CRIVIT

PDF ONLINE
www.lidl-service.com



EXERCISE BALL

(GB)
EXERCISE BALL
Instructions for use

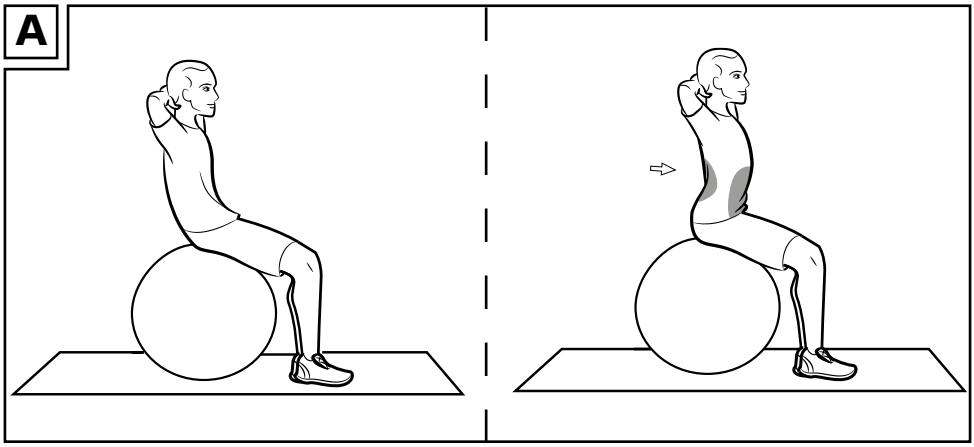
(HU)
GIMNASZTIKAI LABDA
Használati útmutató

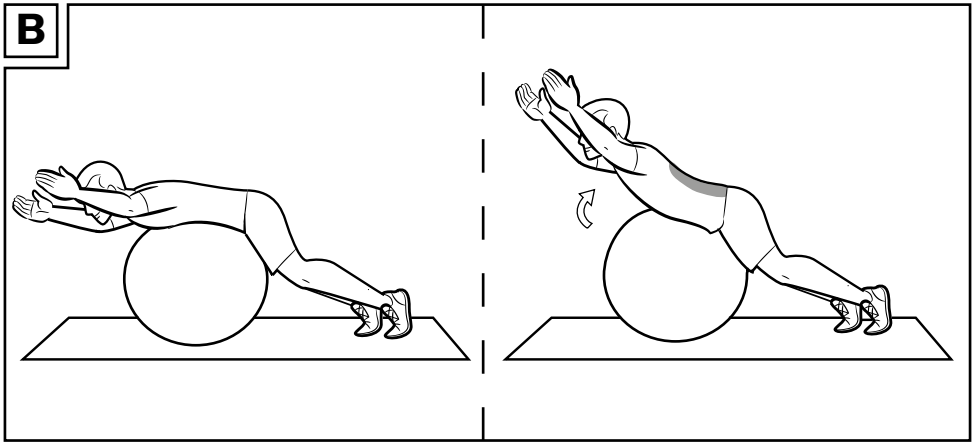
(SK)
GYMNASTICKÁ LOPTA
Návod na používanie

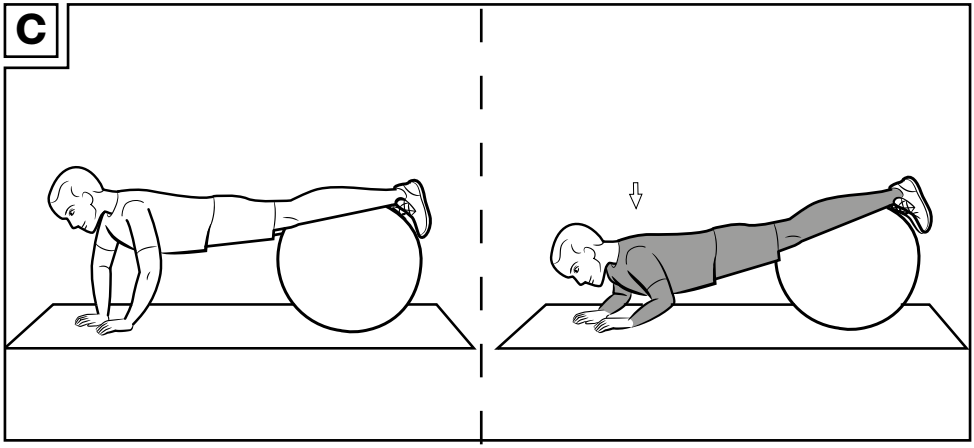
(DE) (AT) (CH)
SOFT-GYMNASTIKBALL
Gebrauchsanweisung

IAN 463303_2410

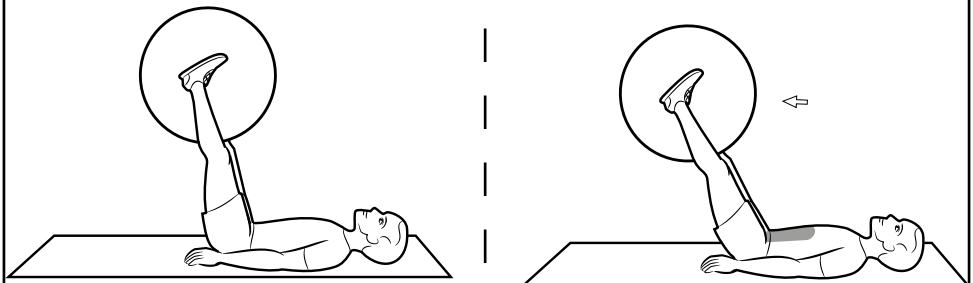
(GB) (HU) (SK)
(DE) (AT) (CH)


