejte.
- Výrobek nepoužívejte v blízkosti schodů nebo podstavců.
- Výrobek se smí používat pouze pod dohledem dospělých a nikoli jako hračka.
- Vždy mějte po ruce návod k použití se zadáními cviků.
- Upozornění. V případě kluzké podlahy použijte dodané protiskluzové podložky, abyste zvýšili stabilitu výrobku a předešli možnému nebezpečí úrazu.
- Nikdy si lanka neomotávejte kolem hlavy, krku nebo hrudníku. Nebezpečí uškrcení.
- Lanka nepoužívejte k jiným účelům (např. jako upínací lano, vlečné lano nebo podobně).
- Výrobek ukládejte pouze ve vodorovné poloze.



Nebezpečí pohmoždění prstů!

- Při rozkládání, skládání a nastavování výrobku věnujte zvýšenou pozornost prstům. Existuje nebezpečí úrazu přiskřípnutím.



Nebezpečí úrazu při tréninku!

- Poradte se se svým lékařem předtím, než začnete s tréninkem. Ujistěte se, že jste pro cvičení fyzicky zdatní.
- Výrobek nepoužívejte, pokud jste zranění nebo máte zdravotní omezení.
- Nezapomeňte se před tréninkem vždy rozcvičit a cvičte vždy podle svých aktuálních schopností. Nadměrná námaha a přetřénování mohou vést k vážným zraněním. Při potížích, slabosti nebo únavě trénink ihned přerušte a konzultujte lékaře.
- Těhotné ženy by měly cvičit pouze po konzultaci s lékařem.
- Výrobek smí ve stejném čase používat vždy pouze jedna osoba.
- Kolem tréninkové plochy musí být volný prostor alespoň 0,6 m (obr. T).

- Pokud jste unavení nebo nesoustředění, trénink neprovádějte. Netrénujte bezprostředně po jídle. Se zahájením tréninku počkejte cca 2 hodiny.
- Tréninkový prostor dostatečně větrejte, ale vyvarujte se průvanu.
- Během tréninku dostatečně pijte.
- Trénujte pouze na plochém a pevném podkladu.
- Při cvičení si dávejte pozor na volné tkaničky, široké rukávy a/nebo dlouhé vlasy. Nepoužívejte dlouhé visící šperky (zejména náhrdelníky a náušnice). Vše nakrátko převažte, abyste zabránili zachycení ve výrobku.



Nebezpečí z opotřebení!

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu! Kontrolujte výrobek před každým použitím, zda není poškozen nebo opotřeben.
- Bezpečnost výrobku lze zajistit pouze tím, že je pravidelně kontrolován, zda není poškozen nebo opotřeben. Při poškození ho nesmíte dále používat.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné skladování a používání výrobku může vést k předčasnému opotřebení a možnému narušení konstrukce, což může mít za následek úraz.
- **NEUPEVNŮJTE** výrobek ani jej neshrubujte napevno k podlaze. Nedodržení může způsobit značné poškození výrobku.
- Matice a šrouby pravidelně dotahujte.
- Vadné díly, např. spojovací díly, nechávejte okamžitě vyměnit pouze u odborníka.
- Výrobek smí montovat pouze dospělý, aby nedošlo k úrazu nesprávnou manipulací.
- Dbejte na to, abyste výrobek používali až po úplné montáži.

Montáž

Výrobek montujte tak, jak ukazuje obr. B-H.

Umístěte protiskluzové podložky (8) pod nohy (1c, obr. C) výrobku, abyste zajistili jeho bezpečné postavení.

Upozornění: Některé šrouby jsou již předem namontovány. Pokud chcete například vložit opěrku nohou (7), musíte nejprve vyšroubovat šrouby (7a) a podložky (7b), vložit opěrku nohou do držáků (dávejte pozor na výřez a pevné usazení opěrky nohou) a šrouby s podložkami opět zašroubovat (obr. G). Šrouby (1d) pro držáky lanového systému (1e) a šroub (1f) pro opěrku hlavy (2) jsou rovněž již namontovány při dodání (obr. D a E).

Upozornění: Při nasazování barevných odporových pásek (1g) si dávejte pozor na prsty (obr. J). Existuje nebezpečí přiskřípnutí!

Demontáž

1. Chcete-li výrobek demontovat nebo složit, odstraňte ramenní opěrky (3, obr. I) a držáky lanového systému (1e, obr. D).
2. Vyjměte všechny zajišťovací kolíky (1a, obr. B) a otevřete zajišťovací páky (1b, obr. C).
3. Složte nohy (1c, obr. C) a samotný výrobek.
4. Znovu zasuňte zajišťovací kolíky.
5. K přepravě výrobku použijte namontovaná kolečka (4, obr. H).

Nastavení

Výrobek si můžete upravit podle svých tréninkových potřeb:

- Výška lanka: Držáky lanového systému (1e) můžete upevnit v různých výškách (obr. D).
- Síla odporu: Barevné odporové pásky (1g) můžete zapínat a vypínat v různých kombinacích podle potřeby (obr. J): žlutá = nízký odpor, modrá = střední odpor, červená = vysoký odpor.
- Úhel opěrky nohou (7): Opěrku nohou můžete podle potřeby upevnit v různých polohách (obr. K).
- Ramenní opěrky a podložky pod nohy: Obě ramenní opěrky (3, obr. I) a opěrku nohou můžete upevnit v různých polohách.

Všeobecné tréninkové pokyny

Průběh tréninku

- Noste pohodlné sportovní oblečení a cvičky.
- Před každým tréninkem se zahřejte a trénink nechte pozvolna doznít.
- Mezi cvičeními ponechávejte dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Jako začátečníci nikdy netrénujte s příliš vysokou zátěží. Intenzitu tréninku stupňujte pomalu.
- Všechny cviky provádějte rovnoměrně, nikoli trhaně ani rychle.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při zátěži vydechněte a při uvolnění se nadechněte.
- Během provádění cvičení dbejte na správné držení těla.

Všeobecné plánování tréninku

Sestavte si plán tréninku přizpůsobený Vaším potřebám s cvičebními sadami složenými z 6 - 8 cviků.

Dodržujte přitom tyto zásady:

- Jedna cvičební sada by měla být složena ze zhruba 12 opakování jednoho cviku.
- Každá cvičební sada by se měla opakovat 3krát.
- Mezi cvičebními sadami by měla být dodržována vždy asi 30 sekundová přestávka.
- Před každou tréninkovou jednotkou dobře zahřejte svalové skupiny.

- Kromě toho doporučujeme po každé tréninkové jednotce protahování.

Zahřátí

Před každým tréninkem věnujte dostatek času zahřátí. Následovně pro Vás k tomu popisujeme několik jednoduchých cviků.

Příslušné cviky byste měli opakovat vždy 2 až 3krát.

Šíjové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Tento pohyb opakujte 4 až 5krát.
2. Otáčejte pomalu hlavou nejprve jedním a potom opačným směrem.

Paže a ramena

1. Sepněte ruce za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Pokud přitom předkloníte horní část těla, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Točte ramena současně dopředu a po minutě změňte směr.
3. Přitahujte ramena k uším a nechávejte je opět klesnout.
4. Střídavě kroužte levou a pravou paží dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Přitom nezapomínejte nadále klidně dýchat!

Návrhy cviků

Níže je uveden výběr cviků.

Barevné odporové pásky (1g) si nastavte podle svých tréninkových potřeb. Nepotřebné odporové pásky nechte odpojené (obr. J).

Tahy lankem v sedě (obr. L)

Zatěžované svaly: Trup, paže

Průběh

1. Posad'te se na klouzavou desku čelem ke kladkám.
2. Opřete si nohy o opěrku hlavy klouzavé desky tak, abyste měli mírně pokrčená kolena.
3. Uchopte lanka oběma rukama.
4. Paže jsou mírně natažené a záda zůstávají rovná.
5. Hlava tvoří přímou linii se zády.
6. Přitáhněte lanka k horní části těla tak, aby paže svíraly úhel 90°. Tím se sklouznete dopředu. Dbejte na to, abyste měli paže blízko horní části těla.
7. Po dobu několika sekund nechte paže pokrčené a vraťte se do výchozí polohy.
8. Opakujte tento cvik 10 až 25krát ve třech cvičebních sadách.

Důležité: Věnujte zvláštní pozornost neustálému udržování napětí těla a rovnoměrnému dýchání.

Tahy lankem v kleče (obr. M)

Zatěžované svaly: Trup, paže

Průběh

1. Klekněte si na klouzavou desku v pravém úhlu k podélné ose.
2. Zvedněte hýždě.

3. Jednou rukou uchopte lanko a protáhněte ruku smyčkou tak, aby lanko vedlo šikmo k horní části těla.
4. Tělo je natažené a tvoří rovnou linii. Napněte břišní svaly.
5. Dýchejte klidně a rovnoměrně, zatímco natahujete ruku držící lanko do výšky hlavy.
6. Než ruku opět spustíte a uvolníte napětí v horní části těla, podržte ji nataženou po dobu 5 sekund.
7. Opakujte tento cvik 10 až 25krát ve třech cvičebních sadách. Pak změňte stranu.

Důležité: Věnujte zvláštní pozornost neustálému udržování napětí těla a rovnoměrnému dýchání.

Boční ohyb vsedě (obr. N)

Upozornění: Umístěte opěrku nohou do druhého výřezu.

Zatěžované svaly: Břicho

Průběh

1. Posad'te se na klouzavou desku v pravém úhlu k delší straně.
2. Pokrčte jednu nohu před sebou a druhou za sebou.
3. Obě kolena se dotýkají klouzavé desky.
4. Uhněte horní částí těla do strany a levou rukou se přidržujte opěrky nohou.
5. Natáhněte pravou ruku nad hlavu tak, aby ruka sahala těsně nad opěrku nohou.
6. V této poloze vydržte 5 sekund, aby se horní část těla a boční břišní svaly protáhly.
7. Vraťte se do výchozí polohy.
8. Opakujte tento cvik 10 až 25krát ve třech cvičebních sadách. Pak změňte stranu.

Důležité: Věnujte zvláštní pozornost neustálému udržování napětí těla a rovnoměrnému dýchání.

Natahování paží v kleče (obr. O)

Zatěžované svaly: Trup, paže

Průběh

1. Klekněte si na klouzavou desku čelem k opěrce nohou. Chodidla jsou umístěna na ramenních opěrkách.
2. Prostrčte jednu ruku jednou smyčkou na lanko a pokrčte paže.
3. Zvedněte hýždě a protáhněte záda. Horní část těla a stehna tvoří rovnou linii až ke kolenům.
4. Natáhněte paže v přímce před hlavu. Klouzavá deska se přitom pohybuje dozadu.
5. Paže držte natažené po dobu 5 sekund a než je opět pomalu spustíte.
6. Opakujte tento cvik 10 až 25krát ve třech cvičebních sadách.

Důležité: Věnujte zvláštní pozornost neustálému udržování napětí těla a rovnoměrnému dýchání.

Výpad s oporou o nohu (obr. P)

Upozornění: Umístěte opěrku nohou do prvního výřezu tak, aby byla ve svislé poloze.

Zatěžované svaly: Kyčle, stehno

Průběh

1. Postavte se na bok klouzavé desky čelem k opěrce nohou.
2. Oběma rukama se opřete o opěrku nohou.
3. Položte nohu směřující k předmětu na klouzavou desku tak, aby se noha dotýkala ramenní opěrky.
4. Napněte břišní svaly a přitáhněte horní část těla dopředu k opěrce nohou. Noha na zemi je přitom natažená a klouzavá deska je tlačena dozadu.
5. V této poloze setrvejte 5 sekund, než napětí uvolníte.
6. Opakujte tento cvik 10 až 25krát ve třech sadách.
7. Poté si vyměňte strany tak, aby druhá noha byla na klouzavé desce.

Důležité: Věnujte zvláštní pozornost neustálému udržování napětí těla a rovnoměrnému dýchání. Vyhněte se nadměrně prohnuté bederní páteři.

Zvedání nohou s tahy lana (obr. Q)

Upozornění: Umístěte opěrku nohou do prvního výřezu tak, aby byla ve svislé poloze.

Zatěžované svaly: Noha, kyčel, horní část těla

Průběh

1. Klekněte si na klouzavou desku.
2. Levou nohu prostrčte smyčkou lanka.
3. Oběma rukama se opřete o opěrku nohou.
4. Zvedněte tělo tak, aby se pouze špičky nohou dotýkaly klouzavé desky u ramenních opěrek. Tělo tvoří přímku.
5. Zvedněte levou nohu rovně nahoru tak, abyste měli chodidlo ve výšce ramen. Paže držte rovně a hlavu v jedné linii s páteří.
6. V této poloze setrvejte 5 sekund.
7. Cvik opakujte 10 až 25krát ve třech cvičebních sadách a poté vyměňte nohy.

Důležité: Věnujte zvláštní pozornost neustálému udržování napětí těla a vyhněte se nadměrně prohnuté bederní páteři.

Zvedání nohou tahem lana v kleče (obr. R)

Zatěžované svaly: Záda, kyčel, noha

Průběh

1. Klekněte si na klouzavou desku čelem ke kládkám.
2. Protáhněte levou nohu smyčkou na lanku tak, aby vedlo mezi vašimi nohami.
3. Oběma nataženými rukama se opřete o klouzavou desku.
4. Zvedněte levou nohu, a pokud je to možné, natáhněte ji zcela dozadu a nahoru. Záda zůstávají rovná.

