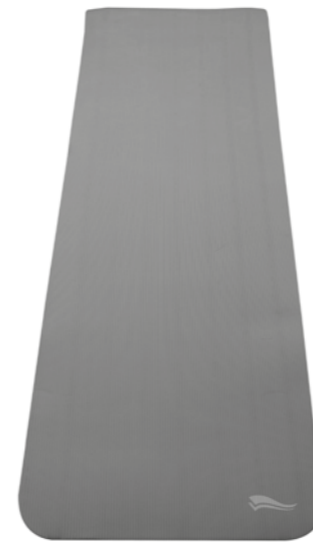
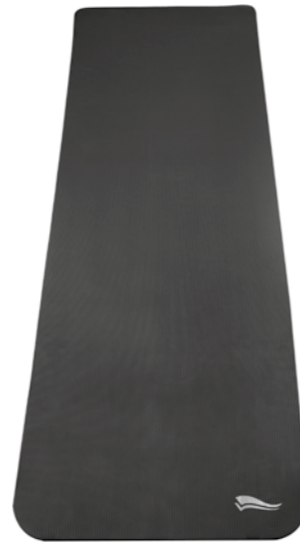


# crivit®



## FITNESSMATTE EXERCISE MAT TAPIS DE FITNESS

DE AT CH

### FITNESSMATTE

Gebrauchsanweisung

FR BE

### TAPIS DE FITNESS

Notice d'utilisation

PL

### MATA DO ĆWICZEŃ

Instrukcja obsługi

SK

### FITNES PODLOŽKA

Návod na obsluhu

GB IE

### EXERCISE MAT

Instructions for use

NL BE

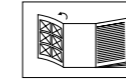
### FITNESSMAT

Gebruiksaanwijzing

CZ

### PODLOŽKA NA CVIČENÍ

Návod k obsluze



DE AT CH

Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Artikels vertraut.

GB IE

Before reading, fold out the illustration page and get to know all of the functions of your unit.

FR BE

Dépliez la page avec les illustrations avant la lecture et informez-vous ensuite au sujet des fonctions de l'appareil.

NL BE

Klap voor het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vervolgens vertrouwd met alle functies van het apparaat.

PL

Przed przeczytaniem należy rozłożyć bok z ilustracjami a następnie zapoznać się ze wszystkimi funkcjami urządzenia.

CZ

Před čtením si nejdříve vyklepte stránku s obrázky a seznamte se se všemi funkcemi přístroje.

SK

Skôr než začnete návod čítať, si ho otvorte na strane s obrázkami a oboznámte sa so všetkými funkciami prístroja.

DE/AT/CH	Gebrauchs- und Sicherheitshinweise	Seite	8
GB/IE	Instructions and Safety Notice	Page	13
FR/BE	Instructions d'utilisation et de sécurité	Page	17
NL/BE	Gebruiksaanwijzingen en veiligheidsinstructies	Pagina	23
PL	Wskazówki bezpieczeństwa i obsługi	Strona	28
CZ	Pokyny k používání a bezpečnostní upozornění	Stránky	33
SK	Pokyny na obsluhu a bezpečnostné pokyny	Stranu	37