A

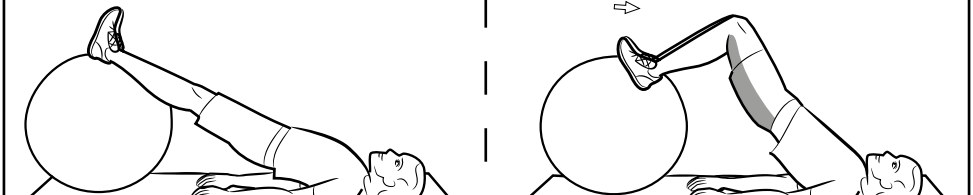

B


C

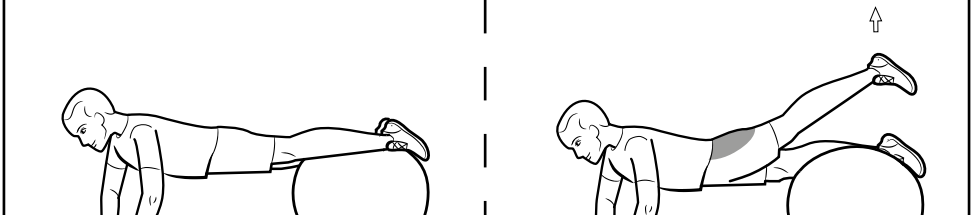
D



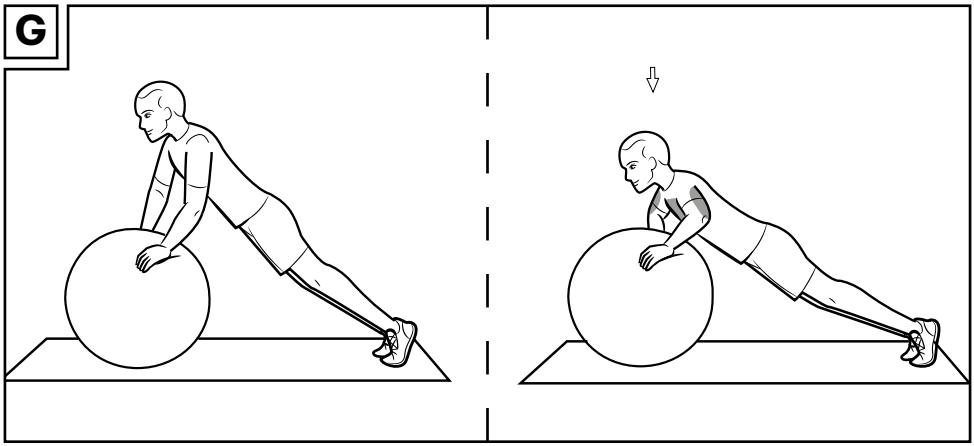
E



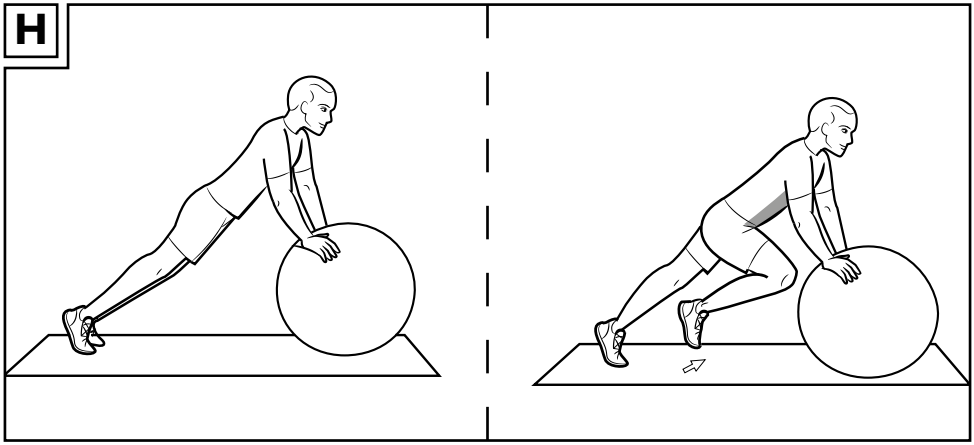
F



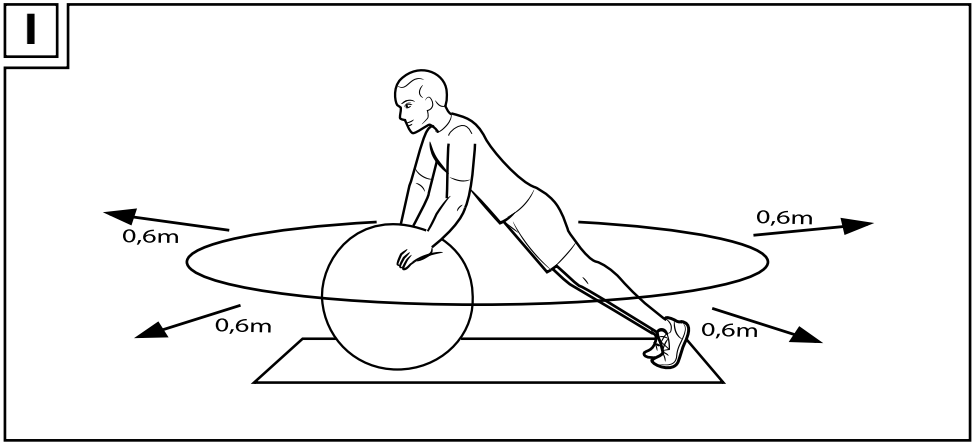
G



H



I



(GB)

Package contents 6
Technical data 6
Intended use 6
Safety information 6
Risk of injury! 6
Extra caution – risk of injury to children! 6
Dangers due to wear and tear 7
Avoiding damage to property 7
Inflating 7
Deflating 7
General training instructions 7
Warming up 8
Exercise suggestions 8
Stretching 10
Storage, cleaning 10
Disposal 10
Notes on the guarantee and service handling 11

(HU)

