

**crivit**



## YOGA-BLÖCKE

DE AT CH

### YOGA-BLÖCKE

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

IT CH

### BLOCCHI PER YOGA

Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

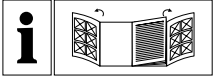
FR CH

### BRIQUES DE YOGA

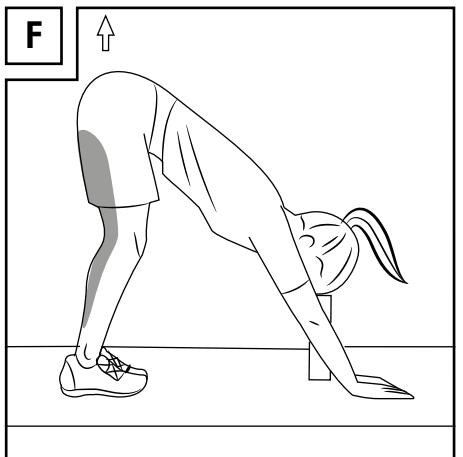
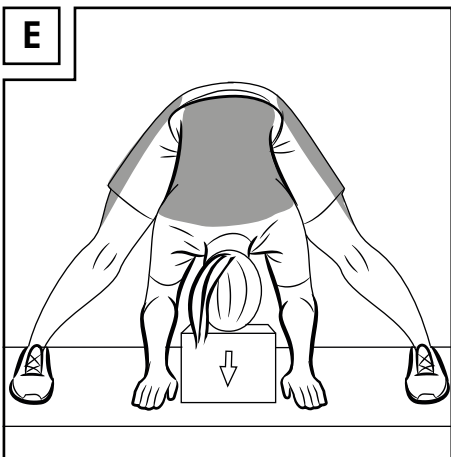
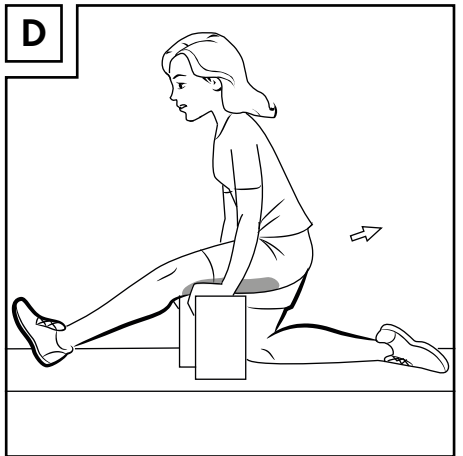
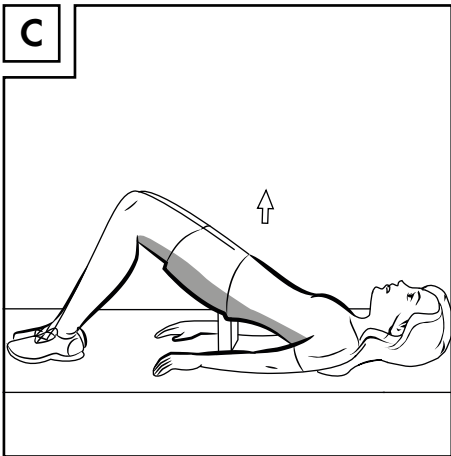
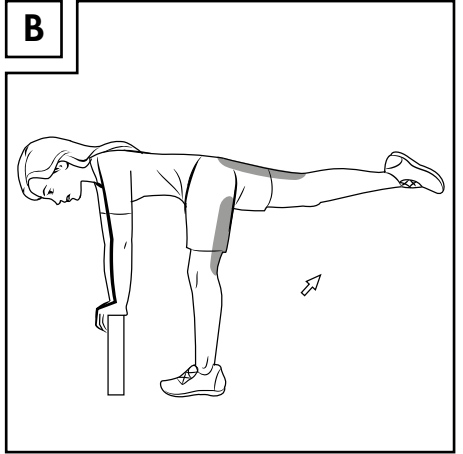
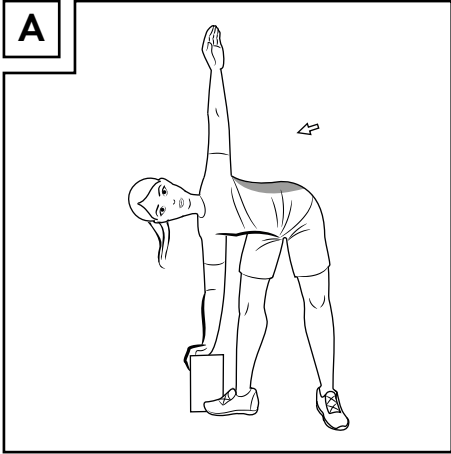
Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