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg  
GERMANY



07/2019

Delta-Sport-Nr.: GM-6778/ GM-6779

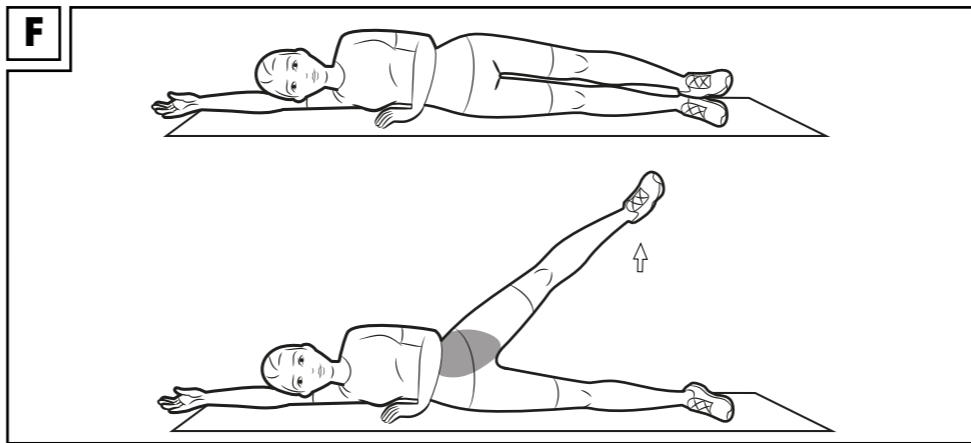
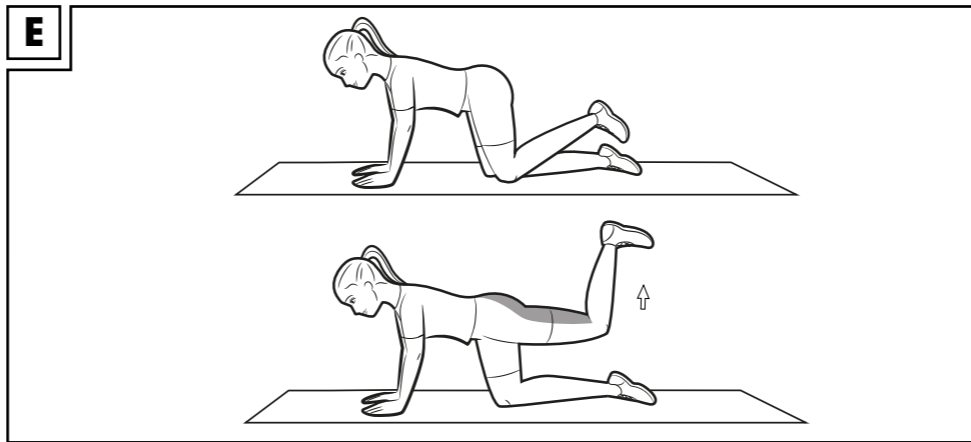