Csomag tartalma 12
Műszaki adatok 12
Rendeltetésszerű használat 12
Biztonsági utasítások 12
Balesetveszély! 12
Legyen különösen elővigyázatos – a gyermekek megsérülhetnek! 12
Kopás okozta veszély 13
Előzze meg az anyagi károkat! 13
Felpumpálás 13
Légtelenítés 13
Általános edzési tudnivalók 13
Bemelegítés 14
Javasolt gyakorlatok 14
Nyújtás 16
Tárolás, tisztítás 16
Tudnivalók a hulladékkezelésről 16
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató 17

(SK)

Rozsah dodávky 18
Technické údaje 18
Určené použitie 18
Bezpečnostné pokyny 18
Nebezpečenstvo poranenia! 18
Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí! 18
Nebezpečenstvo v dôsledku opotrebenia 19
Zabránenie vecným škodám 19
Fúkanie 19
Odvzdušnenie 19
Všeobecné pokyny na cvičenie 19
Zahriatie 20
Príklady cvikov 20
Strečing 22
Skladovanie, čistenie 22
Pokyny k likvidácii 22
Pokyny k záruke a priebehu servisu 22

(DE) (AT) (CH)

Lieferumfang 24
Technische Daten 24
Bestimmungsgemäße Verwendung 24
Sicherheitshinweise 24
Verletzungsgefahr! 24
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder! 25
Gefahr durch Verschleiß 25
Vermeidung von Sachschäden 25
Aufpumpen 25
Entlüften 25
Allgemeine Trainingshinweise 26
Aufwärmen 26
Übungsvorschläge 27
Dehnen 29
Lagerung, Reinigung 29
Hinweise zur Entsorgung 29
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung 29

Congratulations!
You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.

Read the following instructions for use carefully.

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

Package contents

1 x exercise ball
1 x deflation tube
2 x stopper
1 x air pump adapter
1 x stopper lifter
1 x instructions for use

Technical data



Maximum load: 120kg

Weight of ball: approx. 1100g
Diameter: approx. 65cm

Date of manufacture (month/year): 04/2025

Intended use

This product has been developed as an exercise device that you can use for exercising your entire body. The product is designed for private use and is not appropriate for medical, therapeutic, and commercial purposes.

Safety information

⚠ Risk of injury!

- The product may only be used under adult supervision and should not be used as a toy.
- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.
- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability.
  High exertion and overtraining can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Observe the maximum permissible load of 120kg. Exceeding the weight limit can damage the product or impair its function.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (Fig. I).
- Train on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- Never use the product near an open flame or stove.
- The product may not be used in water or for swimming! It does not offer buoyancy and is not suitable as a flotation device. The surface of the product can be damaged by salt water and chlorinated water.
- Check the product for damage or wear before each use. Only use the product if it is in perfect condition!

⚠ Extra caution – risk of injury to children!

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

⚠ Dangers due to wear and tear

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

⚠ Avoiding damage to property

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

Inflating

IMPORTANT:

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

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

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

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

Deflating

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

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

General training instructions

Training procedure

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

General training plan

- Set up an exercise plan that matches your own needs with sets of 6-8 exercises.
- Follow these guidelines:
- One set should consist of about 15 repetitions of each exercise.

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

Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. Some simple exercises to do this are shown below. You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

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

Exercise suggestions

Find a selection of exercises below.

Pelvic tilt (Fig. A)

Routine

1. Sit upright on the product and place your feet on the floor, shoulder-width apart.
2. Cross your arms at the back of your neck. Your elbows are pointing outward.
3. Tighten your abdominal muscles and pull your shoulder blades toward your spine. The shoulders remain lowered and relaxed.
4. Alternate between slowly tilting your pelvis forward and backward. The product will move along with your movements.
5. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

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

Back stretcher (Fig. B)

Routine

1. Lie with your stomach on the product.
2. Stabilise your posture with the balls of your feet on the floor.
3. Stretch your arms out forward and tighten your buttock and abdominal muscles.
4. Raise your arms and upper body until your back is straight. Your lower back remains almost straight while doing so. Make sure that you do not arch your back.
5. Your head is aligned with your spine and your shoulders are lowered.
6. Maintain bodily tension and then lower your upper body again.
7. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

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

Press-up (Fig. C)

Routine

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

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

Important: always keep your back straight during the exercise.

Leg lift (Fig. D)

Routine

1. Lie down with your back on a mat and grip the product between your legs.
2. Stretch your legs upward with the product. Your arms are lying close to your body.
3. Tighten your abdominal muscles and slightly lower your legs downward. Your feet are not touching the floor and your lower back remains continuously on the floor.
4. Maintain bodily tension for a short time and then raise your legs with the product once more.
5. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

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

Ball leg curl (Fig. E)

Routine

1. Lie down with your back on a mat and your lower legs on the product. Your feet and lower legs are resting on the product.
2. Lift up your body until your upper body forms a line with your legs.
   Your arms are outstretched and close to your body.
3. Your head and shoulders are on the mat.
4. Tighten your buttock and abdominal muscles.
5. Lift your buttocks upward and simultaneously use your feet to roll the product toward you until only your feet are on the product, your buttocks forming a roughly 90-degree angle with your legs.
6. Hold this position for a short time.
7. Then lower your buttocks and simultaneously use your feet to roll the product away from you until your lower legs are on the product.
8. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

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

Buttock lift (Fig. F)

Routine

1. Lie down in the press-up position with your feet and shins on the product. Your arms are tensed, elbows are pointing outward and your hands are below your shoulders.
2. Keep your body straight and tighten your abdominal muscles.
3. Lift one outstretched leg as high as you can while ensuring your back remains straight. Make sure that you do not arch your back.
4. Hold this position for a short time and then lower your leg again. Make sure that your upper body remains straight and your head is aligned with your spine.
5. Switch legs and repeat the exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: maintain consistent bodily tension. Your head is aligned with your spine and your shoulders are lowered.