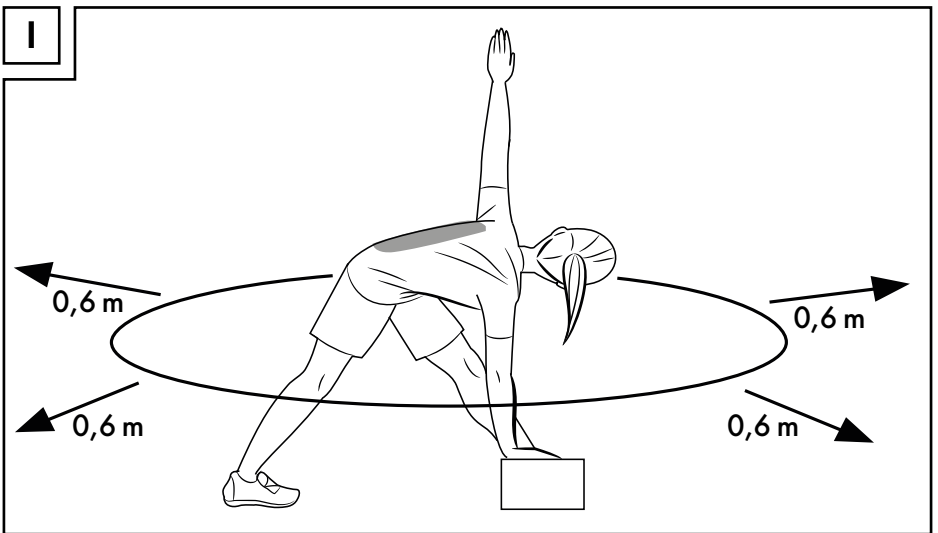
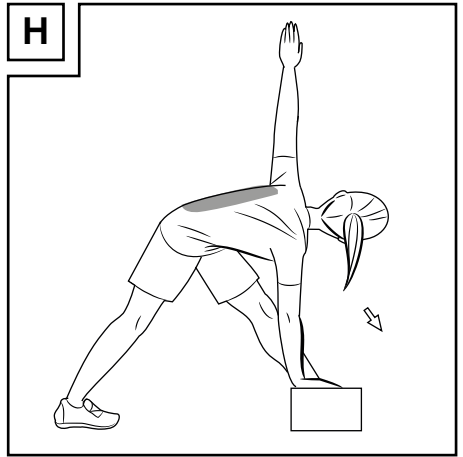
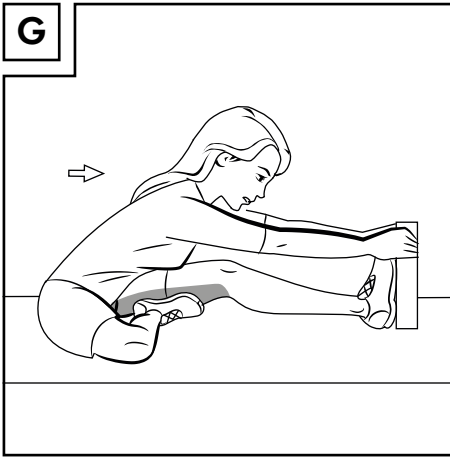
IAN 374621\_2104

CH



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





## Yoga-Blöcke

### ● Einleitung



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

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

### ● Bestimmungsgemäße Verwendung

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

### ● Lieferumfang

2 Yoga-Blöcke  
1 Bedienungsanleitung

### ● Technische Daten

Max. Belastung:	120 kg
Maße:	ca. 23 x 15 x 7,5 cm (B x H x T) je Block
Gewicht:	jeweils ca. 110 g
Anwendungsbereich:	Innen
Standard:	EN ISO 20957-1
Herstellungsdatum (Monat/Jahr):	10/2021
Trainingsgerät der Klasse	H



### Sicherheitshinweise

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

#### **⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!**

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

-  **⚠ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER!** Lassen

Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr durch Verpackungsmaterial. Kinder unterschätzen häufig die Gefahren. Halten Sie Kinder stets vom Produkt fern.

- Lassen Sie vor dem ersten Gebrauch einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abklären. Unterbrechen Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Schmerzen oder Unwohlsein auftreten.
- Überprüfen Sie das Produkt auf Beschädigungen und/oder Abnutzung, bevor Sie es verwenden.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Beachten Sie beim Training, dass in jede Richtung mindestens 0,6 m Freiraum um Sie und das Produkt vorhanden sein muss (s. Abb. I).