5. Podržte nohu několik sekund ve vzduchu, pak ji pomalu spusťte a uvolněte napětí.

6. Opakujte tento cvik 10 až 25krát ve třech cvičebních sadách.

7. Pak nohu vyměňte.

Důležité: Věnujte zvláštní pozornost neustálému udržování napětí těla a vyhněte se nadměrně prohnuté bederní páteři.

Pohyb nohy s tahem lana (obr. S)

Zatěžované svaly: Kyčle, břicho

Průběh

1. Lehněte si na klouzavou desku, dokud se ramena nedotknou ramenních opěrek. Hlava leží na opěrce hlavy mezi nimi.
2. Obě nohy provlečte smyčkami lanek.
3. Ohněte obě nohy tak, aby svíraly úhel 90°. Záda a paže zůstávají položené na klouzavé desce.
4. Kolena vyklopte ven tak, abyste nohama vytvořili kosočtverec.
5. Nyní natáhněte nohy tak, aby se kosočtverec změnil ve tvar písmene V.
6. Zavřete nohy.
7. Vraťte se do výchozí polohy.
8. Opakujte tento cvik 10 až 25krát ve třech cvičebních sadách.

Důležité: Věnujte zvláštní pozornost neustálému udržování napětí těla a vyhněte se nadměrně prohnuté bederní páteři.

Protážení se

Po každém tréninku věnujte dostatek času na protážení. Následovně pro Vás k tomu popisujeme několik jednoduchých cviků. Každý cvik byste měli dělat 3krát na každou stranu po dobu 15 - 30 sekund.

Šijové svalstvo

1. Postavte se uvolněně.
2. Jednou rukou jemně táhněte hlavu nejprve doleva, poté doprava. Tímto cvičením se protáhnou strany krku.

Paže a ramena

1. Postavte se zpříma s koleny lehce pokrčenými.
2. Zvedněte pravou paži za hlavu, dokud se pravá ruka nedostane mezi lopatky.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a stahujte ho dozadu.
4. Poté vyměňte strany a cvik opakujte.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Výrobek ukládejte pouze složený ve vodorovné poloze.

Čistěte pouze vodou a následně otřete do sucha čisticím hadříkem.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti. O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace). Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje materiál.


Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají běžnému opotřebení, a proto je třeba je považovat za opotřebitelné díly (např. baterie), ani na křehké díly, jako jsou vypínače nebo díly ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly. Při reklamaci se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám - dle naší volby - bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají. Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 517655_2504

 Servis Česko
Tel.: 800 143 873
E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

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

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

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

Obsah balenia (obr. A)

1 x pilates reformer rozložený
1 x návod na používanie

Technické údaje


Rozmery:


cca 197 x 57 x 72,5 cm (š x v x h)


Hmotnosť: cca 31,5 kg

Certifikované podľa: ISO 20957-H/
EN ISO 20957-H/DIN EN ISO 20957-H

Trieda použitia H

 Nebezpečenstvo pomliaždenia prstov!

 Max. hmotnosť používateľa: 120 kg

 Dátum výroby (mesiac/rok):
08/2025

Používanie podľa určenia

Tento výrobok slúži na komplexný tréning tela podľa Pilatesovej metódy. Tento výrobok je skonštruovaný na používanie v súkromnej sfére, a nie je vhodný na liečebné a komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny

Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dohľadu s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.

Nebezpečenstvo poranenia detí!

- Deti sa s výrobkom nesmú hrať. Upozornite hlavne deti na to, že výrobok nie je hračka.
- Dbajte hlavne na prirodzený hrací pud a radosť detí z experimentovania. Zabráňte situáciám a spôsobom správania, ktoré nie sú určené pre tento výrobok.
- Deti sa počas tréningu nesmú nachádzať v dosahu výrobku, aby sme vylúčili nebezpečenstvá poranenia.
- Čistenie a údržbu pri používaní nesmú robiť deti bez dozoru.
- Ak výrobok nepoužívate, uskladnite ho mimo dosahu detí.

Nebezpečenstvo poranenia!

- Tento výrobok môžu používať deti od 14 rokov a viac ako aj osoby so zníženými fyzickými, senzorickými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a vedomostí, ak je nad nimi dohľad alebo boli inštruované o bezpečnom používaní výrobku a z toho vyplývajúcich nebezpečenstvách. Deti sa s výrobkom nesmú hrať.
- Výrobok nie je zariadením na šplhanie alebo hranie! Zabezpečte, aby osoby, hlavne deti a zvieratá neliezli na výrobok alebo aby sa po ňom vyťahovali.
- Na výrobku sa nesmú robiť žiadne modifikácie!
- Výrobok používajte výhradne tak, ako je uvedené v odseku „Používanie podľa určenia“.
- Tento výrobok je dimenzovaný na maximálnu hmotnosť používateľa 120 kg. Nepoužívajte výrobok, ak je Vaša hmotnosť vyššia.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo odpočívadiel na schodoch.
- Výrobok sa smie používať len pod dohľadom dospelých a nie ako hračka.
- Návod na používanie s popisom cvičení majte vždy poruke.
- Upozornenie. Pri klzkej podlahe použite dodané protisklizové podložky, aby ste zvýšili stabilitu výrobku a predišli možnému nebezpečenstvu poranenia.
- Ťahacie laná nikdy neovíjajte okolo hlavy, krku alebo hrude. Nebezpečenstvo uškrtienia!
- Ťahacie laná nepoužívajte na iné účely (napr. ako napínacie lano, ťažné lano alebo podobne).
- Výrobok sa musí skladovať len poľžiačky.

Nebezpečenstvo pomliaždenia prstov!

- Pri rozklápaní a sklápaní, ako aj pri nastavovaní výrobku si dávajte mimoriadny pozor na prsty. Hrozí nebezpečenstvo poranenia následkom pomliaždenia.

Nebezpečenstvo poranenia pri tréningu!

- Skôr než začnete trénovať, prekonzultujte to so svojím lekárom. Ubezpečte sa, že ste na tréning zdravotne v poriadku.
- Výrobok nepoužívajte, keď ste poranení alebo zdravotne obmedzení.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a trénujte podľa svojej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš vysokej námahe a nadmernom tréningu hrozia ťažké poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únave tréning ihneď prerušte a obráťte sa na svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali trénovať len po konzultácii so svojím lekárom.

- Výrobok smie vždy používať súčasne len jedna osoba.
- Okolo miesta tréningu musí byť min. 0,6 m voľného priestoru (obr. T).
- Netrénujte, keď ste unavení alebo nekonzentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začatím tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vyvetrajte, ale zabráňte prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Trénujte len na rovnom a pevnom podklade.
- Dávajte si pri tréningu pozor na uvoľnené šnúrky topánok, široké rukávy a/alebo dlhé vlasy. Nemajte na sebe nadol visiace šperky (predovšetkým nie retiazky a šperky do uší). Všetko zviažte úplne nakrátko tak, aby ste zabránili zachyteniu do výrobku.

Nebezpečenstvo v dôsledku opotrebenia!

- Výrobok sa smie používať len v bezpečnom stave. Pred každým používaním výrobku skontrolujte, či nie je poškodený alebo opotrebovaný.
- Bezpečnosť výrobku môže byť zaručená len vtedy, keď sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodený alebo opotrebovaný. Ak zistíte poškodenia, nesmiete viac výrobok používať.
- Chráňte výrobok pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Neodborné skladovanie a používanie výrobku môžu viesť k predčasnému opotrebeniu a možným lomom v konštrukcii, čo môže mať za následok poranenia.
- Výrobok NEPRIPEVNŮJTE ani NEPRISKRUTKÚVAJTE nastálo k podlahe. Porušovanie zákazu môže spôsobiť značné škody na výrobku.
- Matice a skrutky pravidelne dotahujte.
- Poškodené diely, napr. spojovacie diely, nechajte ihneď vymeniť a len u odborníka.
- Výrobok môže montovať iba dospelá osoba, aby sa predišlo zraneniu pri nesprávnej manipulácii.
- Dbajte na to, aby ste výrobok používali až po úplnej montáži.

Montáž

Výrobok zmontujte podľa obr. B-H. Položte protisklizové podložky (8) kvôli bezpečnému státiu pod nožičky (1c, obr. C) výrobku.

Poznámka: Niektoré skrutky sú už predmontované. Ak chcete napríklad vložiť oporu nôh (7), musíte najprv vyskrutkovať skrutky (7a) a podložky (7b), vložiť oporu nôh do držiakov (dbajte pritom na výrez a pevné uloženie opory nôh) a potom znovu skrutky a podložky znovu zaskrutkovať (obr. G). Skrutky (1d) na opory ťahacích lán (1e) a skrutka (1f) na opierku hlavy (2) sú tiež predmontované už pri expedovaní (obr. D a E).

Poznámka: Dávajte si pozor pri vkladaní farebných odporových pásov (1g) na prsty (obr. J). Vzniká nebezpečenstvo pomliaždenia!

Demontáž

1. Na demontáž výrobku alebo jeho zloženie vyberte opierky pliec (3, obr. I), ako aj opory ťahacích lán (1e, obr. D).
2. Vyberte všetky poistné kolíky (1a, obr. B) a otvorte všetky poistné páčky (1b, obr. C).
3. Sklapiňte nožičky (1c, obr. C) aj samotný výrobok.
4. Znovu zastrčte poistné kolíky.
5. Na prepravu výrobku použite namontované kolieska (4, obr. H).

Nastavenia

Výrobok si môžete nastaviť podľa vašich tréningových potrieb:

- Výška ťahacieho lana: Opory ťahacích lán (1e) môžete zafixovať v rozličných výškach (obr. D).
- Odporová sila: Odporové pásy (1g) môžete podľa potreby zapnúť alebo odpnúť v rozličných kombináciách (obr. J): Žltá = malý odpor, modrá = stredný odpor, červená = veľký odpor.
- Uhol opory nôh (7) Podľa potreby môžete oporu nôh zafixovať v rozličných polohách (obr. K).
- Opierky pliec a vankúš pod chodidlá: Obidve opierky pliec (3, obr. I) aj vankúš pod chodidlá si môžete zafixovať v rôznych polohách.

Všeobecné pokyny ku tréningu

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a tenisky.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a tréning nechajte postupne odznieť.
- Medzi cvičeniami si robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatok nikdy netrénujte s príliš vysokým zaťažením. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia robte rovnomerne, nie trhane a rýchlo.
- Dbajte, aby ste rovnomerne dýchali. Pri namáhaní vydýchajte a pri odľahčení sa nadýchajte.
- Počas vykonávania cvičení dbajte na správne držanie tela.

Všeobecné plánovanie tréningu

Zostavte si tréningový plán v súlade s vašimi potrebami so skupinami cvičení, pozostávajúcich zo 6 - 8 cvičení. Pritom dodržiavajte nasledovné zásady:

- Jedna skupina cvičení by mala pozostávať z cca 12 opakovaní jedného cvičenia.
- Každú skupinu cvičení možno opakovať 3-krát.

- Medzi skupinami cvičení by ste mali vždy dodržiavať 30 sekundovú prestávku.
- Pred každou tréningovou jednotkou dobre zahrejte svalové skupiny.
- Po každej tréningovej jednotke okrem toho odporúčame natahovanie.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V ďalšom texte Vám k tomu popíšeme niekoľko jednoduchých cvičení.

Jednotlivé cvičenia by ste mali opakovať vždy 2 až 3-krát.

Svalstvo šije

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Tento pohyb opakujte 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najskôr jedným smerom a potom druhým smerom.

Ramená a plecia

1. Skrížte ruky za chrbtom a opatrne ich ťahajte nahor. Keď pritom ohnete hornú časť tela dopredu, zahrejú sa optimálne všetky svaly.
2. Oboma plecami krúžte súčasne dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Ťahajte plecia smerom k ušiam a nechajte plecia znovu padnúť.
4. Striedavo krúžte ľavým a pravým ramenom dopredu a po minúte dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pritom d'alejo pokojne dýchať!

Návrhy cvičení

V ďalšom texte vám predstavíme výber cvičení.

Nastavte si farebné odporové pásy (1g) podľa vašich tréningových potrieb. Odporové pásy, ktoré nepotrebuje, nechajte odopnuté (obr. J).

Ťahacie lano v sede (obr. L)

Namáhané svalstvo: Trup, rameno

Priebeh

1. Sadnite si na posuvnú dosku s pohľadom smerom ku kladkám ťahacích lán.
2. Opríte chodidlá o opierku hlavy posuvnej dosky tak, že budú kolená zľahka zohnuté.
3. Chyťte oboma rukami ťahacie lano.
4. Ramená sú mierne vystreté a chrbát zostáva rovno.
5. Hlava tvorí s chrbátom jednu priamku.
6. Pritiahnite obe ťahacie lano k vrchnej časti tela tak, že budú ramená tvoriť 90° uhol. Tým sa posuniete dopredu. Dbajte na to, aby ste nadlaktia držali tesne pri tele.
7. Podržte ramená niekoľko sekúnd zohnuté a vráťte sa do východiskovej polohy.
8. Cvičenie opakujte 10 až 25-krát v troch sériách cvičení.