Press-up (Fig. G)

Routine

1. Lie down in the press-up position with your hands on the product. Your hands are below your shoulders and your elbows are pointing slightly outward. Only the balls of your feet are touching the floor.
2. Raise your upper body and maintain a straight posture.
3. Tighten your buttock and abdominal muscles.
4. Lower your upper body to do a press-up. Your elbows are pointing outward and your hands remain under your shoulders.

5. Maintain the bodily tension for a short time and then raise your upper body again. Be sure to keep your upper body straight and to keep your head aligned with your spine.
6. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: always keep your back straight during the exercise.

Mountain climber (Fig. H)

Routine

1. Lie down in the press-up position with your hands on the product. Your hands are below your shoulders and your elbows are pointing slightly outward. Only the balls of your feet are touching the floor.
2. Raise your upper body and maintain a straight posture.
3. Tighten your abdominal muscles.
4. Lift up one leg and pull it up toward your chest. Your elbows are pointing outward and your hands remain under your shoulders.
5. Lower your leg again and pull the other leg up toward yourself. Make sure that your upper body remains straight and your head is aligned with your spine.
6. Switch legs and repeat the exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: keep your back straight during the exercise.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each training session. Some simple exercises to do this are shown below.
You should perform each exercise 3 times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture.
2. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right.

This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Bend your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Grip your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand upright and lift one foot off the floor.
2. Rotate it slowly first in one direction, then the other.
3. Switch feet after a while.

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

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.
Wipe clean with a dry cloth only. Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.
IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



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



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

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects.

The guarantee does not cover parts 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: 463303_2410

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

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.

Csomag tartalma

1 x gimnasztikai labda
1 x légtelenítő cső
2 x záródugó
1 x levegőpumpa adapter
1 x záródugó-emelő
1 x használati útmutató

Műszaki adatok

Legnagyobb terhelhetőség: 120 kg

Labda tömege: kb. 1100 g
Átmérő: kb. 65 cm

Gyártási dátum (hónap/év): 04/2025

Rendeltetésszerű használat

Ez a termék max. 120 kg tömegű személyek számára tervezett gimnasztikai és sporteszköz, és nem alkalmas hosszabb ideig ülőfelületként történő használatra. A terméket magánterületen végzett gyakorlatokra tervezték, gyógyászati és ipari célra nem alkalmas.

Biztonsági utasítások

⚠ Balesetveszély!

- A terméket csak felnőtt felügyelete mellett szabad használni, az nem játék.
- Konzultáljon orvosával, mielőtt elkezdené az edzést. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota megengedi az edzést.
- Ne felejtsen el bemelegíteni edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően eddzen.
  A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat. Rögtön hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz, ha rosszul lesz, gyengeség-, fáradtságérzés önti el.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Tartsa be a 120 kg maximálisan megengedett terhelhetőséget. A súlykorlát túllépése miatt a termék megrongálódhat, valamint korlátozott lehet a funkciója.
- Terhes nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- Az edzőterület körül legalább 0,6 m nagyságú szabad területnek kell lennie (I ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Ne használja a terméket lépcső, kiugró közelében.
- A terméket soha ne használja nyílt láng vagy tűzhely közelében.
- A terméket nem szabad vízben vagy úszáshoz használni! Nem biztosítja a vízen való fennmaradást, továbbá segédeszközként sem alkalmas az úszáshoz. A sós és klóros víz károsíthatja a termék felületét.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a termék nem sérült vagy kopott-e! A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni!

⚠ Legyen különösen elővigyázatos – a gyermekek megsérülhetnek!

- Ne engedje, hogy a terméket gyerekek felügyelet nélkül használhassák. Magyarázza el nekik az edzőszer helyes haszná-

latát, és ne hagyja őket felügyelet nélkül. A használatát csak akkor engedélyezze, ha a gyermek fizikai és szellemi érettsége azt lehetővé teszi. A termék játékszernek nem alkalmas.

⚠ Kopás okozta veszély

- A terméket csak hibátlan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, ill. elhasználódását.
  A termék biztonságossága csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket, a kopás mértékét rendszeresen ellenőrzik. Sérült terméket nem szabad használni.

⚠ Előzze meg az anyagi károkat!

- Minden felfújható termék érzékeny a hidegre. Ne bontsa ki és fújja fel a terméket 15 °C alatti hőmérsékleten!
- Védje a terméket a napfénytől. Ha erős napsütésben nő a légnyomás, megfelelően ki kell engedni a levegőt.
- Ne érintkezzen éles, forró, hegyes vagy veszélyes tárgyakkal. Ügyeljen arra, hogy az edzőterületen ne legyenek hegyes tárgyak.
- A szelepbe kizárólag a célra alkalmas levegőpumpa adaptert illesszen (be). Ellenkező esetben megsérülhet a szelep.
- Ne fújja túl keményre, mert szétrepedhetnek a hegesztett varratok. Felfújás után zárja le a szelepet.
- Ne használjon kompresszort vagy sűrített levegős palackot a termék felfújására. Emiatt megsérülhet a termék.

Felpumpálás

FONTOS:

- Csak felnőtt pumpálhatja fel.
- A labdát ne fújja a megadott átmérőnél nagyobbra fel.
- Csak levegővel szabad pumpálni.
- Ne próbálja tüdővel felfújni, mert elszédülhet.

A termék felfújásához kereskedelmi forgalomban kapható lábpumpát vagy kétlöketű dugattyús pumpát használjon, a megfelelő rátétekkel.

Ehhez használhatja a kiszállítás részét képező adaptert is. Az adapternek van egy kisebb és egy nagyobb menete.
A kisebb menet a kereskedelmi forgalomban kapható lábpumpákhoz, a nagyobb pl. bicikli vagy gépkocsiabroncsokhoz alkalmas pumpákhoz használható. Végül zárja le a terméket az erre a célra előirányzott záródugóval.
Tipp! Így ellenőrizheti az előírt, 65 cm-es átmérőt:

1. Jelölje ki egy falon a padlótól mért 65 cm-es távolságot.
2. Állítsa a felfújt labdát a falhoz.
3. Helyezzen egy vízmértéket a labda legmagasabb pontjára, és ellenőrizze a falon látható jelölés segítségével, hogy a labda eléri-e a 65 cm-es átmérőt.