- Lagern Sie das Produkt nach dem Gebrauch an einem trockenen, sicheren Ort. Lassen Sie das Produkt nicht unbeaufsichtigt.

## ● **Training**

### ● **Tipps**

- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Training beginnen.
  - Führen Sie die Übungen in einem regelmäßigen Tempo bei ruhiger Atmung durch. Halten Sie sich an die vorgegebenen Bewegungsabläufe und überschätzen Sie sich dabei nicht.
- Hinweis:** Als Anfänger genügen jeweils etwa 10 Sekunden bei ca. 5–10 Wiederholungen.

### **Seitliche Dehnung (s. Abb. A):**

- Stellen Sie sich hüftbreit hin. Drehen Sie den rechten Fuß um 90° nach außen. Positionieren Sie das Produkt außen neben Ihrem rechten Fuß.
- Neigen Sie den Oberkörper nach rechts und legen Sie die rechte Hand auf das Produkt.
- Strecken Sie den linken Arm nach oben. Beide Arme bilden eine Linie. Der Blick ist nach vorne gerichtet.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seiten.

### **Waage (s. Abb. B):**

- Stellen Sie das Produkt vor sich auf den Boden.
- Beugen Sie sich nach vorne und legen Sie Ihre Hände auf das Produkt.
- Heben Sie Ihr rechtes Bein nach hinten gestreckt an. Achten Sie darauf, das Bein gerade und gestreckt zu halten.
- Der Rücken bleibt gerade, die Ellenbogen zeigen nach außen und das Standbein ist leicht gebeugt.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seiten.

### **Brücke (s. Abb. C):**

- Legen Sie sich mit dem Rücken und dem Produkt unter Ihrem Kreuzbein platziert auf eine Trainingsmatte, die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
- Die Beine stehen angewinkelt auf dem Boden.
- Ihr Oberkörper und die Oberschenkel bilden eine Linie und die Füße stehen fest auf dem Boden.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

### **Hinteren Oberschenkel trainieren (s. Abb. D):**

- Knien Sie sich auf eine Trainingsmatte und platzieren Sie beide Yoga-Blöcke neben sich.
- Legen Sie die Hände auf das Produkt und strecken Sie Ihr linkes Bein nach vorne.
- Senken Sie das Becken in Richtung Boden, bis Sie eine Dehnung in Ihrer Achillessehne spüren.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seiten.

### **Hinteren Oberschenkel und Rücken trainieren (s. Abb. E):**

- Stellen Sie sich mit gespreizten Beinen vor das Produkt auf eine Trainingsmatte.
- Beugen Sie sich nach vorne und legen Sie Ihre Hände neben das Produkt.
- Legen Sie den Kopf mit der Stirn auf das Produkt.
- Der Rücken bleibt gerade, die Ellenbogen zeigen nach außen und die Beine sind leicht gebeugt.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

### **Hinteren Oberschenkel und Wade trainieren (s. Abb. F):**

- Stellen Sie sich hüftbreit vor das Produkt auf eine Trainingsmatte.
- Beugen Sie sich nach vorne und legen Sie Ihre Hände neben das Produkt.

- Legen Sie den Kopf mit der Stirn auf das Produkt.
- Der Rücken bleibt gerade, die Ellenbogen zeigen nach außen und die Beine sind leicht gebeugt.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

### **Hinteren Oberschenkel trainieren (s. Abb. G):**

- Setzen Sie sich auf eine Trainingsmatte.
- Winkeln Sie das rechte Bein an, die Fußsohle wird an den Oberschenkel des linken Beines gelegt. Strecken Sie das linke Bein nach vorne. Achten Sie darauf, dass das Bein nicht ganz durchgestreckt wird.
- Legen Sie das Produkt vor das linke Bein und umfassen Sie es mit beiden Händen.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seiten.

### **Seitliche Dehnung (s. Abb. H):**

- Stellen Sie sich in Schrittstellung hin. Positionieren Sie das Produkt neben Ihrem linken vorderen Fuß. Die Fußspitzen zeigen nach vorne.
- Neigen Sie den Oberkörper nach vorne und legen Sie die rechte Hand auf das Produkt.
- Strecken Sie den linken Arm nach oben. Beide Arme bilden eine Linie. Der Blick ist zur Seite gerichtet.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seiten.