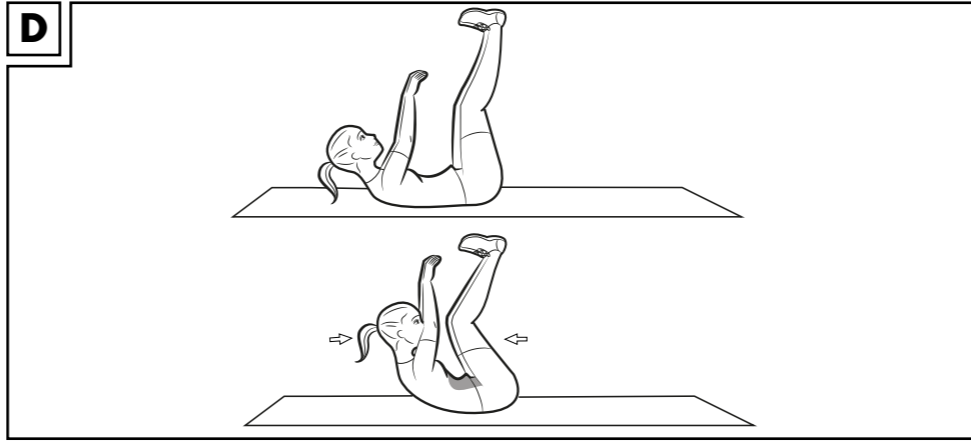
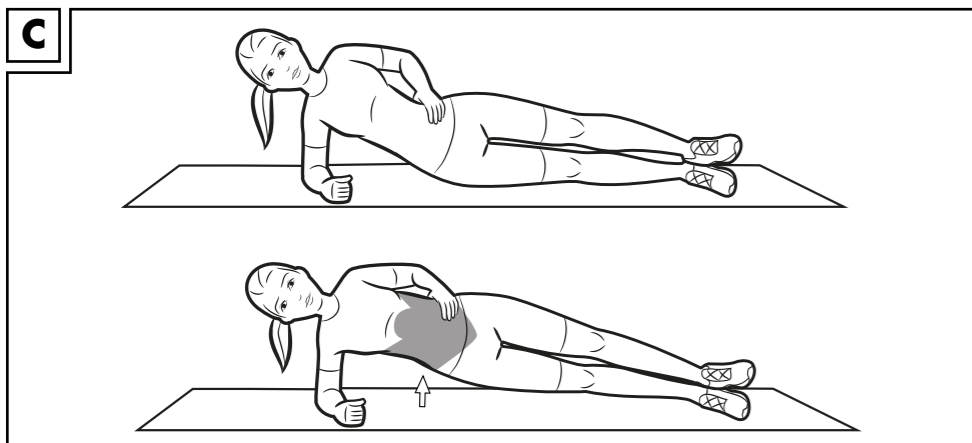
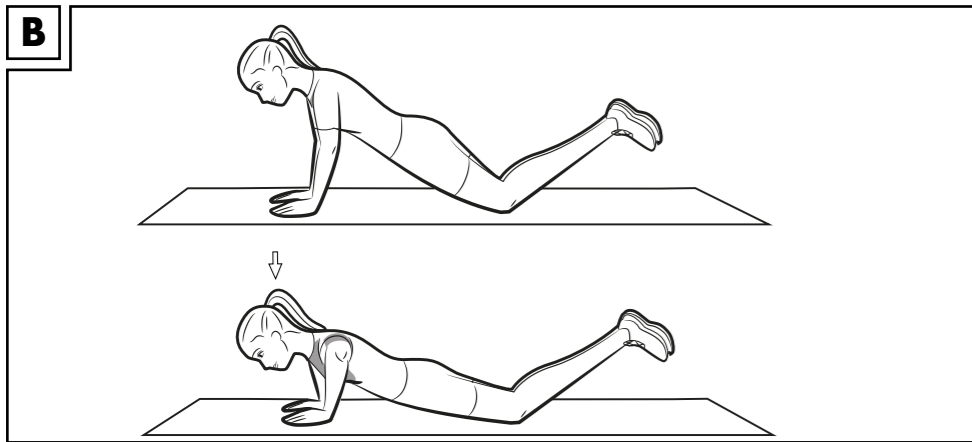
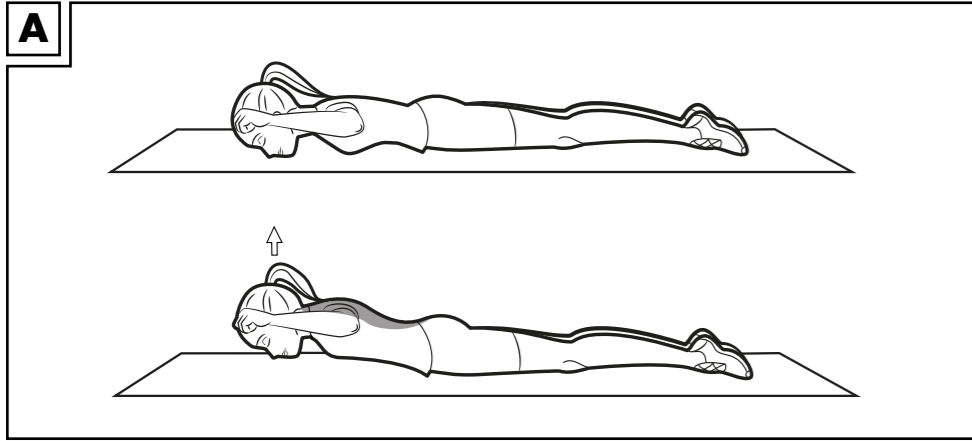
05.07.2019 / AM 11:28