Légtelenítés

Vegye ki a záródugót a záródugó-emelő segítségével, és lassan engedje ki a levegőt. Vagy vegye ki a záródugót és vezesse a légtelenítő csövet a szelepzárba, hogy a levegő gyorsan eltávozhasson.
Megjegyzés! A záródugót tilos éles vagy éles peremű tárggyal kivenni. Ezáltal a labda súlyosan károsodhat.

Általános edzési tudnivalók

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassan növelje az edzési intenzitást.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erőltetés közben lélegezzen ki és lazítás közben lélegezzen be.
- Ügyeljen a helyes testtartásra edzés közben.

Általános edzéstervezés

- Készítsen az igényeinek megfelelő edzéstervet 6–8 gyakorlatból álló gyakorlatsorokkal.
- Ennek során, kérjük, vegye figyelembe a következő elveket:
- Egy gyakorlatsornak egy gyakorlat kb. 15 ismétléséből kell állnia.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételhető.
- A gyakorlatsorok között tartson 30 másodperces szüneteket.
- Minden edzés előtt melegítse be jól a különböző izomcsoportjait.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzés után nyújtson.

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez adunk néhány egyszerű gyakorlatot. A gyakorlatokat egyenként kétszer-háromszor ismételje meg.

Nyakizmok

1. Fordítsa a fejét lassan jobbra és balra. Ismételje meg a mozgást négyszer-ötször.
2. Körözzön fejével lassan először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Fonja keresztbe a kezét a háta mögött és óvatosan húzza felfelé. Ha előrehajlítja felsőtestét, minden izma optimálisan melegszik fel.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza vállait felfelé a fül irányába, majd engedje le.
4. Körözzön karjaival váltakozva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtsen el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon egyik lábára, és emelje fel a másik lábát behajlított térddel kb. 20 cm-re a padlótól.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábával az egyik irányba, majd változtassa meg néhány másodperc múlva az irányt.
3. Váltson a másik lábára, és ismételje meg ezt a gyakorlatot.
4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy lábait csak annyira emelje meg, hogy az egyensúlyát könnyedén meg tudja tartani.

Javasolt gyakorlatok

A következőkben válogatott gyakorlatokat mutatunk be.

Csípőbillentés (A ábra)

Kivitelezése

1. Üljön egyenes háttal a termékre, és lábait állítsa vállszéles helyzetben egymás mellé a padlóra.
2. Kulcsolja össze karjait a nyaka mögött. A könyök kifelé mutat.
3. Feszítse meg hasizmait és lapockáját húzza a gerincoszlopa felé. A vállát tartsa lazán leengedve.
4. Billentse csípőjét lassan váltakozva előre és hátra. A termék együtt mozdul az Ön mozdulataival.
5. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa testét mindvégig feszesen és a felsőtestét egyenesen.

Hátnyújtás (B ábra)

Kivitelezése

1. Feküdjön hassal a termékre.
2. Stabilizálja tartását a padlóra helyezett talppárnákkal.
3. Nyújtsa ki előre karjait és feszítse meg far- és hasizmait.
4. Emelje meg karjait és felsőtestét annyira, hogy háta egyenes maradjon. A hát alsó része eközben szinte teljesen egyenes marad. Ügyeljen arra, hogy ne rogyjon be a dereka.
5. A fej a gerincoszlop meghosszabbítása, a váll lent marad.
6. Tartsa meg feszesen testét, majd engedje felsőtestét ismét le.
7. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben végig tartsa feszesen a testét és a fej a gerincoszlop meghosszabbítása.

Fekvőtámasz (C ábra)

Kivitelezése

1. Helyezkedjen el fekvőtámaszban, a termékre helyezve lábait.
2. Tartsa magát egyenes helyzetben és feszítse meg far- és hasizmait.
3. Engedje le felsőtestét fekvőtámasz helyzetbe. A könyökök enyhén kifelé néznek és a kezek a vállak alatt helyezkednek el.
4. Tartsa rövid ideig feszesen testét, majd engedje felsőtestét ismét le. Ügyeljen arra, hogy felsőteste egyenes maradjon, és a fej a gerincoszlop meghosszabbítása legyen.
5. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: gyakorlat közben tartsa mindig egyenesen a hátát.

Lábemelés (D ábra)

Kivitelezése

1. Feküdjön hátával egy matracra és fogja a terméket lábai közé.
2. Nyújtsa a lábat a termékkel együtt felfele. A karok szorosan a test mellet fekszenek.
3. Feszítse meg a hasizmait, és engedje lábait kissé le. A lábak nem érintik a padlót, a hát pedig folyamatosan a padlón fekszik.
4. Tartsa rövid ideig feszesen testét, majd emelje lábait a termékkel együtt ismét fel.
5. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: gyakorlat közben tartsa a hát alsó részét folyamatosan a matracon.

Labdás lábhajlítás (E ábra)

Kivitelezése

1. Feküdjön hátával egy matracra és fektesse alsócombját a termékre. A lábak és az alsócomb a terméken nyugszanak.
2. Emelje meg testét annyira, hogy a felsőtest a lábakkal egy vonalat alkosson. A karok kinyújtva szorosan a test mellet fekszenek.
3. A fej és a vállak a matracon fekszenek.
4. Feszítse meg a far- és a hasizmait.
5. Emelje fenekét felfele, ezzel egyidejűleg görgesse lábaival a terméket maga felé addig, amíg a lábfejek még a terméken fekszenek, és a törzs a lábakkal körülbelül 90 fokos szöget zár be.
6. Tartsa meg röviden a pozíciót.
7. Majd engedje le fenekét, közben görgesse a lábaival a terméket magától elfele úgy, hogy az alsócomb ismét a terméken feküdjön.
8. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: gyakorlat közben tartsa egyenesen a hátát és folyamatosan feszítse a felsőtestét.