Dôležité: Dbajte mimoriadne na to, aby ste celý čas udržiavali napätie tela a pravidelne dýchali.

Ťahacie lano kľačmo (obr. M)

Namáhané svalstvo: Trup, rameno

Priebeh

1. Kľačnite si krížom k pozdĺžnej osi na posuvnú dosku.
2. Zdvihnite zadok.
3. Uchytte jedným ramenom jedno ťahacie lano a strčte ruku cez slučku tak, že bude ťahacie lano prebiehať diagonálne k vrchnej časti tela.
4. Telo sa natiahne a vytvorí priamku. Napnite brušné svalstvo.
5. Dýchajte pokojne a rovnomerne, zatiaľ čo vystierate rameno, ktoré drží ťahacie lano, do výšky hlavy.
6. Podržte rameno 5 sekúnd natiahnuté pred tým, než ho znovu necháte klesnúť a uvoľníte napätie vo vrchnej časti tela.
7. Cvičenie opakujte 10 až 25-krát v troch sériách cvičení. Nakoniec vymeňte stranu.

Dôležité: Dbajte mimoriadne na to, aby ste celý čas udržiavali napätie tela a pravidelne dýchali.

Bočné nahnutie v sede (obr. N)

Poznámka: Nastavte oporu nôh do druhého výrezu.

Namáhané svalstvo: Brucho

Priebeh

1. Sadnite si krížom k pozdĺžnej osi na posuvnú dosku.
2. Ohnite jednu nohu pred sebou a jednu nohu za sebou.
3. Obidve kolená sa dotýkajú posuvnej dosky.
4. Nakloňte vrchnú časť tela do strany a uchopte ľavou rukou oporu nôh.
5. Vystrite pravú ruku ponad hlavu tak, že bude ruka spočívať vo vzduchu tesne nad oporou nôh.
6. Vydržte v tejto polohe 5 sekúnd tak, že sa bude napínať vrchná časť tela, resp. bočné svaly brucha.
7. Vráťte sa znovu do východiskovej polohy.
8. Cvičenie opakujte 10 až 25-krát v troch sériách cvičení. Nakoniec vymeňte stranu.

Dôležité: Dbajte mimoriadne na to, aby ste celý čas udržiavali napätie tela a pravidelne dýchali.

Vystieranie ramien kľačmo (obr. O)

Namáhané svalstvo: Trup, rameno

Priebeh

1. Kľačnite si na posuvnú dosku s pohľadom smerom k opore nôh. Chodidlá sa oprú o opierky pliec.
2. Prestrčte zakaždým jednu ruku cez slučku ťahacieho lana a ohnite ramená do uhla.
3. Zdvihnite zadok a vystrite chrbát. Vrchná časť tela a stehno vytvárajú až po kolená jednu rovnú priamku.
4. Vystrite ramená v rovnej priamke pred hlavu. Pritom sa posuvná doska hýbe smerom dozadu.

5. Podržte ramená na 5 sekúnd vystreté pred tým, než ramená znovu pomaly spustíte dole.

6. Cvičenie opakujte 10 až 25-krát v troch sériách cvičení.

Dôležité: Dbajte mimoriadne na to, aby ste celý čas udržiavali napätie tela a pravidelne dýchali.

Výpadový krok s opretou nohou (obr. P)

Poznámka: Nastavte oporu nôh do prvého výrezu tak, že budete stáť kolmo. Namáhané svalstvo: Bedro, stehno

Priebeh

1. Postavte sa zo strany k posuvnej doske s pohľadom smerom k opore nôh.
2. Oprite sa oboma rukami o oporu nôh.
3. Umiestnite nohu bližšie k výrobku na posuvnú dosku tak, aby sa chodidlo dotklo opierky pliec.
4. Napnite brušné svalstvo a potiahnite vrchnú časť tela dopredu smerom k opore nôh. Pritom sa noha nachádzajúca sa na zemi vystrie a posuvná doska sa posunie dozadu.
5. Zostaňte 5 sekúnd v tejto polohe pred tým, než uvoľníte napätie.
6. Cvičenie opakujte 10 až 25-krát v troch sériách cvičení.
7. Vymeňte potom strany tak, aby sa na posuvnej doske nachádzala druhá noha.

Dôležité: Dbajte mimoriadne na to, aby ste celý čas udržiavali napätie tela a pravidelne dýchali. Vyhňte sa prehnutiu v krížoch.

Dvíhanie nôh s ťahacím lanom (obr. Q)

Poznámka: Nastavte oporu nôh do prvého výrezu tak, že budete stáť kolmo. Namáhané svalstvo: Noha, bedro, vrchná časť tela

Priebeh

1. Klaknite si na posuvnú dosku.
2. Prestrčte ľavé chodidlo cez slučku ťahacieho lana.
3. Oprite sa oboma rukami o oporu nôh.
4. Zdvihnite telo tak, že sa len špičky chodidiel budú dotýkať posuvnej dosky o opierky pliec. Telo je napnuté a vytvorí rovnú priamku.
5. Zdvihnite ľavú nohu rovno dohora tak, aby bola skoro na výške pleca. Držte ramená vystreté a hlavu v predĺžení chrčtice.
6. Vydržte v tejto polohe 5 sekúnd.
7. Opakujte cvičenie 10 až 25-krát v troch sériách cvičení a potom vymeňte nohu.

Dôležité: Dbajte mimoriadne na to, aby ste celý čas udržiavali napätie tela a vyhňte sa prehnutiu v krížoch.

Dvíhanie nôh s ťahacím lanom kľáčmo (obr. R)

Namáhané svalstvo: Chrbát, bedrá, noha

Priebeh

1. Klaknite si na posuvnú dosku s pohľadom smerom ku kladkám ťahacích lán.
2. Prestrčte ľavé chodidlo cez slučku jedného ťahacieho lana tak, že bude prebiehať medzi nohami.
3. Oprite sa oboma rukami o posuvnú dosku, ramená budú pritom vystreté.
4. Zdvihnite ľavú nohu a vystrite ju podľa možnosti úplne dohora dozadu. Chrbát zostáva pritom rovno.
5. Podržte chodidlo niekoľko sekúnd vo vzduchu pred tým, než ho pomaly spustíte dole a uvoľníte napätie.
6. Cvičenie opakujte 10 až 25-krát v troch sériách cvičení.
7. Potom vymeňte nohu.

Dôležité: Dbajte mimoriadne na to, aby ste celý čas udržiavali napätie tela a vyhňte sa prehnutiu v krížoch.

Vedenie nôh s ťahacím lanom (obr. S)

Namáhané svalstvo: Bedrá, brucho

Priebeh

1. Lahnite si na posuvnú dosku tak, aby sa plecia dotkli opierok pliec. Hlavu leží medzi nimi na opierke hlavy.
2. Prestrčte obe chodidlá cez slučky ťahacích lán.
3. Ohnite obe nohy tak, že budú tvoriť 90° uhol. Chrbát a ramená pritom budú priliehať o posuvnú dosku.
4. Vykoľňte koleno smerom von tak, že vytvoríte vašimi nohami kosoštvorec.
5. Vystrite nohy teraz tak, že sa kosoštvorec premení na tvar písmena V.
6. Spojte nohy.
7. Vráťte sa znovu do východiskovej polohy.
8. Cvičenie opakujte 10 až 25-krát v troch sériách cvičení.

Dôležité: Dbajte mimoriadne na to, aby ste celý čas udržiavali napätie tela a vyhňte sa prehnutiu v krížoch.

Naťahovanie

Pred každým tréningom venujte dostatok času naťahovaniu. V ďalšom texte Vám k tomu popíšeme niekoľko jednoduchých cvičení. Jednotlivé cvičenia robte vždy 3-krát na každú stranu zakaždým 15 - 30 sekúnd.

Svalstvo šije

1. Postavte sa uvoľnene.
2. Hlavu jemne ťahajte jednou rukou najskôr doľava, potom doprava. Týmto cvičením natiahnete boky hrdla.

Ramená a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú ľahko ohnuté.
2. Pravé rameno dajte za hlavu, kým pravá ruka neleží medzi lopatkami.

3. Chyťte ľavou rukou pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.

4. Strany vymeňte a cvičenie opakujte.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Výrobok sa musí skladovať len sklopený poľožiaci.

Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká)

uschovajte mimo dosahu detí. Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného používania (recyklácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa nevzťahuje na diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a preto sa považujú za diely podliehajúce opotrebovaniu (napr. batérie) alebo krehké diely, ako sú spínače alebo diely vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 517655_2504

 Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@lidl.sk

¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.

 **Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.**

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Contenido de suministro (fig. A)

1 x pilates reformer, desmontado
1 x instrucciones de uso

Datos técnicos

Medidas:

aprox. 197 x 57 x 72,5 cm (An x Al x P)

Peso: aprox. 31,5 kg

Examinado conforme a: ISO 20957-H/
EN ISO 20957-H/DIN EN ISO 20957-H

Clase de uso H



¡Peligro de aplastamiento de los dedos!



Peso máx. del usuario: 120 kg



Fecha de fabricación (mes/año):
08/2025

Uso conforme al fin previsto

Este artículo sirve para entrenar todo el cuerpo empleando el método pilates. Está destinado para el uso privado, no siendo apto para usos comerciales ni medicinales.

Instrucciones de seguridad



¡Peligro de muerte!

- No deje a los niños en ningún momento sin vigilancia con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.





¡Peligro de lesiones para niños!

- Los niños no deben jugar con el artículo. Advierta especialmente a los niños que este artículo no es un juguete.
- No olvide que a los niños les encanta jugar y experimentar con las cosas. Evite situaciones y comportamientos no previstos para el artículo.
- Los niños no deben encontrarse dentro del alcance del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- Los niños no deben realizar la limpieza ni el mantenimiento de usuario sin vigilancia.
- El artículo debe guardarse alejado del alcance de los niños cuando no se esté usando.



¡Peligro de lesiones!

- Este artículo puede ser empleado por niños mayores de 14 años, así como por personas con las facultades físicas, sensoriales o mentales mermadas o falta de experiencia y conocimientos, si se encuentran bajo supervisión o han sido instruidos sobre el uso seguro del artículo y entienden los peligros derivados del mismo. Los niños no deben jugar con el artículo.
 - ¡El artículo no es un juguete ni un trepador! Asegúrese de que ninguna persona, especialmente niños, ni animales se suban al artículo o tiren de él.
 - ¡No está permitido realizar modificaciones al artículo!
 - Emplee el artículo únicamente de la forma descrita en el apartado «Uso conforme al fin previsto».
 - Este artículo ha sido diseñado para un peso corporal máximo de 120 kg. No use el artículo si su peso corporal es mayor.
 - No use el artículo cerca de escaleras o descansillos.
 - El artículo debe usarse únicamente bajo la supervisión de personas adultas y no debe emplearse como juguete.
 - Conserve las instrucciones de uso con las descripciones de los ejercicios siempre a mano.
 - Advertencia. En suelos resbalosos deben emplearse las alfombrillas antideslizantes suministradas para aumentar la estabilidad del artículo y prevenir un posible peligro de lesiones.
 - No se enrolle las correas de extensión bajo ningún concepto alrededor de la cabeza, el cuello o el pecho. ¡Peligro de estrangulamiento!
 - No emplee las correas de extensión para otros fines (p. ej., como cable de anclaje, cable para remolcar o similares).
 - Guardar el artículo siempre tumbado.
- 
- ### ¡Peligro de aplastamiento de los dedos!
- Tenga especial cuidado con los dedos al abrir, cerrar y ajustar el artículo. Existe peligro de lesiones por aplastamiento.
- 
- ### ¡Peligro de lesiones durante el entrenamiento!
- Consulte a un médico antes de iniciar el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud le permite entrenar.
 - No emplee el artículo si está lesionado o limitado por problemas de salud.
 - No olvide calentar siempre antes del entrenamiento y entrene siempre en función de su capacidad de rendimiento actual. De un esfuerzo y un entrenamiento excesivos pueden derivarse lesiones graves.

Detenga el entrenamiento de inmediato y consulte a un médico en el caso de sufrir molestias, sensación de debilidad o cansancio.

- Las embarazadas deberían entrenar únicamente después de consultar a un médico.
- El artículo debe ser empleado por una sola persona al mismo tiempo.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de un mín. de 0,6 m (fig. T).
- No entrene si se siente cansado o desconcentrado. No entrene justo después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de empezar a entrenar.
- Ventile suficientemente la habitación en la que entrene, pero evite las corrientes.
- Beba suficiente líquido durante el entrenamiento.
- Entrene siempre sobre una base plana y firme.
- Cuando entrene tenga cuidado con cordones sueltos, las mangas anchas y el cabello largo. No lleve puestas bisutería ni joyas largas que cuelguen (especialmente cadenas o pendientes). Átelo todo corto para evitar que algo quede atrapado en el artículo.



¡Peligro derivado del desgaste!