## **Reinigung und Pflege**

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

## **Entsorgung**

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

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

## **Garantie**

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

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

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

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

## ● Abwicklung im Garantiefall

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

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

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

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

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

## ● Service

### DE **Service Deutschland**

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: [owim@lidl.de](mailto:owim@lidl.de)

### AT **Service Österreich**

Tel.: 0800 292726

E-Mail: [owim@lidl.at](mailto:owim@lidl.at)

### CH **Service Schweiz**

Tel.: 0800562153

E-Mail: [owim@lidl.ch](mailto:owim@lidl.ch)



## Briques de yoga

### ● Introduction



Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

### ● Utilisation conforme

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

### ● Contenu de la livraison

2 blocs de yoga  
1 mode d'emploi

### ● Caractéristiques techniques

Charge max. : 120 kg  
Dimensions : env. 23 x 15 x 7,5 cm  
(l x h x p) par bloc

Poids : env. 110 g chacun  
Domaine d'utilisation : en intérieur  
Norme : EN ISO 20957-1  
Date de fabrication  
(mois/année) : 10/2021  
Appareil d'entraînement de classe H



### Indications de sécurité

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

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

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

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

- Avant la première utilisation, consulter un médecin afin de réaliser un test de forme général et de discuter de tout éventuel problème cardiaque, cardiovasculaire ou orthopédique. Immédiatement arrêter l'entraînement et consulter un médecin en cas d'apparition de douleurs ou malaise.
- Avant toute utilisation, contrôler le bon état et/ou l'usure du produit.
- Entraînez-vous uniquement sur un sol plat et antidérapant.
- N'utilisez pas le produit à proximité d'escaliers ou de paliers.
- Vous avez besoin de suffisamment de place pour vous entraîner en toute sécurité. Pour votre entraînement, veillez à disposer d'au moins 0,6 m d'espace libre tout autour de vous et du produit (voir ill. 1).

- Après usage, entreposez le produit dans un endroit sec et sûr. Ne laissez pas le produit sans surveillance.

## ● **Entraînement**

### ● **Conseils**

- Veuillez vous échauffer avant d'effectuer l'entraînement.
- Réaliser les exercices à un rythme régulier en respirant calmement. Respecter les mouvements prescrits et ne pas se surestimer.

**Remarque :** pour un débutant, 10 secondes et 5 à 10 répétitions suffisent.

### **Extension latérale (voir ill. A) :**

- Tenez-vous jambes écartées de la largeur des hanches. Tournez votre pied droit de 90° vers l'extérieur. Positionnez le produit sur l'extérieur à côté de votre pied droit.
- Inclinez le haut de votre corps vers la droite et placez votre main droite sur le produit.
- Tendez votre bras gauche vers le haut. Les deux bras forment une ligne. Le regard est dirigé vers l'avant.
- Maintenez un moment cette position.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries et changez ensuite de côté.

### **Balance (voir ill. B) :**

- Placez le produit sur le sol devant vous.
- Penchez-vous en avant et placez vos mains sur le produit.
- Levez la jambe droite tendue vers l'arrière. Veillez à garder la jambe droite et tendue.
- Le dos reste droit, les coudes pointent vers l'extérieur et la jambe d'appui est légèrement pliée.
- Maintenez un moment cette position.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries et changez ensuite de côté.

### **Pont (voir ill. C) :**

- Allongez-vous sur le dos sur un tapis d'entraînement avec le produit placé sous votre sacrum, les bras reposant sur les côtés de votre corps.
- Les jambes sont posées sur le sol et sont pliées.
- Le haut de votre corps et vos cuisses forment une ligne et vos pieds sont fermement posés sur le sol.
- Maintenez un moment cette position.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries.

### **Entraîner l'arrière des cuisses (voir ill. D) :**

- Agenouillez-vous sur un tapis d'entraînement et placez les deux blocs de yoga à côté de vous.
- Placez vos mains sur le produit et tendez votre jambe gauche vers l'avant.
- Abaissez votre bassin vers le sol jusqu'à ce que vous sentiez un étirement du tendon d'Achille.
- La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas.
- Maintenez un moment cette position.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries et changez ensuite de côté.

### **Entraîner l'arrière des cuisses et le dos (voir ill. E) :**

- Placez-vous, jambes écartées, devant le produit sur un tapis d'entraînement.
- Penchez-vous en avant et placez vos mains à côté du produit.
- Placez la tête avec le front sur le produit.
- Le dos reste droit, les coudes pointent vers l'extérieur et les jambes sont légèrement pliées.
- Maintenez un moment cette position.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries.