Fenékemelő (F ábra)

Kivitelezése

1. Helyezkedjen el fekvőtámaszban a termékre helyezve lábfejeit és sípcsontját. A karok nyújtva vannak, a könyökök kifele mutatnak, és a kezek a vállak alatt helyezkednek el.
2. Tartsa magát egyenes helyzetben és feszítse meg hasizmait.
3. Emelje meg egyik nyújtott lábát annyira, hogy háta még egyenes maradjon. Ügyeljen arra, hogy ne rogyjon be a dereka.
4. Tartsa meg röviden a pozíciót, majd engedje vissza a lábát. Ügyeljen arra, hogy felsőteste egyenes maradjon, és a fej a gerincoszlop meghosszabbítása legyen.
5. Cseréljen lábat, és ismételje meg a feladatot 10–15 alkalommal, három gyakorlatsorban.

Fontos: ügyeljen a test folyamatos feszesen tartására. A fej a gerincoszlop meghosszabbítása, a váll lent marad.

Push up (G ábra)

Kivitelezése

1. Helyezkedjen el fekvőtámaszban, a termékre helyezve kezeit. A kezek a vállak alatt helyezkednek el és a könyökök enyhén kifelé néznek. Csak a talppárnák érintkezzenek padlóval.
2. Emelje meg felsőtestét és tartsa meg magát egyenes helyzetben.

3. Feszítse meg a far- és a hasizmait.
4. Engedje le felsőtestét fekvőtámasz helyzetbe. A könyökök kifelé néznek és a kezek a vállak alatt helyezkednek el.
5. Tartsa rövid ideig feszesen testét, majd emelje felsőtestét ismét meg. Ügyeljen arra, hogy felsőteste egyenes maradjon, és a fej a gerincoszlop meghosszabbítása legyen.
6. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: gyakorlat közben tartsa mindig egyenesen a hátát.

Hegymászó (H ábra)

Kivitelezése

1. Helyezkedjen el fekvőtámaszban, a termékre helyezve kezeit. A kezek a vállak alatt helyezkednek el és a könyökök enyhén kifelé néznek. Csak a talppárnák érintkezzenek padlóval.
2. Emelje meg felsőtestét és tartsa meg magát egyenes helyzetben.
3. Feszítse meg a hasizmait.
4. Emelje meg az egyik lábát és húzza maga felé, egészen a mellkasához. A könyökök kifelé néznek és a kezek a vállak alatt helyezkednek el.
5. Engedje vissza a lábát, és húzza a másik lábát maga felé. Ügyeljen arra, hogy felsőteste egyenes maradjon, és a fej a gerincoszlop meghosszabbítása legyen.
6. Cseréljen lábat, és ismételje meg a feladatot 10–15 alkalommal, három gyakorlatsorban.

Fontos: gyakorlat közben tartsa egyenesen a hátát.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez adunk néhány egyszerű gyakorlatot.
A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként háromszor végezze.

Nyakizmok

1. Álljon lazán.
2. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra.

Ez a gyakorlat a nyak oldalait nyújtja.

Karok és vállak

1. Álljon fel egyenesen, térd kissé hajlítva.
2. Jobb karját vigye a feje mögé, hogy keze a lapockák között legyen.
3. Bal kezével fogja meg a jobb könyökét és húzza hátrafelé.
4. Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalra is.

Lábizmok

1. Álljon fel egyenesen és emelje fel egyik talpát a talajról.
2. Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: figyeljen, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenesen.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.
Csak törölje tisztára egy száraz törlőkendővel. Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől.
A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.
FONTOS! Ne használjon éles tisztítószereket 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 elhasználódott 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 privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő 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 kapcsolókra vagy az üvegből készült alkatrészekre.
Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírányzott 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: 463303_2410

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

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

Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky

1 x gymnastická lopta
1 x odvzdušňovacia trubica
2 x zátka
1 x adaptér na pumpu
1 x páčka na zátku
1 x návod na používanie

Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 120 kg

Hmotnosť lopty: cca 1100 g
Priemer: cca 65 cm



Dátum výroby
(mesiac/rok): 04/2025

Určené použitie

Tento výrobok bol skonštruovaný ako gymnastické a športové náčinie pre osoby s maximálnou hmotnosťou 120 kg a nie je vhodný ako sedadlo na trvalé sedenie. Výrobok je určený na cvičenie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske ani komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny

⚠ Nebezpečenstvo poranenia!

- Výrobok sa smie používať iba pod dozorom dospelej osoby a nie ako hračka.
- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti.
  Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie majte spolu s inštruktážnymi cvičeniami vždy poruke.
- Dodržiavajte maximálne prípustnú nosnosť 120 kg. Pri vyššej hmotnosti sa výrobok môže poškodiť alebo sa môže narušiť jeho funkčnosť.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. I).
- Cvičte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Výrobok nikdy nepoužívajte v blízkosti otvoreného ohňa alebo peci.
- Výrobok sa nesmie používať vo vode ani na plávanie! Neposkytuje oporu na vodnej hladine, ani nie je vhodný ako pomôcka na plávanie. Pôsobením slanej a chlórovanej vody sa môže poškodiť povrch výrobku.
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave!

⚠ Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní cvičebného náčinia a vykonávajte nad nimi dohľad.

Dovoľte deťom náčinie používať len vtedy, keď to umožňuje ich duševný a fyzický vývoj. Tento výrobok nie je vhodné používať ako hračku.