- El artículo debe emplearse únicamente si se encuentra en perfecto estado. Compruebe si el artículo presenta daños o signos de desgaste antes de cada uso.
- La seguridad del artículo únicamente puede garantizarse si se comprueba con regularidad si este presenta desperfectos y signos de desgaste. Debe dejar de emplearse si presenta desperfectos.
- Proteja el artículo de las temperaturas extremas, el sol y la humedad. Un almacenamiento y uso incorrectos del artículo pueden provocar el desgaste prematuro y posibles roturas de la construcción, lo que puede conllevar lesiones.
- NO fije o atornille el artículo de forma permanente al suelo. La falta de observancia puede provocar daños considerables en el artículo.
- Apriete las tuercas y los tornillos con regularidad.
- Encargue la sustitución de las piezas defectuosas, p. ej., piezas de unión, de inmediato y siempre a especialista.
- el artículo siempre debe ser montado por una persona adulta para prevenir las lesiones que pudieran derivarse de un manejo inadecuado.
- Tenga cuidado de que el artículo se emplee únicamente una vez concluido su montaje.

Montaje

Monte el artículo como se muestra en las fig. B-H.

Coloque las alfombrillas antideslizantes (8) debajo de las patas de apoyo (1c, fig. C) del artículo para garantizar su estabilidad.

Nota: algunos tornillos vienen premontados. Si desea utilizar, por ejemplo, el reposapiés (7), deberá desatornillar los tornillos (7a) y las arandelas (7b) primero, colocar el reposapiés en los soportes (cuando lo haga tenga en cuenta el hueco y tenga cuidado de que el reposapiés tenga un asiento firme) y enrosque los tornillos con las arandelas de nuevo (fig. G).

Los tornillos (1d) para los soportes para las correas de extensión (1e) y el tornillo (1f) para el reposacabezas (2) también están ya montados en el momento de la entrega (fig. D y E).

Nota: tenga cuidado con los dedos al montar las bandas de resistencia de color (1g) (fig. J). ¡Existe peligro de aplastamiento!

Desmontaje

1. Para desmontar el artículo y plegarlo, retire los reposahombros (3, fig. I) y los soportes para las correas de extensión (1e, fig. D).
2. Retire todos los pasadores de seguridad (1a, fig. B) y abra la palanca de seguridad (1b, fig. C).
3. Pliegue las patas de apoyo (1c, fig. C) y el artículo propiamente dicho.
4. Vuelva a introducir los pasadores de seguridad.
5. Emplee las ruedas (4, fig. H) montadas para transportar el artículo.

Ajustes

El artículo puede adaptarse a sus necesidades de entrenamiento:

- Altura de la correa de extensión: los soportes para las correas de extensión (1e) pueden fijarse en alturas diferentes (fig. D).
- Resistencia: las bandas de resistencia de color (1g) pueden engancharse y desengancharse según sea necesario en combinaciones diferentes (fig. J): amarillo = resistencia baja, azul = resistencia media, rojo = resistencia alta.
- Ángulo del reposapiés (7): el reposapiés puede fijarse en posiciones diferentes según sea necesario (fig. K).
- Reposahombros y acolchado para los pies: los dos reposahombros (3, fig. I) y el acolchado para los pies pueden fijarse en posiciones diferentes.

Indicaciones generales de entrenamiento

Desarrollo del entrenamiento

- Póngase ropa y calzado deportivos cómodos.
- Caliente antes de empezar con el entrenamiento y deje de entrenar paulatinamente.
- Haga pausas de una duración suficiente entre los ejercicios y beba suficiente líquido.
- No se esfuerce excesivamente durante el entrenamiento si es principiante. Aumente la intensidad del ejercicio lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de forma brusca y rápida.
- Tenga cuidado de respirar con regularidad. Espirar al esforzarse e inspirar al relajarse.
- Tenga cuidado de mantener una posición corporal correcta durante la realización de los ejercicios.

Planificación general del entrenamiento

Cree un plan de entrenamiento acorde a sus necesidades con tandas compuestas por 6 - 8 ejercicios.

Cuando lo haga tenga en cuenta los principios básicos siguientes:

- una tanda debería estar compuesta por aprox. 12 repeticiones de un ejercicio.
- Cada tanda de ejercicios puede repetirse 3 veces.
- Entre cada tanda de ejercicio debería hacer una pausa de 30 segundos.
- Caliente bien los grupos de músculos antes de cada entrenamiento.
- También recomendamos estirar después de cada sesión de entrenamiento.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación describiremos algunos ejercicios sencillos para ello.

Debería repetir cada uno de los ejercicios 2 o 3 veces.

Musculatura del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento 4 o 5 veces.
2. A continuación, gire la cabeza lentamente en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y elévelas con cuidado hacia arriba. Si además inclina el tronco hacia delante mientras lo hace, calentará todos los músculos a la perfección.
2. Gire ambos hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie de dirección después de un minuto.

3. Suba los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Gire alternativamente el brazo derecho y el izquierdo hacia delante y transcurrido un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de seguir respirando pausadamente!

Sugerencias de ejercicios

A continuación le presentamos una selección de ejercicios.

Ajuste las bandas de resistencia de color (1g) conforme a sus necesidades de entrenamiento. Deje desenganchadas las bandas de resistencia que no necesite (fig. J).

Extensión de correas en posición sentada (fig. L)

Musculatura ejercitada: tronco, brazos

Realización

1. Siéntese en la plataforma móvil mirando hacia los rodillos de las correas de extensión.
2. Apoye los pies en el reposacabezas de la plataforma móvil de forma que las rodillas queden ligeramente flexionadas.
3. Sujete las correas de extensión con las dos manos.
4. Los brazos están ligeramente extendidos y la espalda permanece recta.
5. La cabeza forma una línea recta con la espalda.
6. Tire de las correas de extensión cerca del tronco de forma que los brazos formen un ángulo de 90°. De este modo se desplazará hacia delante. Tenga cuidado de mantener la parte superior de los brazos muy cerca del tronco.
7. Mantenga los brazos flexionados unos segundos y regrese a la posición de salida.
8. Repita este ejercicio entre 10 y 25 veces en tres tandas de ejercicios.

Importante: tenga especialmente cuidado de mantener el cuerpo en tensión en todo momento y respirar uniformemente.

Extensión de correa de rodillas (fig. M)

Musculatura ejercitada: tronco, brazos

Realización

1. Colóquese de rodillas sobre la plataforma móvil en posición transversal al eje longitudinal.
2. Eleve los glúteos.
3. Agarre una correa de extensión con una mano e introduzca la mano por el lazo de forma que la correa de extensión transcurra en diagonal al tronco.
4. El cuerpo se estira y forma una línea. Tense los músculos abdominales.
5. Respire tranquila y uniformemente, mientras eleva el brazo que sujeta la correa de extensión hasta la altura de la cabeza.

- Mantenga el brazo extendido durante 5 segundos antes de bajarlo de nuevo y liberar la tensión del tronco.
- Repita este ejercicio entre 10 y 25 veces en tres tandas de ejercicios. Cambie de lado a continuación.

Importante: tenga especialmente cuidado de mantener el cuerpo en tensión en todo momento y respirar uniformemente.

Flexión lateral en posición sentada (fig. N)

Nota: coloque el reposapiés en el segundo hueco.

Musculatura ejercitada: abdominales

Realización

- Siéntese sobre la plataforma móvil en posición transversal al eje longitudinal.
- Flexione una pierna delante de usted y la otra detrás de usted.
- Ambas rodillas tocan la plataforma móvil.
- Flexione el tronco lateralmente y agarre el reposapiés con la mano izquierda.
- Estire el brazo derecho por encima de la cabeza de forma que la mano flote ligeramente sobre el reposapiés.
- Mantenga la posición durante 5 segundos de forma que se estiren el tronco o los músculos abdominales laterales.
- Regrese a la posición de salida.
- Repita este ejercicio entre 10 y 25 veces en tres tandas de ejercicios. Cambie de lado a continuación.

Importante: tenga especialmente cuidado de mantener el cuerpo en tensión en todo momento y respirar uniformemente.

Extensión de brazos de rodillas (fig. O)

Musculatura ejercitada: tronco, brazos

Realización

- Colóquese de rodillas sobre la plataforma móvil mirando hacia el reposapiés. Los pies se colocan en los reposahombros.
- Introduzca cada mano por un lazo de las correas de extensión e incline las manos.
- Eleve los glúteos y estire la espalda. El tronco y los muslos forman una línea recta hasta las rodillas.
- Estire los brazos en línea recta delante de la cabeza. Mientras lo hace la plataforma móvil se desplaza hacia atrás.
- Mantenga los brazos estirados durante 5 segundos antes de bajar los brazos lentamente de nuevo.
- Repita este ejercicio entre 10 y 25 veces en tres tandas de ejercicios.

Importante: tenga especialmente cuidado de mantener el cuerpo en tensión en todo momento y respirar uniformemente.

Zancada con pierna apoyada (fig. P)

Nota: coloque el reposapiés en el primer hueco de forma que quede vertical.

Musculatura ejercitada: cadera, muslos

Realización

- Colóquese lateralmente sobre la plataforma móvil mirando hacia el reposapiés.
- Apóyese con ambas manos en el reposapiés.
- Coloque la pierna más cerca del artículo sobre la plataforma móvil de forma que el pie empuje el reposahombros.
- Tense los músculos abdominales y desplace el tronco hacia delante en dirección al reposapiés. Mientras lo hace se estirá la pierna que está en el suelo y la plataforma móvil se desplazará hacia atrás.
- Permanezca durante 5 segundos en esta posición antes de liberar la tensión.
- Repita el ejercicio entre 10 y 25 veces en tres tandas.
- Cambie de lado a continuación de forma que la otra pierna se encuentre sobre la plataforma móvil.

Importante: tenga especialmente cuidado de mantener el cuerpo en tensión en todo momento y respirar uniformemente. Evite curvar la región lumbar.

Elevación de pierna con extensión de correa (fig. Q)

Nota: coloque el reposapiés en el primer hueco de forma que quede vertical.

Musculatura ejercitada: pierna, cadera, tronco

Realización

- Colóquese de rodillas sobre la plataforma móvil.
- Introduzca el pie izquierdo por el lazo de la correa de extensión.
- Apóyese con ambas manos en el reposapiés.
- Eleve el cuerpo de forma que solo las puntas de los dedos toquen la plataforma móvil en los reposahombros. El cuerpo forma una línea recta.
- Eleve la pierna izquierda estirada hacia arriba de forma que el pie quede a la altura de los hombros. Mantenga los brazos estirados y la cabeza en la prolongación de la columna vertebral.
- Mantenga la posición durante 5 segundos.
- Repita este ejercicio entre 10 y 25 veces en tres tandas de ejercicios y cambie a continuación de pierna.

Importante: tenga especialmente cuidado de mantener el cuerpo en tensión en todo momento y evite curvar la región lumbar.

Elevación de pierna con extensión de correa de rodillas (fig. R)

Musculatura ejercitada: espalda, cadera, pierna

Realización

- Colóquese de rodillas sobre la plataforma móvil mirando hacia los rodillos de las correas de extensión.
- Introduzca el pie izquierdo por el lazo de una correa de extensión de forma que esta transcurra entre las piernas.
- Apóyese con las dos manos sobre la plataforma móvil manteniendo los brazos extendidos.
- Eleve la pierna izquierda y, si es posible, estírela completamente hacia arriba y hacia atrás. La espalda permanece recta.
- Mantenga el pie unos segundos en el aire antes de bajarlo lentamente y liberar la tensión.
- Repita este ejercicio entre 10 y 25 veces en tres tandas de ejercicios.
- Cambie de pierna a continuación.

Importante: tenga especialmente cuidado de mantener el cuerpo en tensión en todo momento y evite curvar la región lumbar.

Extensión de piernas con correa de extensión (fig. S)

Musculatura ejercitada: cadera, vientre

Realización

- Túmbese sobre la plataforma móvil de modo que los hombros toquen los reposahombros. La cabeza está situada entre ellos sobre el reposacabezas.
- Pase los dos pies por los lazos de las correas de extensión.
- Flexione las dos piernas de modo que formen un ángulo de 90°. La espalda y los brazos permanecen planos sobre la plataforma móvil.
- Incline las rodillas hacia fuera de modo que se forme un rombo con las piernas.
- Estire las piernas de forma que el rombo se convierta en una V.
- Cierre las piernas.
- Regrese a la posición de salida.
- Repita este ejercicio entre 10 y 25 veces en tres tandas de ejercicios.

Importante: tenga especialmente cuidado de mantener el cuerpo en tensión en todo momento y evite curvar la región lumbar.

Estiramientos

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación describiremos algunos ejercicios sencillos para ello. Debería realizar cada uno de los ejercicios 3 veces para cada lado durante 15 - 30 segundos.

Musculatura del cuello

1. Colóquese de pie relajado.
2. Tire de la cabeza suavemente con una mano primero hacia la izquierda y, a continuación, hacia la derecha. Con este ejercicio se estiran ambos lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese de pie con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Desplace el brazo derecho por detrás de la cabeza hasta que la mano derecha se encuentre entre las escápulas.
3. Agarre el codo derecho con la mano izquierda y tire de este hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio a temperatura ambiente. Guardar el artículo siempre plegado y tumbado.

Limpie solo con agua y después seque con un paño de limpieza.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Indicaciones para la eliminación



Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente. Guarde el material de embalaje (como, p. ej., las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado. Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.



El código de reciclaje se emplea para señalar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señala el material.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación.


La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal y se consideran por ello piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco a piezas frágiles como interruptores o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos. Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 517655_2504

 Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du bruger det første gang.