IAN 323072\_1901

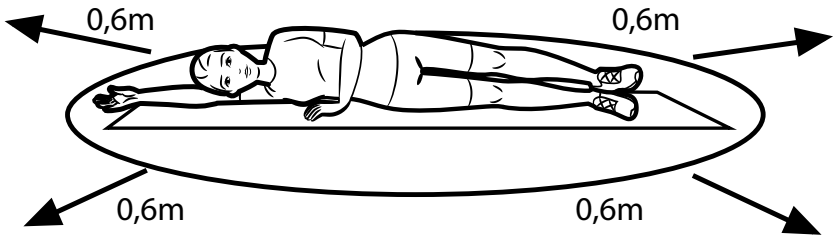


IAN 323072\_1901

DE AT CH GB IE FR  
BE NL PL CZ SK



**G**



**DE AT CH**

Lieferumfang .....	8
Technische Daten .....	8
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	8
Sicherheitshinweise .....	8
Verletzungsgefahr .....	8
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder .....	8
Gefahr durch Verschleiß .....	8
Vermeidung von Sachschäden .....	8
Artikel aus- und einrollen .....	8
Allgemeine Trainingshinweise .....	9
Aufwärmen .....	9
Übungsvorschläge .....	9 - 11
Dehnen .....	11
Lagerung, Reinigung .....	11
Hinweise zur Entsorgung .....	12
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung .....	12

**FR BE**

Contenu de livraison .....	17
Caractéristiques .....	17
Utilisation conforme à sa vocation .....	17
Avertissements de sécurité .....	17
Risque de blessures .....	17
Prudence particulière - risque	
de blessure pour des enfants .....	17
Risque dû à l'usure .....	17
Prévention de dommages matériels .....	17
Dérouler et enrouler l'article .....	17
Instructions générales pour	
l'entraînement .....	18
Échauffement .....	18
Propositions d'exercices .....	18 - 20
Étirements .....	20
Stockage, nettoyage .....	20
Mise au rebut .....	20 - 21
Indications concernant la garantie et	
le service après-vente .....	21 - 22

**GB IE**

List of contents .....	13
Technical Specifications .....	13
Conventional use .....	13
Safety information .....	13
Risk of injury .....	13
Special care required - danger of	
injury to children .....	13
Risk of wear and tear .....	13
Preventing damage .....	13
Unrolling and rolling up the product .....	13
General advice on how to	
exercise safely .....	13 - 14
Warming up .....	14
Suggested exercises .....	14 - 16
Stretching .....	16
Storage, cleaning .....	16
Disposal .....	16
Notes on the guarantee and	
service handling .....	16

**NL BE**

Inhoud verpakking .....	23
Technische Gegevens .....	23
Alleen te gebruiken als rekstok .....	23
Veiligheidsvoorschriften .....	23
Risico op verwondingen .....	23
Extra voorzichtigheid - Risico	
op verwondingen bij kinderen .....	23
Gevaar door slijtage .....	23
Materiële schade vermijden .....	23
De mat uit- en oprollen .....	23
Algemene trainingsvoorschriften .....	23 - 24
Opwarmen .....	24
Oefeningen .....	24 - 26
Stretching .....	26
Opslag, reiniging .....	26
Opmerkingen voor het verwijderen .....	26
Opmerkingen over garantie en	
serviceafhandeling .....	26 - 27

**PL**

Zakres dostawy .....	28
Dane techniczne .....	28
Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem .....	28
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa .....	28
Niebezpieczeństwo obrażeń .....	28
Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci .....	28
Zagrożenia na skutek zużycia .....	28
Unikanie szkód rzeczowych .....	28
Rozwijanie i zwijanie artykułu .....	29
Ogólne wskazówki treningowe .....	29
Rozgrzewka .....	29
Propozycje ćwiczeń .....	29 - 31
Rozciąganie .....	31
Przechowywanie, czyszczenie .....	31
Uwagi odnośnie recyklingu .....	32
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej .....	32

**SK**

Rozsah dodávky .....	37
Technické Údaje .....	37
Štandardné použitie .....	37
Bezpečnostné pokyny .....	37
Nebezpečenstvo zranenia .....	37
Obzvlášť pozor – nebezpečenstvo zranenia pre deti .....	37
Nebezpečenstvo v dôsledku opotrebovania .....	37
Predchádzanie vecným škodám .....	37
Rozvinutie a zvinutie výrobku .....	37
Všeobecné pokyny k cvičeniu .....	38
Cviky na zahriatie .....	38
Navrhované cviky .....	38 - 40
Naťahovacie cviky .....	40
Skladovanie, čistenie .....	40
Pokyny k likvidácii .....	40
Pokyny k záruke a priebehu servisu .....	40 - 41