⚠ Nebezpečenstvo v dôsledku opotrebenia

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

⚠ Zabránenie vecným škodám

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

Fúkanie

DÔLEŽITÉ:

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

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

Tip! Takto môžete skontrolovať požadovaný priemer 65 cm:

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

Odvzdušnenie

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

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

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

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

Všeobecné plánovanie tréningu

- Zostavte tréningový plán v súlade s Vašimi potrebami so sériami cvičení, pozostávajúcimi zo 6–8 cvičení.
- Pritom dodržujte nasledovné zásady:
- Séria cvičení by mala pozostávať z cca 15 opakovaní jedného cvičenia.
- Každú sériu cvičení možno opakovať 3-krát.
- Medzi sériami cvičení by ste mali vždy dodržiavať 30 sekundovú prestávku.
- Pred každou tréningovou jednotkou dobre zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Po každej tréningovej jednotke okrem toho odporúčame naťahovanie.

Zahriatie

Pred každým cvičením sa dostatočne zahrejte. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky. Cviky by ste mali vždy opakovať 2- až 3-krát.

Svaly zátylku

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

Ruky a plecia

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

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Svaly nôh

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

Príklady cvikov

V ďalšom Vám predstavíme výber cvičení.

Preklápanie panvy (obr. A)

Priebeh

1. Sadnite si vzpriamene na výrobok a nohy si položte na šírku pliec na podložku.
2. Ruky si prekrížte na zátylku. Lakte smerujú von.
3. Napnite brušné svaly a lopatky zatiahnite k chrbtici. Plecia zostávajú uvoľnené dolu.
4. Striedavo pomaly preklápajte panvu dopredu a dozadu. Výrobok sa bude pohybovať s vami.
5. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

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

Naťahovanie chrbta (obr. B)

Priebeh

1. Ľahnite si bruchom na výrobok.
2. Zastabilizujte svoju pozíciu na zemi bruškami nôh.
3. Ruky vystrite dopredu a napnite sedacie a brušné svaly.
4. Nadvihujte ruky a hornú časť tela tak, aby chrbát zostal rovný. Spodný chrbát pritom zostáva takmer rovný. Dbajte pritom na to, aby ste sa neprehýbali v krížoch.
5. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.
6. Podržte telo napnuté a potom znovu hornú časť tela spustite.
7. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte stále napnuté telo a hlavu držte v predĺžení chrbtice.

Podpor ležmo (obr. C)

Priebeh

1. Prejdite do podporu ležmo s nohami na výrobku.
2. Telo držte rovno a napnite sedacie a brušné svaly.
3. Spustite hornú časť tela a urobte kľuk. Lakte ukazujú mierne smerom von a ruky zostávajú pod plecami.
4. Podržte telo krátko napnuté a potom znovu hornú časť tela nadvihnite. Dbajte na to, aby horná časť tela zostala rovno a aby ste hlavu držali v predĺžení chrbtice.
5. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vždy rovný chrbát.

Zdvíhanie nôh (obr. D)

Priebeh

1. Ľahnite si chrbtom na podložku a výrobok zovrite nohami.
2. Nohy vystrite spolu s výrobkom hore. Ruky ležia tesne vedľa tela.
3. Napnite brušné svaly a nohy trochu spustite dolu. Chodidlá sa nedotýkajú podložky a spodná časť chrbta zostáva stále na podložke.
4. Podržte telo krátko napnuté a potom nohy s výrobkom znovu zodvihnite hore.
5. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Počas cvičenia držte spodný chrbát stále na podložke.

Leg curl na lopte (obr. E)

Priebeh

1. Ľahnite si chrbtom na podložku a lýtka položte na výrobok. Chodidlá a lýtka spočívajú na výrobku.
2. Telo dvíhajte dovtedy, kým horná časť tela nebude s nohami v jednej línii. Ruky ležia vystreté tesne vedľa tela.
3. Hlava a plecia ležia na podložke.
4. Napnite sedacie a brušné svaly.
5. Zadok zodvihnite hore a chodidlami súčasne rolujte výrobok k sebe dovtedy, kým nebudú na výrobku ležať len chodidlá a trup nebude s nohami zvierať približne 90° uhol.
6. Chvíľu vydržte v tejto pozícii.
7. Potom zadok spustite a chodidlami súčasne rolujte výrobok od seba tak, aby lýtka opäť ležali na výrobku.
8. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

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

Dvíhanie nôh (obr. F)

Priebeh

1. Prejdite do podporu ležmo s nohami a holennými kosťami na výrobku. Ruky sú vystreté, lakte ukazujú mierne smerom von a ruky sa nachádzajú pod plecami.
2. Držte sa rovno a napnite brušné svaly.
3. Nadvihnite vystretú nohu tak, aby váš chrbát zostal ešte rovný. Dbajte na to, aby ste sa neprehýbali v krížoch.
4. Chvíľu vydržte v tejto pozícii a potom nohu opäť spustite. Dbajte na to, aby horná časť tela zostala rovno a aby ste hlavu držali v predĺžení chrbtice.
5. Vymeňte nohu a cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

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

Push up (obr. G)

Priebeh

1. Prejdite do podporu ležmo s rukami na výrobku. Ruky sa nachádzajú pod plecami a lakte ukazujú mierne smerom von. Chodidlá sa podložky dotýkajú len poduškami.
2. Zodvihnite hornú časť tela a držte sa rovno.
3. Napnite sedacie a brušné svaly.
4. Spustite hornú časť tela tak, aby ste boli znovu v podpore ležmo. Lakte ukazujú smerom von a ruky zostávajú pod plecami.
5. Podržte telo krátko napnuté a potom znovu hornú časť tela nadvihnite. Dbajte na to, aby horná časť tela zostala rovno a hlava v predĺžení chrbtice.

6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vždy rovný chrbát.

Horolezec (obr. H)

Priebeh

1. Prejdite do podporu ležmo s rukami na výrobku. Ruky sa nachádzajú pod plecami a lakte ukazujú mierne smerom von. Chodidlá sa podložky dotýkajú len poduškami.
2. Zodvihnite hornú časť tela a držte sa rovno.
3. Napnite svalstvo brucha.
4. Zodvihnite jednu nohu a pritiahnite ju k hrudníku. Lakte ukazujú smerom von a ruky zostávajú pod plecami.
5. Nohu opäť spustite a pritiahnite k sebe druhú nohu. Dbajte na to, aby horná časť tela zostala rovno a aby ste hlavu držali v predĺžení chrbtice.
6. Vymeňte nohy a cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte rovný chrbát.