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne brugervejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

Leveringsomfang (afb. A)

1 x pilates reformer, adskilt
1 x brugervejledning

Tekniske data

Mål:

ca. 197 x 57 x 72,5 cm (B x H x D)

Vægt: ca. 31,5 kg

Kontrolleret i henhold til: ISO 20957-H/
EN ISO 20957-H/DIN EN ISO 20957-H

Anvendelsesklasse H



Fare for at få fingrene klemmt!



Maks. brugervægt: 120 kg



Fremstillingsdato (måned/år):
08/2025

Tilsigtet brug

Denne artikel tjener til helhedsorienteret kropstræning efter Pilates-metoden. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervsmæssige formål.

Sikkerhedsoplysninger



Livsfare!

- Lad aldrig børn opholde sig i nærheden af emballagematerialet uden opsyn. Der er kvælningsfare.



Børn kan komme til skade!

- Børn må ikke lege med artiklen. Gør især børn opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.
- Vær opmærksom på børns naturlige legeinstinkt og lyst til at eksperimentere. Undgå situationer og adfærd, som artiklen ikke er beregnet til.
- Børn må ikke være inden for rækkevidde af artiklen under træning for at udelukke faren for personskade.
- Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn, uden de er under opsyn.
- Artiklen skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug.



Fare for tilskadekomst!

- Denne artikel kan bruges af børn fra 14-årsalderen og derover og af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, forudsat de er under opsyn eller er blevet instrueret i, hvordan man bruger artiklen sikkert, og forstår de deraf følgende farer. Børn må ikke lege med artiklen.
- Artiklen er ikke klatre- eller legeudstyr! Sørg for, at personer, især børn, og dyr, ikke står på eller trækker sig op i artiklen.
- Der må ikke foretages nogen ændringer på artiklen!
- Brug kun artiklen som angivet i afsnittet "Tilsigtet brug".
- Denne artikel er beregnet til en kropsvægt på maksimalt 120 kg. Brug ikke artiklen, hvis din kropsvægt ligger herover.
- Brug ikke artiklen nær trapper eller afsatser.
- Artiklen må kun bruges under opsyn af voksne og ikke som legetøj.
- Opbevar altid brugervejledningen sammen med træningsinstruktionerne lige ved hånden.
- Advarsel. Ved glatte gulve skal de medfølgende skridsikre måtter bruges for at øge artiklens stabilitet og undgå en mulig risiko for tilskadekomst.
- Vikl aldrig rebtrækkene rundt omkring hoved, hals eller bryst. Stranguleringsfare!
- Brug ikke rebtrækkene til andre formål (f.eks. som stræktov, slæbetov eller lignende).
- Opbevar artiklen liggende.



Fare for at få fingrene klemmt!

- Pas på fingrene, når artiklen klappes ud og sammen og når den indstilles. Der er fare for skade fra klemning.



Fare for tilskadekomst ved træning!

- Kontakt din læge, før træningen påbegyndes. Vær sikker på, at du sundhedsmæssigt er egnet til denne træning.
- Brug ikke artiklen, hvis du er skadet eller har sundhedsmæssige begrænsninger.
- Husk altid på at varme op inden træningen, og træn svarende til din aktuelle kunnen. Ved for megen anstrengelse og overtræning er der fare for alvorlige kvæstelser. I tilfælde af ubehag, svaghedsfølelse eller træthed, så hold straks op med træningen og kontakt en læge.
- Gravide bør kun udføre træningen efter samråd med deres læge.

- Artiklen må altid kun bruges af en person på samme tid.
- Omkring træningsområdet skal der være et frit område på mindst 0,6 m (afb. T).
- Træn ikke, når du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at påbegynde træningen.
- Udluft træningslokalet tilstrækkeligt, men undgå træk.
- Drik nok under træningen.
- Træn kun på et plant og fast underlag.
- Vær under træningen opmærksom på løse snørebånd, vide ærmer og/eller langt hår. Lad være med at bære lange, nedhængende smykker (især kæder og øreringe). Bind alt op for at forhindre at blive fanget i artiklen.



Farer på grund af slid!

- Artiklen må kun bruges i fejlfri tilstand. Kontrollér artiklen for skader eller slitage før hver brug.
- Sikkerheden ved artiklen kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for beskadigelser og slid. Ved beskadigelser må den ikke længere anvendes.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sol og fugt. Usagkyndig opbevaring og brug af artiklen kan føre til for tidlig slid og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan resultere i tilskadekomst.
- Fastgør eller skru IKKE artiklen permanent fast på gulvet. I modsat fald kan det forårsage betydelig skade på artiklen.
- Efterspænd møtrikker og bolte regelmæssigt.
- Få defekte dele, f.eks. fastgørelsesdele, udskiftet straks og kun af en fagmand.
- Artiklen må kun monteres af en voksen for at undgå skader forårsaget af usagkyndig håndtering.
- Sørg for kun at bruge artiklen efter fuldstændig montering.

Montering

Montér artiklen som vist i afb. B-H. Læg skridsikre måtter (8) ud for en sikker stabilitet under artiklens standfødder (1c, afb. C).

Bemærk: Mange skruer er allerede formonteret. Skal fodstøtten (7) eksempelvis sættes på, skal skruerne (7a) og spændeskiverne (7b) først skrues ud, fodstøtten sættes i holderne (vær opmærksom på udsparingen og fodstøttens faste pasform) og skruerne skrues i igen med spændeskiverne (se afb. G).

Skruerne (1d) til rebtrækstøtterne (1e) og skruen (1f) til hovedstøtten (2) er også allerede monteret ved levering (afb. D og E).

Bemærk: Vær ved isætning af de farvede modstandsbånd (1g) (afb. J) opmærksom på fingrene. Der er fare for klemning!

Demontering

1. For at demontere eller klappe artiklen sammen, fjern skulderstøtterne (3, fig. I) samt rebtrækstøtterne (1e, afb. D).
2. Tag alle sikringstifter (1a, afb. B) af og åbn sikringshåndtagene (1b, afb. C).
3. Klap standfodderne (1c, afb. C) og artiklen sammen.
4. Sæt sikringsstifterne i igen.
5. Brug de monterede hjul (4, afb. H) til transport af artiklen.

Indstillinger

Artiklen kan indstilles efter ens træningsbehov:

- Trækrebhøjde: Rebtrækstøtterne (1e) kan fastgøres i forskellige højder (afb. D).
- Modstandskraft: De farvede modstandsbånd (1g) kan klikkes ind eller ud i forskellige kombinationer efter behov (afb. J): gul = lav modstand, blå = mellem modstand, rød = høj modstand.
- Fodstøttens vinkel (7): Fodstøtten kan efter behov fastgøres i forskellige positioner (afb. K).
- Skulderstøtter og fodpolstring: De to skulderstøtter (3, afb. I) samt fodpolstringen kan fastgøres i forskellige positioner.

Generelle

træningsinstruktioner

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og træningssko.
- Varm op før hver træning, og stop dagens træning gradvist.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og sørg for at drikke nok.
- Begyndere må aldrig træne med for høj belastning. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Udfør alle øvelserne i et ensartet tempo, ikke rykvis og ikke hurtigt.
- Vær opmærksom på en ensartet vejtrækning. Ånd ud under anstrengelse, og ånd ind under afslapning.
- Vær opmærksom på korrekt kropsholdning under gennemførelse af øvelserne.

Generel træningsplanlægning

Lav en træningsplan, der er skræddersyet til dine behov med et træningssæt på 6 - 8 øvelser.

Vær her opmærksom på følgende grundregler:

- Et øvelsessæt bør bestå af ca. 12 gentagelser per øvelse.
- Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.

- Mellem øvelsessættene bør der holdes en pause på 30 sekunder.
- Varm muskelgrupperne op i god tid før hvert træningsforløb.
- Vi anbefaler også en strækøvelse efter hvert træningsforløb.

Opvarmning

Sæt tilstrækkelig tid af til at varme op før hver træning. I det følgende afsnit beskriver vi nogle enkle øvelser. De respektive øvelser bør gentages 2 til 3 gange.

Nakkemusklér

1. Drej langsomt hovedet til venstre og højre. Gentag denne bevægelse 4 - 5 gange.
2. Bevæg langsomt hovedet i den ene retning og derefter i den anden.

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen og træk dem forsigtigt opad. Hvis du samtidigt bøjer overkroppen fremad, opvarmes alle muskler optimalt.
2. Rul begge skuldre fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op mod ørerne, og sænk herefter skuldrene igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad, og efter et minut bagud.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt imens!

Øvelsesforslag

I det følgende præsenteres du for et udvalg af øvelser.

De farvede modstandsbånd (1g) skal indstilles efter ens træningsbehov. Modstandsbånd, der ikke er behov for, kan klikkes fra (afb. J).

Rebtræk i siddende stilling (afb. L)

Påvirkede muskler: Overkrop, arm

Forløb

1. Sid på rullebrættet med blikket rettet mod rebtrækrullerne.
2. Støt fødderne på rullebrættets hovedstøtte, så knæene er let bøjede.
3. Grib fat i rebtrækkene med begge hænder.
4. Armene er let strakte, og ryggen skal blive ved med at være lige.
5. Hovedet danner en lige linje med ryggen.
6. Træk rebtrækkene tæt på overkroppen, så armene danner en vinkel på 90°. Derved ruller man forover. Vær opmærksom på at holde overarmene tæt på overkroppen.
7. Hold armene bøjet i et par sekunder, og vend tilbage til udgangspositionen.
8. Gentag denne øvelse 10 til 25 gange i tre øvelsesforløb.

Vigtigt: Vær især opmærksom på at holde kropsspændingen hele tiden og at trække vejret jævnt.

Rebtræk i knæstilling (afb. M)

Påvirkede muskler: Overkrop, arm

Forløb

1. Gå ned på knæ tværs over længdeaksen på rullebrættet.
2. Løft bagdelen.
3. Tag fat i et rebtræk med den ene arm og stik hånden gennem lækken, så rebtrækket løber diagonalt mod overkroppen.
4. Kroppen strækkes igennem og danner en linje. Spænd mavemusklerne.
5. Ånd roligt og jævnt, mens den arm, der holder rebtrækket, strækkes op til hovedhøjde.
6. Hold armen strakt i 5 sekunder, før den sænkes ned igen og spændingen i overkroppen løsnes.
7. Gentag denne øvelse 10 til 25 gange i tre øvelsesforløb. Skift derefter side.

Vigtigt: Vær især opmærksom på at holde kropsspændingen hele tiden og at trække vejret jævnt.

Sidebøjning i siddende stilling (afb. N)

Bemærk: Sæt fodstøtten i den anden udsparring.

Påvirkede muskler: Mave

Forløb

1. Sæt dig på tværs af længdesiden på rullebrættet.
2. Hav et ben bøjet foran dig og et ben bag dig.
3. Begge knæ berører rullebrættet.
4. Bøj overkroppen til siden og grib fat om fodstøtten med venstre hånd.
5. Stræk højre arm over hovedet, så hånden svæver knapt lige over fodstøtten.
6. Hold position i 5 sekunder, så overkroppen og mavemusklerne i siden strækkes.
7. Vend tilbage til udgangspositionen.
8. Gentag denne øvelse 10 til 25 gange i tre øvelsesforløb. Skift derefter side.

Vigtigt: Vær især opmærksom på at holde kropsspændingen hele tiden og at trække vejret jævnt.

Armstræk i knæstilling (afb. O)

Påvirkede muskler: Overkrop, arm

Forløb

1. Gå ned i knæ på rullebrættet med blikket vendt mod fodstøtten. Fødderne placeres på skulderstøtterne.
2. Stik en hånd gennem en løkke på rebtrækket og bøj armene.
3. Løft bagdelen og stræk ryggen. Overkrop og lår danner en lige linje lige til knæene.
4. Stræk armene lige ud i en lige linje foran hovedet. Derved bevæger rullebrættet sig bagud.
5. Hold armene strakte i 5 sekunder, før du langsomt lader armene synke ned igen.

6. Gentag denne øvelse 10 til 25 gange i tre øvelsesforløb.

Vigtigt: Vær især opmærksom på at holde kropsspændingen hele tiden og at trække vejret jævnt.

Lungetrin med støttet ben (afb. P)

Bemærk: Sæt fodstøtten i første udsparring, så den står lodret.

Påvirkede muskler: Hofte, lår

Forløb

1. Stil dig med siden til på rullebrættet, med blikket rettet mod fodstøtten.
2. Støt med begge hænder på fodstøtten.
3. Placér det ben, der vender mod artiklen, på rullebrættet, så foden støder på skulderstøtten.
4. Spænd mavemusklerne og træk overkroppen fremad i retning af fodstøtten. Derved strækkes det ben, der er placeret på jorden, og rullebrættet skubbes bagud.
5. Bliv i denne position i 5 sekunder, før der løsnes op for spændingen.
6. Gentag denne øvelse 10 til 25 gange i tre øvelsesforløb.
7. Skift derefter side, så det andet ben befinder sig på rullebrættet.

Vigtigt: Vær især opmærksom på at holde kropsspændingen hele tiden og at trække vejret jævnt. Undgå svajryg.

Benløft med rebtræk (afb. Q)

Bemærk: Sæt fodstøtten i første udsparring, så den står lodret.