### **Entraîner l'arrière des cuisses et les mollets (voir ill. F) :**

- Placez-vous devant le produit sur un tapis d'entraînement, les jambes écartées de la largeur des hanches.
- Penchez-vous en avant et placez vos mains à côté du produit.
- Placez la tête avec le front sur le produit.

- Le dos reste droit, les coudes pointent vers l'extérieur et les jambes sont légèrement pliées.
- Maintenez un moment cette position.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries.

### **Entraîner l'arrière des cuisses (voir ill. G) :**

- Asseyez-vous sur un tapis d'entraînement.
- Pliez la jambe droite, la plante du pied est placée contre la cuisse de la jambe gauche. Étirez la jambe gauche vers l'avant. Veillez à ce que la jambe ne soit pas complètement tendue.
- Placez le produit devant votre jambe gauche et saisissez-le avec les deux mains.
- La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas.
- Maintenez un moment cette position.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries et changez ensuite de côté.

### **Extension latérale (voir ill. H) :**

- Placez-vous en position de marche. Positionnez le produit à côté de votre pied avant gauche. La pointe de vos pieds est dirigée vers l'avant.
- Inclinez le haut de votre corps vers l'avant et placez votre main droite sur le produit.
- Tendez votre bras gauche vers le haut. Les deux bras forment une ligne. Le regard est tourné sur le côté.
- Maintenez un moment cette position.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries et changez ensuite de côté.

## **Nettoyage et entretien**

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

## **Traitement des déchets**

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

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

## **Garantie**

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

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

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

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

## **Faire valoir sa garantie**

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

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

Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un

autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit.

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

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

## ● Service après-vente

### **FR** Service après-vente France

Tél. : 0800904879

E-Mail : [owim@lidl.fr](mailto:owim@lidl.fr)

### **CH** Service après-vente Suisse

Tél. : 0800562153

E-Mail : [owim@lidl.ch](mailto:owim@lidl.ch)

# Blocchi per yoga

## ● Introduzione



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

## ● Utilizzo secondo la destinazione d'uso

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

## ● Contenuto della confezione

2 mattoncini da yoga  
1 manuale d'istruzioni per l'uso

## ● Specifiche tecniche

Carico max.: 120 kg  
Dimensioni: ca. 23 x 15 x 7,5 cm  
(L x H x P) a mattoncino  
Peso: ognuno ca. 110 g

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



## **Avvertenze di sicurezza**

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

### **⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONE!**

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

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



- lasciate i bambini inosservati con il materiale d'imballaggio. Persiste pericolo di soffocamento con il materiale d'imballaggio. I bambini spesso sottovalutano i pericoli. Tenete i bambini lontano dall'apparecchio.
- Prima di utilizzare il prodotto sottoporsi presso il proprio medico ad un controllo generale di attitudine fisica e verificare l'eventuale presenza di disturbi di natura cardiaca, circolatoria o ortopedica. Interrompere subito l'allenamento e consultare un medico qualora si manifestassero dolori o malesseri.
- Prima di utilizzare il prodotto, controllarlo per verificare l'eventuale presenza di danni e/o usura.
- Allenarsi esclusivamente su una superficie piana e non scivolosa.
- Non utilizzare il prodotto vicino a scale o dislivelli.
- Per un allenamento sicuro è necessario che ci sia abbastanza spazio. Durante l'allenamento assicurarsi che intorno al prodotto ci siano almeno 0,6 m di spazio libero in ogni direzione (vedi fig. I).
- Dopo l'uso, riporre il prodotto in un luogo asciutto e sicuro. Non lasciare il prodotto inosservato.

## ● **Allenamento**

### ● **Suggerimenti**

- Fare esercizi di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento.
  - Eseguire esercizi ad una velocità regolare in presenza di un respiro tranquillo. Osservare le indicazioni in merito agli esercizi qui proposti ed evitare di sopravvalutare le proprie capacità.
- Nota:** per i principianti sono sufficienti ogni volta circa 10 secondi con 5-10 ripetizioni.

### **Allungamento laterale (vedi fig. A):**

- Posizionarsi con le gambe divaricate in base alla larghezza dei fianchi. Ruotare il piede destro di 90° verso l'esterno. Collocare il prodotto all'esterno vicino al piede destro.
- Piegarlo il busto verso destra e appoggiare la mano destra sul prodotto.
- Distendere in alto il braccio sinistro. Le due braccia sono allineate. Lo sguardo è rivolto in avanti.
- Mantenere questa posizione per un momento.
- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie e poi cambiare lato.