Strečing

Po každom cvičení sa dostatočne ponaťahujte. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.
Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou zľahka pritiahnite hlavu najprv doľava, potom doprava.

Pri tomto cviku sa naťahujú boky vášho krku.

Ruky a plecia

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

Svaly nôh

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

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

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.
Čistite iba suchou čistiacou handričkou.
Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže viesť k poraneniam.
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 HANDELSKONTOR 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: 463303_2410

(SK) Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@lidl.sk

Herzlichen Glückwunsch!
Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.

Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang

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

Technische Daten



Maximale Belastung: 120 kg

Gewicht Ball: ca. 1100 g
Durchmesser: ca. 65 cm

Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 04/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise

⚠ Verletzungsgefahr!

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend.
  Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 120 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Produkts sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.
- Der Artikel darf nicht im Wasser oder zum Schwimmen verwendet werden! Er bietet weder Halt an der Wasseroberfläche noch ist er als Schwimmhilfsmittel geeignet. Durch Salz- und Chlorwasser kann die Oberfläche des Artikels beschädigt werden.

- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!

⚠ Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Trainingsinstruments hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.

⚠ Gefahr durch Verschleiß

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

⚠ Vermeidung von Sachschäden

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

Aufpumpen

WICHTIG:

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

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

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

1. Markieren Sie vom Boden aus eine Höhe von 65 cm an einer Wand.
2. Legen Sie den aufgepumpten Ball an die Wand.
3. Setzen Sie am höchsten Punkt des Balles eine Wasserwaage an und überprüfen Sie anhand der Wandmarkierung, ob der Ball den Durchmesser von 65 cm aufweist.

Entlüften

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

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

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

- Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6–8 Übungen.
- Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:
- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3- mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen 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 wird Ihnen eine Auswahl an Übungen dargestellt. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

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

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Beckenkipper (Abb. A)

Ablauf

1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Artikel und stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf den Boden.
2. Verschränken Sie Ihre Arme im Nacken. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Die Schulter bleibt entspannt unten.
4. Kippen Sie Ihr Becken abwechselnd langsam nach vorne und hinten. Der Artikel geht mit Ihren Bewegungen mit.
5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Rückenstrecker (Abb. B)

Ablauf

1. Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Artikel.
2. Stabilisieren Sie mit den Fußballen Ihre Haltung am Boden.
3. Strecken Sie die Arme nach vorne und spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Heben Sie die Arme und den Oberkörper soweit an, dass der Rücken gerade ist. Der untere Rücken bleibt dabei fast gerade. Achten Sie darauf nicht ins Hohlkreuz zu gehen.
5. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
6. Halten Sie die Körperspannung und senken Sie dann den Oberkörper wieder ab.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Liegestütz (Abb. C)

Ablauf

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Beinen auf den Artikel.
2. Halten Sie sich gerade und spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
3. Senken Sie den Oberkörper, um eine Liegestütz zu machen. Ellenbogen zeigen leicht nach außen und die Hände bleiben unter der Schulter.
4. Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie dann den Oberkörper wieder an. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Beinheber (Abb. D)

Ablauf

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und klemmen Sie den Artikel zwischen Ihre Beine.
2. Strecken Sie die Beine mit dem Artikel nach oben. Die Arme liegen eng neben dem Körper.
3. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an und senken Sie Ihre Beine etwas nach unten. Die Füße berühren nicht den Boden und der untere Rücken bleibt durchgehend am Boden.
4. Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie Ihre Beine mit dem Artikel wieder nach oben.
5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Ball Leg Curl (Abb. E)

Ablauf

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und die Unterschenkel auf den Artikel. Füße und Unterschenkel ruhen auf dem Artikel.

2. Heben Sie Ihren Körper soweit, dass der Oberkörper mit den Beinen eine Linie bildet. Die Arme liegen ausgestreckt eng neben dem Körper.
3. Kopf und Schulter liegen auf der Matte.
4. Spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie das Gesäß nach oben und rollen Sie gleichzeitig mit den Füßen den Artikel zu sich, bis nur noch die Füße auf dem Artikel liegen und der Rumpf zu den Beinen ungefähr einen 90-Grad-Winkel hat.
6. Halten Sie kurz die Position.
7. Senken Sie dann das Gesäß und rollen Sie gleichzeitig mit den Füßen den Artikel von sich weg, sodass die Unterschenkel wieder auf dem Artikel liegen.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Gesäßheber (Abb. F)

Ablauf

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Füßen und Schienbeinen auf den Artikel. Die Arme sind durchgestreckt, Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände befinden sich unter der Schulter.
2. Halten Sie sich gerade und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.
3. Heben Sie ein ausgestrecktes Bein so weit nach oben, dass Ihr Rücken noch gerade bleibt. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen.
4. Halten Sie kurz die Position und senken Sie dann das Bein wieder. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
5. Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Push-up (Abb. G)

Ablauf

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Artikel. Die Hände befinden sich unter der Schulter und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
2. Heben Sie den Oberkörper und halten Sie sich gerade.
3. Spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Senken Sie den Oberkörper, um eine Liegestütz zu machen. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter der Schulter.
5. Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie dann den Oberkörper wieder an. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Bergsteiger (Abb. H)

Ablauf

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

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung gerade.

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.
3. Durch diese Übung werden die Seiten des Halses gedehnt.

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur.
Nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen. Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit.
Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreichbar 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 Nutzungsumfangs 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: 463303_2410

(DE) Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de

(AT) Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at

(CH) Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY

04/2025

Delta-Sport-Nr.: FA-15249

12.12.2024 / AM 7:58

IAN 463303_2410