Påvirkede muskler: Ben, hofte, overkrop

Forløb

1. Gå ned på knæ på rullebrættet.
2. Sæt venstre fod gennem lækken af rebtrækket.
3. Støt med begge hænder på fodstøtten.
4. Løft kroppen, så kun fodspidserne berører rullebrættet ved skulderstøtterne. Kroppen danner en lige linje.
5. Løft venstre ben lige op, så foden er i skulderhøjde. Hold armene strakte og hovedet i forlængelse af rygsøjlen.
6. Hold positionen i 5 sekunder.
7. Gentag denne øvelse 10 til 25 gange i tre øvelsesforløb og skift derefter ben.

Vigtigt: Vær især opmærksom på at holde kropsspændingen hele tiden, og undgå svajryg.

Benløft med rebtræk i knæstilling (afb. R)

Påvirkede muskler: Ryg, hofte, ben

Forløb

1. Gå ned på knæ på rullebrættet med blikket rettet mod rebtrækrullerne.
2. Før venstre fod gennem lækken på rebtrækket, så denne forløber mellem benene.
3. Støt med begge hænder på rullebrættet, hvorved armene er strakte.

4. Løft det venstre ben og stræk det alt efter mulighed helt op og bagud. Ryggen skal blive ved med at være lige.

5. Hold foden i luften i nogle sekunder, før den langsomt sænkes og spændingen løsnes.

6. Gentag denne øvelse 10 til 25 gange i tre øvelsesforløb.

7. Skift derefter ben.

Vigtigt: Vær især opmærksom på at holde kropsspændingen hele tiden, og undgå svajryg.

Benføring med rebtræk (afb. S)

Påvirkede muskler: Hofte, mave

Forløb

1. Læg dig på rullebrættet, indtil skuldrene berører skulderstøtterne. Hovedet ligger så mellem på hovedstøtten.
2. Før begge fødder gennem rebtrækkets løkker.
3. Bøj begge ben, så de danner en vinkel på 90°. Ryggen og armene skal blive ved med at være flade på rullebrættet.
4. Vip knæene udad, så der dannes en rombe med benene.
5. Stræk nu benene ud, så romben forvandles til en V-form.
6. Saml benene.
7. Gå tilbage til udgangspositionen.
8. Gentag denne øvelse 10 til 25 gange i tre øvelsesforløb.

Vigtigt: Vær især opmærksom på at holde kropsspændingen hele tiden, og undgå svajryg.

Udstrækning

Brug tid nok til at strække ud efter hver træning. I det følgende afsnit beskriver vi nogle enkle øvelser. De respektive øvelser bør udføres 3 gange pr. side à 15 - 30 sekunder.

Nakkemusklener

1. Stå afslappet.
2. Træk forsigtigt hovedet med den ene hånd først til venstre og derefter til højre. Gennem denne øvelse strækkes halsens sider.

Arme og skuldre

1. Stå oprejst med knæleddene let bøjede.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd befinder sig mellem skulderbladene.
3. Tag fat i højre albue med venstre hånd, og træk denne tilbage.
4. Skift side og gentag øvelsen.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Artiklen skal kun opbevares liggende og klappet sammen.

Rengør kun med vand, og tør efter med et viskestykke.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn. Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelseskredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelseskredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien dækker ikke dele, der udsættes for normal slitage og derfor må betragtes som sliddele (f.eks. batterier) eller skrøbelige dele såsom afbrydere eller dele, der er fremstillet af glas. Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele. I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien. Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 517655_2504

DK Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Contenuto della confezione (imm. A)

1 x pilates reformer, smontato
1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Dimensioni:

circa 197 x 57 x 72,5 cm (largh. x alt. x prof.)

Peso: circa 31,5 kg

Certificato ai sensi di: ISO 20957-H/
EN ISO 20957-H/DIN EN ISO 20957-H

Classe di utilizzo H



Pericolo di schiacciarsi le dita!



Peso max. dell'utente: 120 kg



Data di produzione (mese/anno):
08/2025

Utilizzo conforme

Questo articolo è destinato all'allenamento di tutto il corpo secondo il metodo pilates. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopi medici e commerciali.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

- Non lasciare mai i bambini incustoditi con il materiale di imballaggio. Rischio di soffocamento.



Pericolo che i bambini subiscano lesioni!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Istruire i bambini in particolare sul fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- Tenere in considerazione la tendenza naturale al gioco dei bambini e la loro predisposizione a fare nuove esperienze. Evitare situazioni e modalità comportamentali che non sono previste per l'articolo.
- Durante il training i bambini non si devono trovare nel raggio d'azione dell'articolo, al fine di evitare i pericoli di lesione.
- La pulizia e la manutenzione affidata all'utente non possono essere condotte da bambini non sorvegliati.

- In caso di non utilizzo, l'articolo deve essere conservato fuori dalla portata dei bambini.



Pericolo di ferirsi!

- Questo articolo può essere utilizzato da bambini a partire da 14 anni di età e oltre, nonché da persone con facoltà fisiche, sensoriali oppure mentali limitate, oppure con mancanza di esperienza e conoscenze, qualora essi siano sorvegliati oppure siano stati istruiti sull'utilizzo sicuro dell'articolo e comprendano i pericoli che ne possono derivare. I bambini non devono giocare con l'articolo.
- L'articolo non è un'attrezzatura per arrampicarsi o per giocare! Assicurarsi che nessuno, in particolare i bambini e gli animali, salga sull'articolo o lo utilizzi per sollevarsi.
- Non è consentito apportare modifiche all'articolo!
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come indicato nella sezione "Utilizzo conforme".
- Questo articolo è realizzato per un peso massimo dell'utente di 120 kg. Non utilizzare l'articolo se il proprio peso corporeo dovesse essere superiore.
- Non utilizzare l'articolo nelle vicinanze di scale o dislivelli.
- L'articolo può essere utilizzato solo sotto la sorveglianza di adulti e non come giocattolo.
- Conservare sempre a portata di mano le istruzioni d'uso con gli esercizi proposti.
- Avvertenza. In presenza di pavimenti scivolosi, utilizzare i tappetini anti-scivolo in dotazione per aumentare la stabilità dell'articolo evitando un potenziale rischio di lesioni.
- Non avvolgere mai le cinghie attorno alla testa, al collo o al petto. Rischio di strangolamento!
- Non utilizzare le cinghie per scopi diversi (ad es. come tiranti, corde da traino o simili).
- Conservare l'articolo soltanto in posizione orizzontale.



Pericolo di schiacciarsi le dita!

- Quando si apre, si chiude e si regola l'articolo, fare particolare attenzione alle dita. Pericolo di subire ferite da schiacciamento.



Pericolo di subire lesioni durante il training!

- Consultare il proprio medico prima di iniziare con il training. Assicurarsi di essere nelle condizioni di salute adatte per il training.
- Non utilizzare l'articolo se soggetti a lesioni oppure in condizioni limitate di salute.

- Ricordarsi sempre di scaldarsi prima del training e di allenarsi in funzione del proprio stato di forma attuale. In caso di sforzi troppo intensi o di allenamento eccessivo si corre il rischio di subire gravi lesioni. In caso di disturbi, sensazione di debolezza o stanchezza interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Le donne incinte possono svolgere il training solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere sempre usato da una sola persona alla volta.
- Attorno alla zona per il training deve essere disponibile uno spazio libero minimo di 0,6 m (imm. T).
- Non allenarsi se si dovesse essere stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere circa 2 ore prima di iniziare con il training.
- Areare sufficientemente la stanza in cui ci si allena, ma evitare le correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante il training.
- Allenarsi solo su un fondo piano e stabile.
- Durante l'allenamento, fare attenzione a evitare scarpe slacciate, maniche ampie e/o capelli lunghi sciolti. Evitare gioielli lunghi pendenti (soprattutto collane e orecchini). Legare tutto in modo da accorciarne la lunghezza ed evitare il rischio di rimanere impigliati nell'articolo.



Pericoli dovuti all'usura!

- L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato. Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non presenti danni o segni di usura.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se esso sarà sottoposto ad una regolare verifica dei danni e dell'usura. Se l'articolo dovesse essere danneggiato, non è più consentito utilizzarlo.
- Proteggere l'articolo dalle temperature estreme, dal sole e dall'umidità. Lo stoccaggio e l'utilizzo in modo non conforme dell'articolo possono comportare un'usura precoce e una possibile rottura della costruzione, con conseguente rischio di lesioni.
- NON fissare né avvitarlo in modo permanente al pavimento. Contrariamente, l'articolo potrebbe subire danni ingenti.
- Stringere regolarmente dadi e viti.
- Fare sostituire immediatamente e soltanto da un tecnico i componenti difettosi, come i giunti.
- L'articolo può essere montato solo da un adulto al fine di evitare lesioni dovute ad un trattamento non conforme.
- Assicurarsi di utilizzare l'articolo solo dopo che esso è stato completamente montato.

Montaggio

Montare l'articolo come mostrato nell'imm. B-H.

Per una stabilità più sicura, posizionare i tappeti antiscivolo (8) sotto i piedini (1c, imm. C) dell'articolo.

Indicazione: alcune viti sono già pre-montate. Per innestare ad es. la footbar (7), occorre prima svitare le viti (7a) e le rondelle (7b), inserire la footbar nei supporti (facendo attenzione alle posizioni e verificando la sede stabile della footbar), per poi riavvitare le viti e le rondelle (imm. G).

Anche le viti (1d) per i supporti delle cinghie (1e) e la vite (1f) per il poggiatesta (2) sono già montate alla consegna (imm. D ed E).

Indicazione: fare attenzione alle dita (imm. J) quando si inseriscono le molle di resistenza (1g) colorate. Sussiste il rischio di schiacciamento!

Smontaggio

1. Per smontare o chiudere l'articolo, togliere i poggiaspalle (3, imm. I) e i supporti delle cinghie (1e, imm. D).
2. Togliere tutti i perni di sicurezza (1a, imm. B) e aprire la leva di sicurezza (1b, imm. C).
3. Chiudere i piedini (1c, imm. C) e l'articolo ripiegandoli.
4. Reinserrire i perni di sicurezza.
5. Usare le ruote montate (4, imm. H) per trasportare l'articolo.

Regolazioni

L'articolo può essere regolato in base alle esigenze di allenamento:

- Altezza cinghie: è possibile fissare i supporti delle cinghie (1e) a diverse altezze (imm. D).
- Resistenza: è possibile agganciare o sganciare (imm. J) le molle di resistenza colorate (1g) in diverse combinazioni: giallo = resistenza bassa, blu = resistenza media, rosso = resistenza forte.
- Inclinazione della footbar (7): è possibile regolare la footbar in diverse posizioni a seconda delle esigenze (imm. K).
- Poggiaspalle e poggiapiedi: è possibile fissare i due poggiaspalle (3, imm. I) e il poggiapiedi in diverse posizioni.

Avvertenze generali sul training

Svolgimento del training

- Indossare abbigliamento sportivo comodo e scarpe da ginnastica.
- Scaldarsi prima di ogni allenamento e concludere lentamente gli esercizi.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi, e bere a sufficienza.
- Se si è principianti, non allenarsi con un carico eccessivo. Incrementare lentamente l'intensità del training.

- Svolgere tutti gli esercizi in modo uniforme, non con movimenti rapidi o improvvisi.
- Fare attenzione a mantenere una respirazione uniforme. Espirare durante lo sforzo ed inspirare durante il rilassamento.
- Fare attenzione ad una corretta postura corporea quando si svolgono gli esercizi.

Pianificazione generale del training

Definire un piano di training in funzione delle proprie esigenze, con sessioni composte da 6-8 esercizi.

Osservare in tale ambito i seguenti principi:

- Una sessione dovrebbe essere composta da circa 12 ripetizioni di un esercizio.
- Ciascuna sessione di esercizi può essere ripetuta 3 volte.
- Tra le diverse sessioni di esercizi, concedersi una pausa di 30 secondi.
- Prima di ciascuna unità di training, riscaldare bene i gruppi muscolari.
- Consigliamo inoltre di fare stretching dopo ciascuna unità di training.

Riscaldarsi

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per scaldarsi. In seguito, vi descriviamo alcuni semplici esercizi. I relativi esercizi vanno ripetuti 2 o 3 volte.

Muscolatura della nuca

1. Girare lentamente la testa verso sinistra e verso destra. Ripetere questo esercizio 4 o 5 volte.
2. Muovere lentamente la testa compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e spostarle con cautela verso l'alto. Se si piega contemporaneamente anche il busto in avanti, tutti i muscoli verranno scaldati in modo ottimale.
2. Compire movimenti circolari in avanti con entrambe le spalle contemporaneamente, e cambiare direzione dopo un minuto.
3. Sollevare le spalle in direzione delle orecchie e riabbassarle.
4. Compire movimenti circolari in avanti con il braccio sinistro e destro, e dopo un minuto all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Esercizi proposti

In seguito, presentiamo una selezione di esercizi.

Regolare le molle di resistenza colorate (1g) secondo le proprie esigenze di allenamento. Lasciare sganciate le molle di resistenza che non servono (imm. J).