### **Bilancia (vedi fig. B):**

- Collocare il prodotto davanti a sé sul pavimento.
- Piegarlo in avanti e collocare le mani sul prodotto.
- Sollevare indietro la gamba destra tenendola tesa. Assicurarsi di tenere la gamba dritta e tesa.
- La schiena rimane dritta, i gomiti sono rivolti verso l'esterno e la gamba di appoggio è leggermente piegata.
- Mantenere questa posizione per un momento.
- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie e poi cambiare lato.

### **Ponte (vedi fig. C):**

- Posizionarsi con la schiena e il prodotto sotto l'osso sacro su di un tappetino, le braccia sono distese lateralmente vicino al corpo.
- Le gambe sono flesse e appoggiate sul pavimento.
- Il busto e le cosce sono allineate e i piedi sono ancorati al suolo.
- Mantenere questa posizione per un momento.

- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie.

### **Allenare la parte posteriore delle cosce (vedi fig. D):**

- Inginocchiarsi su di un tappetino e collocare entrambi i mattoncini da yoga vicino a sé.
- Appoggiare le mani sul prodotto e stendere la gamba sinistra in avanti.
- Abbassare il bacino verso il pavimento fino a quando non si percepisce l'allungamento sul tendine di Achille.
- La testa è in linea con la colonna vertebrale e la spalla resta abbassata.
- Mantenere questa posizione per un momento.
- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie e poi cambiare lato.

### **Allenare la parte posteriore delle cosce e la schiena (vedi fig. E):**

- Collocarsi a gambe divaricate su di un tappetino davanti al prodotto.
- Piegarlo in avanti e collocare le mani vicino al prodotto.
- Appoggiare la testa con la fronte sul prodotto.
- La schiena rimane dritta, i gomiti sono rivolti verso l'esterno e le gambe sono leggermente flesse.
- Mantenere questa posizione per un momento.
- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie.

### **Allenare la parte posteriore delle cosce e i polpacci (vedi fig. F):**

- Collocarsi con le gambe divaricate in base alla larghezza dei fianchi su di un tappetino davanti al prodotto.
- Piegarlo in avanti e collocare le mani vicino al prodotto.
- Appoggiare la testa con la fronte sul prodotto.
- La schiena rimane dritta, i gomiti sono rivolti verso l'esterno e le gambe sono leggermente flesse.
- Mantenere questa posizione per un momento.
- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie.

## **Allenare la parte posteriore delle cosce (vedi fig. G):**

- Sedersi su di un tappetino.
- Flettere la gamba destra verso l'interno, la pianta del piede appoggia contro la coscia della gamba sinistra. Stendere la gamba sinistra in avanti. Assicurarsi che la gamba non sia completamente tesa.
- Collocare il prodotto davanti alla gamba sinistra e afferrarla con entrambe le mani.
- La testa è in linea con la colonna vertebrale e la spalla resta abbassata.
- Mantenere questa posizione per un momento.
- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie e poi cambiare lato.

## **Allungamento laterale (vedi fig. H):**

- Posizionarsi con le gambe divaricate una in avanti e l'altra indietro. Collocare il prodotto vicino al piede sinistro anteriore. La punta dei piedi è rivolta in avanti.
- Piegare il busto in avanti e appoggiare la mano destra sul prodotto.
- Distendere in alto il braccio sinistro. Le due braccia sono allineate. Lo sguardo è rivolto di lato.
- Mantenere questa posizione per un momento.
- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie e poi cambiare lato.

## **Pulizia e manutenzione**

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

## **Smaltimento**

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

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

## **Garanzia**

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

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

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

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

## **Gestione dei casi in garanzia**

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

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

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

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

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

## ● Assistenza

### **IT Assistenza Italia**

Tel.: 800790789

E-Mail: [owim@lidl.it](mailto:owim@lidl.it)

### **CH Assistenza Svizzera**

Tel.: 0800562153

E-Mail: [owim@lidl.ch](mailto:owim@lidl.ch)



**OWIM GmbH & Co. KG**

Stiftsbergstraße 1  
74167 Neckarsulm  
GERMANY

Model-No.: HG08634B  
Version: 10 / 2021

Stand der Informationen · Version des  
informations · Versione delle informazioni:  
08 / 2021 · Ident.-No.: HG08634B082021-1



IAN 374621\_2104