Trazione da seduti (imm. L)

Muscolatura allenata: tronco, braccia

Svolgimento

1. Sedersi sul carrello guardando i rulli delle cinghie.
2. Appoggiare i piedi sui poggiatesta del carrello di modo che le ginocchia rimangano leggermente flesse.
3. Prendere le cinghie con entrambe le mani.
4. Tenere le braccia leggermente allungate e la schiena dritta.
5. La testa forma una linea dritta con la schiena.
6. Tirare le cinghie verso il petto in modo da formare un angolo di 90° con le braccia. In questo modo il carrello scorre in avanti. Fare attenzione a tenere le braccia attaccate al corpo.
7. Tenere piegate le braccia per alcuni secondi, quindi tornare nella posizione di partenza.
8. Ripetere l'esercizio 10-25 volte per tre sessioni.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo, respirando ed evitando di piegare la schiena.

Trazione in ginocchio (imm. M)

Muscolatura allenata: tronco, braccia

Svolgimento

1. Posizionarsi sul carrello in ginocchio in senso trasversale rispetto all'asse longitudinale.
2. Sollevare i glutei.
3. Afferrare una cinghia con una mano e inserire la mano attraverso l'asola, di modo che la cinghia sia in posizione diagonale rispetto al busto.
4. Allungare il corpo in modo da formare una linea dritta. Contrarre la muscolatura addominale.
5. Respirare con calma e in modo uniforme estendendo il braccio che tiene la cinghia fino all'altezza della testa.
6. Tenere il braccio teso per 5 secondi prima di abbassarlo di nuovo e allenare la tensione del busto.
7. Ripetere l'esercizio 10-25 volte per tre sessioni. Quindi, cambiare lato.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo, respirando ed evitando di piegare la schiena.

Piegamenti laterali da seduti (imm. N)

Indicazione: regolare la footbar nella seconda posizione.

Muscolatura allenata: addome

Svolgimento

1. Sedersi sul carrello in senso trasversale rispetto all'asse longitudinale.
2. Piegare una gamba davanti a sé e una dietro di sé.
3. Entrambe le ginocchia sono a contatto con il carrello.
4. Piegare il busto lateralmente e tenersi alla footbar con la mano sinistra.

5. Allungare il braccio destro sopra la testa in modo che la mano destra si allunghi al di sopra della footbar.
6. Tenere la posizione per 5 secondi in modo da allungare il busto e i muscoli addominali laterali.

7. Tornare in posizione di partenza.

8. Ripetere l'esercizio 10-25 volte per tre sessioni. Quindi, cambiare lato.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo, respirando ed evitando di piegare la schiena.

Estensione delle braccia stando in ginocchio (imm. O)

Muscolatura allenata: tronco, braccia

Svolgimento

1. Posizionarsi sul carrello in ginocchio guardando la footbar. Posizionare i piedi sui poggiaspalle.
2. Inserire le mani nelle rispettive asole delle cinghie e flettere le braccia.
3. Sollevare i glutei e distendere la schiena. Il busto e le cosce fino alle ginocchia creano una linea dritta.
4. Distendere le braccia davanti al corpo seguendo una traiettoria dritta. Durante il movimento, il carrello si sposta indietro.
5. Tenere le braccia tese per 5 secondi prima di riabbassarle lentamente.
6. Ripetere l'esercizio 10-25 volte per tre sessioni.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo, respirando ed evitando di piegare la schiena.

Affondo con piede in appoggio (imm. P)

Indicazione: regolare la footbar nella prima posizione, in modo che sia verticale.

Muscolatura allenata: anche, cosce

Svolgimento

1. Posizionarsi su un lato del carrello guardando la footbar.
2. Tenersi alla footbar con entrambe le mani.
3. Posizionare la gamba appoggiata sul carrello in modo tale che il piede sia contro il poggiaspalle.
4. Contrarre la muscolatura addominale e tirare il busto in avanti verso la footbar. Durante il movimento, la gamba con il piede in appoggio sul pavimento si estende e il carrello scorre indietro.
5. Rimanere 5 secondi in questa posizione prima di allentare la tensione.
6. Ripetere l'esercizio 10-25 volte per tre sessioni.
7. Cambiare quindi lato, in modo da tenere l'altra gamba sul carrello.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo, respirando ed evitando di piegare la schiena. Evitare di andare in lordosi.

Sollevamento della gamba con trazione (imm. Q)

Indicazione: regolare la footbar nella prima posizione, in modo che sia verticale.

Muscolatura allenata: gambe, anche, busto

Svolgimento

1. Posizionarsi in ginocchio sul carrello.
2. Inserire il piede sinistro nell'asola della cinghia.
3. Tenersi alla footbar con entrambe le mani.
4. Sollevare il corpo in modo tale che soltanto le punte dei piedi tocchino il carrello contro i poggiaspalle. Il corpo forma una linea dritta.
5. Sollevare la gamba sinistra tesa in modo da portare il piede all'altezza delle spalle. Tenere le braccia distese e la testa in linea con la colonna vertebrale.
6. Tenere la posizione per 5 secondi.
7. Ripetere l'esercizio 10-25 volte per tre sessioni, quindi cambiare gamba.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo evitando di piegare la schiena.

Sollevamento della gamba con cinghia da posizione in ginocchio (imm. R)

Muscolatura allenata: schiena, anche, gambe

Svolgimento

1. Posizionarsi sul carrello in ginocchio guardando i rulli delle cinghie.
2. Introdurre il piede sinistro attraverso l'asola di una cinghia in modo che questa possa scorrere tra le gambe.
3. Tenersi con le mani al carrello, le braccia tese.
4. Sollevare la gamba sinistra ed estenderla se possibile completamente. Tenere la schiena dritta.
5. Tenere il piede per qualche secondo in aria prima di abbassarlo lentamente e allentare la tensione.
6. Ripetere l'esercizio 10-25 volte per tre sessioni.
7. Quindi, cambiare gamba.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo evitando di piegare la schiena.

Estensione delle gambe con trazione (imm. S)

Muscolatura allenata: anche, addome

Svolgimento

1. Coricarsi sul carrello fino ad appoggiare le spalle sui poggiaspalle. La testa rimane centrale sul poggiatesta.
2. Introdurre i piedi attraverso le asole delle cinghie.
3. Flettere le gambe formando un angolo di 90°. La schiena e le braccia rimangono distese sul carrello.
4. Aprire le ginocchia verso l'esterno in modo da formare un rombo con le gambe.

5. A questo punto, distendere le gambe in modo da passare dal rombo a una V.
6. Chiudere le gambe.
7. Tornare in posizione di partenza.
8. Ripetere l'esercizio 10-25 volte per tre sessioni.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo evitando di piegare la schiena.

Stretching

Dopo ogni training, prendersi del tempo sufficiente per lo stretching. In seguito, vi descriviamo alcuni semplici esercizi. Ciascun esercizio va eseguito 3 volte per lato per 15 - 30 secondi.

Muscolatura della nuca

1. Mettersi rilassati in posizione eretta.
2. Tirare delicatamente la testa con una mano prima verso sinistra, poi verso destra. Tramite questo esercizio si distendono i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Mettersi in piedi in posizione eretta, le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Spostare il braccio destro dietro alla testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e tirarlo verso dietro.
4. Cambiare quindi lato e ripetere l'esercizio.

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, conservare l'articolo sempre asciutto e pulito a temperatura ambiente. Conservare l'articolo soltanto chiuso in posizione orizzontale.

Pulire solo con acqua e quindi asciugare con un panno.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza


L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti. Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 517655_2504

 Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

Szívből gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.

Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

A csomag tartalma (A ábra)

1 x pilates edzőgép, szétszerelve
1 x használati útmutató

Műszaki adatok


Méretek:


kb. 197 x 57 x 72,5 cm (szé x ma x mé)


Tömeg: kb. 31,5 kg

A következők szerint bevizsgálva:
ISO 20957-H/EN ISO 20957-H/
DIN EN ISO 20957-H

H felhasználási osztály

 Az ujjak beszorulásának veszélye!

 A használó maximális tömege:
120 kg

 Gyártás dátuma (hónap/év):
08/2025

Rendeltetészerű használat

Ez a termék a Pilates-módszer szerinti holisztikus testgyakorlásra használatos. A terméket magánhasználatra tervezték, és nem alkalmas orvosi vagy kereskedelmi célokra.

Biztonsági utasítások

Életveszély!

- A gyermekeket soha ne hagyja felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal! Légitakárk belső elzáródása miatti fulladásveszély.

Gyermekeknél sérülésveszély áll fenn!

- A gyermekek nem játszhatnak a termékkel. A gyermekek figyelmét különösen hívja fel arra, hogy a termék nem játék.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékosztónét és kísérletezési hajlandóságát. Előzze meg a termék rendeltetésének nem megfelelő helyzeteket és viselkedésformákat.
- A sérülésveszély elkerülése érdekében edzés közben a gyermekek nem lehetnek a termék elérhető közelségében.
- A tisztítást és a felhasználói karbantartást a gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetik.
- A termék használaton kívül gyermekektől elzárva tartandó.

Sérülésveszély!

- Ezt a terméket 14 évnél fiatalabb gyermek, valamint csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel bíró vagy tapasztalat és tudás hiányában szenvedő személyek csak akkor használhatják, ha felügyelet alatt állnak, vagy a készülék biztonságos használatáról ki lettek oktattva, és a termék használatából adódó veszélyeket megértették. A gyermekek nem játszhatnak a termékkel.
- A termék nem alkalmas arra, hogy rámasszanak, és nem játékszer! Gondoskodjon róla, hogy senki – különösen gyermek és állat – ne másszon fel a termékre, illetve ne húzza fel magát a termékbe kapaszkodva.
- Tilos a terméken változtatásokat eszközölni!
- Csak a „Rendeltetészerű használat” részben leírtak szerint használja a terméket.
- Ez a termék 120 kg-os maximális testsúlyhoz lett tervezve. Ne használja a terméket, ha a testsúlya meghaladja ezt az értéket.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy sarkok közelében.
- A termék nem gyermekjáték, csak felnőtt közvetlen felügyelete mellett használható.
- Mindig tartsa kéznél a használati útmutatót és az edzéstervet.
- Figyelmeztetés. Ha a padló csúszós, használja a mellékelt csúszásgátló szőnyeget, hogy növelje a termék stabilitását és elkerülje az esetleges sérülésveszélyt.
- Soha ne tekerje a kábeleket a feje, a nyaka vagy a mellkasa köré. Fojtásveszély!
- Ne használja a kábeleket más célra (pl. feszítőkötélként, vontatókötélként vagy ehhez hasonlóként).
- A terméket csak fektetve tárolja.

Az ujjak beszorulásának veszélye!

- A termék kinyitásakor és becsukásakor, valamint beállításakor különösen ügyeljen az ujjaira. Sérülésveszély: becsípődés veszélye áll fenn.

Sérülésveszély edzés közben!

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Győződjön meg arról, hogy Ön az edzéshez fizikailag alkalmas állapotban van.
- Ne használja a terméket, ha Ön sérült, vagy egészségi állapota korlátozott.
- Edzés előtt mindig melegítsen be, és eddzen az aktuális képességeinek megfelelően. A túlzott terhelés és a túledzés súlyos sérüléseket okozhat. Ha kellemetlen érzést, gyengeséget vagy fáradtságot tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.

- Terhes nők csak az orvossal folytatott konzultációt követően végezhetik az edzést.
- A terméket egyszerre csak egy személy használhatja.
- Az edzési terület körül legalább 0,6 m szabad területnek kell rendelkezésre állnia (T ábra).
- Ne eddzen, ha fáradt vagy dekoncentrált. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon körülbelül 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőtermet, de kerülje a huzatot.
- Edzés közben igyon elegendő vizet.
- Csak sík és szilárd felületen eddzen.
- Edzéskor ügyeljen a lógó cipőfűzőkre, a bő ingujjakra és/vagy a hosszú hajra. Kerülje a hosszan lelógó ékszereket (különösen a nyakláncokat és fülbevalókat). Kössön vissza mindent rövide, hogy megakadályozza a termékbe való beakadást.

Elhasználódás miatti veszély!

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy nem láthatók-e sérülés vagy kopás jelei a terméken.
- A termék biztonságossága csak akkor garantálható, ha rendszeresen ellenőrzik sérülés és elhasználódás szempontjából. A termék sérülése esetén ne használja azt tovább.
- Óvja a terméket az extrém hőmérséklettől, napsugárzástól és nedvességtől. A termék nem megfelelő tárolása és használata idő előtti kopást okozhat és a szerkezet esetleges törését eredményezheti, ami személyi sérüléshez vezethet.
- NE rögzítse vagy csavarozza a terméket tartósan a padlóhoz. Ezen előírás megszegése jelentős károkat okozhat a termékben.
- Rendszeresen húzza meg az anyákat és a csavarokat.
- A meghibásodott alkatrészeket, pl. a csatlakozó alkatrészeket azonnal és kizárólag szakemberrel cseréltesse ki.
- A terméket kizárólag felnőttek szerelhetik össze, hogy elkerülhetőek legyenek a szakszerűtlen kezelés által okozott sérülések.
- Ügyeljen arra, hogy a terméket csak teljesen felszerelt állapotban használja.

Összeszerelés

Szerelje össze a terméket a B–H ábrán látható módon.

Helyezze a csúszásgátló szőnyeget (8) a termék lábai (1c, C ábra) alá, hogy az biztosan álljon.

Megjegyzés: néhány csavar elő van szerelve. Ha például a lábtartót (7) be szeretné helyezni, akkor először ki kell csavarni a csavarokat (7a) és az alátéteket (7b), majd a lábtartót a tartókba (ennek során ügyeljen a lábtartó rovátkájára és a szoros illeszkedésére) kell helyezni, végül be kell csavarni újra a csavarokat az alátétekkel együtt (G ábra).

A kábeltartók (1e) csavarjai (1d) és a fejtámla (2) csavarja (1f) szintén már a szállításkor fel vannak szerelve (D és E ábra).

Megjegyzés: a színes ellenállásszalagok (1g) behelyezésekor vigyázzon az ujjaira (J ábra). Fennáll a beszorulás veszélye!

Szétszerelés

1. A termék szétszereléséhez vagy összecukásához távolítsa el a váltásmaszokat (3, I. ábra) és a kábeltartókat (1e, D. ábra).
2. Távolítsa el az összes rögzítőcsapot (1a, B ábra) és nyissa ki a reteszelőkarokat (1b, C ábra).
3. Hajtsa be a lábakat (1c, C ábra) és magát a terméket.
4. Illessze vissza a rögzítőcsapokat.
5. A termék szállításához használja a felszerelt görgőket (4, H ábra).

Beállítások

A termék az edzési igényeinek megfelelően beállítható:

- Kábelhúzási magasság: a kábeltartókat (1e) különböző magasságokban rögzítheti (D ábra).
- Ellenállás-erősség: a színes ellenállásszalagokat (1g) igény szerint különböző kombinációkban akaszthatja be vagy ki (J ábra): sárga = kis ellenállás, kék = közepes ellenállás, piros = nagy ellenállás.
- A lábtartó szöge (7): a lábtartót igény szerint különböző pozíciókban lehet rögzíteni (K ábra).
- Váltásmaszok és lábpárnák: mindkét váltásmasz (3, I ábra) és a lábpárna különböző pozíciókban rögzíthető.

Általános edzési tanácsok

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és tornacipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és fokozatosan vezessen le.
- Tartson elegendő szünetet a gyakorlatok között, és igyon eleget.
- Kezdőként soha ne edzen túl nagy intenzitással. Lassan növelje az edzés intenzitását.
- Minden gyakorlatot egyenletesen – ne hirtelen mozdulattal és ne gyorsan – végezzen.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Az erőfeszítés közben lélegezzen ki, és akkor lélegezzen be, amikor ellazul.

- A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljen a helyes testtartásra.

Általános edzéstervezés

Készítsen az igényeinek megfelelő edzéstervet 6–8 gyakorlatból álló gyakorlatsorokkal.

Ennek során, kérjük, vegye figyelembe a következő elveket:

- Egy gyakorlatsornak egy gyakorlat körülbelül 12 ismétléséből kell állnia.
- Minden gyakorlatsor 3 alkalommal ismételhető.
- a gyakorlatok között tartson 30 másodperces szüneteket.
- Minden edzés előtt melegítse be jól az izomcsoportjait.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzés után nyújtson.

Bemelegítés

Minden edzés előtt szánjon elegendő időt a bemelegítésre. A következőkben néhány egyszerű gyakorlatot ismertetünk.

Minden gyakorlatot 2–3-szor kell megismételni.

Nyakizom

1. Lassan fordítsa el a fejét balra és jobbra. Ismétlje meg ezt a mozgást 4–5-ször.
2. Lassan fordítsa el a fejét először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha a felsőtestével eközben előre hajolgat, minden izom optimálisan bemelegszik.
2. Mindkét vállával egyszerre végezzen előrefele vállkörzést, majd egy perc múlva váltson irányt.
3. Húzza a vállait a füléhez, majd engedje le őket.
4. Végezzen előrefele váltott karkörzést a bal és jobb karjával, majd egy perc múlva hátrafele.

Fontos: ne felejtse el folyamatosan nyugodt ritmusban lélegezni!

Gyakorlati javaslatok

A következőkben bemutatunk néhány edzési gyakorlatot.

A színes ellenállásszalagokat (1g) az edzési igényeinek megfelelően állítsa be. A nem szükséges ellenállásszalagokat hagyja kiakasztva (J ábra).

Kábelhúzás ülő helyzetben (L ábra)

Érintett izmok: törzs, kar

Kivitelezése

1. Üljön le a görgős padra a kábelcsigákkal szemben.
2. Támassa a lábát a görgős pad fejtámlájára úgy, hogy térdai enyhén hajlítva legyenek.
3. Fogja meg mindkét kezével a kábeleket.
4. A karjai legyenek enyhén kinyújtva, a hát pedig maradjon egyenes.

5. A fejét tartsa egyenesen, egy vonalban a háttal.

6. Húzza a kábeleket a felsőtestéhez úgy, hogy a karjai 90°-os szöget zárjanak be. Ezáltal előrefelé fog gördülni. Ügyeljen arra, hogy a felkarok a felsőtestéhez közel legyenek.

7. Tartsa a karjait néhány másodpercig behajlítva, majd térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

8. Ismétlje meg a gyakorlatot 10–25 alkalommal, három sorozatban.

Fontos: különösen ügyeljen arra, hogy végig fenntartsa a test feszségét és egyenletesen lélegezzen.

Kábelhúzás térdelő helyzetben (M ábra)

Érintett izmok: törzs, kar

Kivitelezése

1. Térdeljen fel a görgős padra a hossz tengelyre merőlegesen.
2. Emelje fel a fenekét.
3. Fogja meg egyik karjával az egyik kábelt, és tegye a kezét a hurokba úgy, hogy a kábel a felsőtestére átlósan fusson.
4. A test legyen vonalban, kinyújtott helyzetben. Feszítse meg a hasizmait.
5. Lélegezzen nyugodtan és egyenletesen, miközben a karját, amivel a kábelt tartja, emelje fejmagasságba.
6. Tartsa a karját 5 másodpercig kinyújtva, mielőtt ismét leengedné, és ellazítaná a felsőtestét.
7. Ismétlje meg a gyakorlatot 10–25 alkalommal, három sorozatban. Ezután váltson oldalt.

Fontos: különösen ügyeljen arra, hogy végig fenntartsa a test feszségét és egyenletesen lélegezzen.

Törzshajlítás oldalra, ülő helyzetben (N ábra)

Megjegyzés: helyezze a lábtartót a második rovátkába.

Érintett izmok: has

Kivitelezése

1. Üljön fel a görgős padra a hosszanti oldalra merőlegesen.
2. Az egyik lábát hajlítsa be maga előtt, a másikat pedig maga mögött.
3. Mindkét térd érintse a görgős padot.
4. Hajlítsa a felsőtestét oldalra, és bal kezével fogja meg a lábtartót.
5. Nyújtsa a jobb karját a feje fölé úgy, hogy a keze éppen a lábtartó fölött legyen.
6. Maradjon így 5 másodpercig, hogy a felsőtest és az oldalsó hasizmok megfeszüljenek.
7. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe.
8. Ismétlje meg a gyakorlatot 10–25 alkalommal, három sorozatban. Ezután váltson oldalt.

Fontos: különösen ügyeljen arra, hogy végig fenntartsa a test feszségét és egyenletesen lélegezzen.

Karnyújtás térdelő helyzetben (O ábra)

Érintett izmok: törzs, kar

Kivitelezése

1. Térdeljen fel a görgős padra a láb-tartóval szemben. Helyezze a lábát a válltámaszra.
2. Mindkét kezét tegye át egy kábelhurkon, és hajlítsa be a karját.
3. Emelje fel a fenekét, és egyenesítse ki a hátát. A felsőtestnek és a comboknak a térdig vonalban kell lenniük.
4. Nyújtsa ki egyenesen a karjait a feje előtt. A görgős pad eközben hátrafelé mozdul.
5. Tartsa a karját 5 másodpercig kinyújtva, mielőtt lassan ismét leengedné.
6. Ismétlje meg a gyakorlatot 10–25 alkalommal, három sorozatban.

Fontos: különösen ügyeljen arra, hogy végig fenntartsa a test feszességét és egyenletesen lélegezzen.

Kitörés megtámasztott lábbal (P ábra)

Megjegyzés: helyezze a lábtartót az első rovátkába úgy, hogy függőlegesen álljon.

Érintett izmok: csípő, comb

Kivitelezése

1. Álljon a görgős pad oldalához a lábtartóval szemben.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a lábtartóra.
3. Helyezze a termékhez közelebbi lábát a görgős padra úgy, hogy a lábfej érintse a válltámaszt.
4. Feszítse meg a hasizmokat, és húzza előre a felsőtestét a lábtartó felé. Közben a padlón lévő láb nyújt, a görgős pad pedig hátratorolódik.
5. Maradjon ebben a helyzetben 5 másodpercig, mielőtt ellazítaná magát.
6. Ismétlje meg a gyakorlatot 10–25 alkalommal, három sorozatban.
7. Ezután váltson oldalt úgy, hogy a másik lába legyen a görgős padon.

Fontos: különösen ügyeljen arra, hogy végig fenntartsa a test feszességét és egyenletesen lélegezzen. Kerülje a derékhororítást.

Lábemelés kábelhúzással (Q ábra)

Megjegyzés: helyezze a lábtartót az első rovátkába úgy, hogy függőlegesen álljon.

Érintett izmok: láb, csípő, felsőtest

Kivitelezése

1. Térdeljen le a görgős padra.
2. Tegye át a bal lábát a kábel hurkán.
3. Támaszkodjon mindkét kezével a lábtartóra.
4. Emelje fel a testét úgy, hogy csak a lábfejjel érintse a görgős padot a válltámaszoknál. A test legyen vonalban.

5. Emelje fel egyenesen a bal lábát úgy, hogy a lábfeje vállmagasságban legyen. A karok legyenek egyenesek, a fejét pedig tartsa a gerincével egy vonalban.
6. Maradjon így 5 másodpercig.
7. Ismétlje meg a gyakorlatot 10–25 alkalommal, három sorozatban, majd váltson lábat.

Fontos: különösen ügyeljen arra, hogy végig fenntartsa a test feszességét, és ne homorítson a derekával.

Lábemelés kábelhúzással térdelő helyzetben (R ábra)

Érintett izmok: hát, csípő, láb

Kivitelezése

1. Térdeljen fel a görgős padra a kábelcsigákkal szemben.
2. Tegye át a bal lábát az egyik kábel hurkán úgy, hogy a kábel a lábai között haladjon.
3. Mindkét kezével támaszkodjon meg a görgős padon, karjait tartsa egyenesen.
4. Emelje fel a bal lábát, és ha lehetséges, nyújtsa teljesen hátra és felfelé. A hát maradjon egyenes.
5. Tartsa a lábát néhány másodpercig a levegőben, majd lassan engedje le, és lazítsa el magát.
6. Ismétlje meg a gyakorlatot 10–25 alkalommal, három sorozatban.
7. Ezután váltson lábat.

Fontos: különösen ügyeljen arra, hogy végig fenntartsa a test feszességét, és ne homorítson a derekával.

Lábkitolás kábelhúzással (S ábra)

Érintett izmok: csípő, has

Kivitelezése

1. Feküdjön fel a görgős padra úgy, hogy a vállai a válltámaszokhoz érjenek. A fej közöttük fekszen a fejtámlán.
2. Tegye át mindkét lábát a kábel hurkain.
3. Hajlítsa be mindkét lábát úgy, hogy azok 90°-os szöveget zárjanak be. A hát és a karjai maradjanak fekvő helyzetben a görgős padon.
4. Hajlítsa a térdeit kifelé úgy, hogy a lábakkal rombusz alakot formázzon.
5. Most nyújtsa ki a lábait úgy, hogy a rombusz V alakká váljon.
6. Zárja össze a lábát.
7. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe.
8. Ismétlje meg a gyakorlatot 10–25 alkalommal, három sorozatban.

Fontos: különösen ügyeljen arra, hogy végig fenntartsa a test feszességét, és ne homorítson a derekával.

Nyújtás

Minden edzés után szánjon elegendő időt a nyújtásra. A következőkben néhány egyszerű gyakorlatot ismertetünk. Minden gyakorlatot oldalanként 3-szor, 15–30 másodpercig kell elvégeznie.

Nyakizom

1. Álljon nyugodtan.
2. Egyik kezével óvatosan húzza a fejét először balra, majd jobbra. Ez a gyakorlat a nyak oldalsó nyújtására szolgál.

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, enyhén behajlított térddel.
2. Tegye a jobb karját a feje mögé, amíg a jobb kezével a lapockái közé nem ér.
3. Fogja meg a jobb könyökét a bal kezével, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismétlje meg a gyakorlatot.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. A terméket csak fektetve, összehajtogatva tárolja.

Csak vízzel tisztítsa, majd törülközővel törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasználandó termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH a magánszemély végfelhasználók számára a vásárlás napjától (garanciaidő) számított 3 év garanciát biztosít erre a termékre, az alábbi rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a csatlakozókra vagy az üvegből készült alkatrészekre.


Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

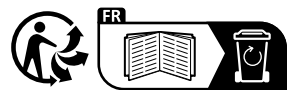
A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.


A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 517655_2504

 Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY

 08/2025

Delta-Sport-Nr.: PR-16800

0716.2025 / PM 12:22

IAN 517655_2504

8 