**CZ**

Rozsah dodávky .....	33
Technické Údaje .....	33
Použití ke stanovenému účelu .....	33
Bezpečnostní pokyny .....	33
Bezpečnostní pokyny .....	33
Mimořádná opatrnost – nebezpečí poranění pro děti .....	33
Nebezpečí způsobené opotřebením .....	33
Předcházení věcným škodám .....	33
Produkt rozvinout a svinout .....	33
Všeobecné pokyny k tréninku .....	33 - 34
Zahřátí .....	34
Návrhy cviků .....	34 - 35
Protahování .....	36
Uskladnění, čištění .....	36
Pokyny k likvidaci .....	36
Pokyny k záruce a průběhu služby .....	36

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 Fitnessmatte
- 1 x Griffband mit zwei Schlaufen
- 1 x Gebrauchsanweisung

## **Technische Daten**

Maße: ca. 180 x 60 cm (L x B)

Gewicht: ca. 1080 g



Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 07/2019

## **Bestimmungsgemäße Verwendung**

Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.



### **Sicherheitshinweise Verletzungsgefahr!**

- 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.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. G).
- 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.



### **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**

- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden.

## **Artikel aus- und einrollen**

Entfernen Sie die Schlaufen des Griffbandes vom Artikel und rollen Sie ihn aus. Bei Nichtbenutzung rollen Sie ihn ein und legen Sie die beiden Schlaufen des Griffbandes um den Artikel.

# Allgemeine Trainingshinweise

## Trainingsablauf

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

## Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungssätzen aus 6-8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungssatz sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungssatz kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungssätzen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Für den Muskelaufbau arbeiten Sie mit weniger Wiederholungen, aber mit einer höheren Gewichtsbelastung. Für die Kraftausdauer arbeiten Sie mit mehr Wiederholungen und einer geringeren Gewichtsbelastung.
- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Stretching nach jeder Trainingseinheit.

## Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

## Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4-5x.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in 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 vorne beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne 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!**

## Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

## Rücken- und Schulterspannung (Abb. A)

### Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen mit dem Bauch auf die Gymnastikmatte.
2. Winkeln Sie Ihre Arme rechtwinklig an und halten Sie sie neben Ihrer Schulter. Die Unterarme zeigen nach vorne und Ihr Gesicht schaut auf die Gymnastikmatte.

### Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und heben Sie die Arme so weit es geht nach oben. Bleiben Sie mit dem Brustbein unten, um nicht mit dem Oberkörper zu hoch zu gehen.
4. Ziehen Sie während des Hebens der Arme die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.

6. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern unten.**

### **Liegestütz auf Knien (Abb. B)**

#### **Ausgangsposition**

1. Legen Sie sich in Bauchlage auf die Gymnastikmatte.
2. Stützen Sie sich auf den Knien ab und stellen Sie die Arme links und rechts von sich gerade auf. Halten Sie die Oberarme rechtwinklig zum Körper. Achten Sie darauf, dass sich die Hände unterhalb der Schulter befinden.
3. Heben Sie die Unterschenkel und Füße an.

#### **Endposition**

4. Spannen Sie die Arm-, Rücken- und Bauchmuskulatur an. Der Blick ist zur Gymnastikmatte gerichtet. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper bis kurz vor der Gymnastikmatte nach unten. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
6. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten. Halten Sie die Körperspannung.
7. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Halten Sie Knie, Hüfte und Oberkörper in einer Linie.**

### **Seitstütz, Hüftheben (Abb. C)**

#### **Ausgangsposition**

1. Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen seitlich auf die Gymnastikmatte. Das obere Bein liegt auf dem unteren Bein.
2. Stützen Sie sich auf dem unteren Unterarm ab. Achten Sie darauf, dass der untere Unterarm unter der Schulter liegt und der Oberarm mit der Schulter eine Linie bildet.

Die Hand des unteren Armes zeigt von Ihnen weg und die Hand des oberen Armes liegt locker auf der oberen Hüfte.

#### **Endposition**

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und heben Sie Ihren Körper seitlich nach oben zu einer Linie. Das obere Bein liegt auf dem unteren Bein.
4. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seite.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern unten.**

### **Crunch-up (Abb. D)**

#### **Ausgangsposition**

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Gymnastikmatte und heben Sie die Beine hoch, bis sich die Knie über der Hüfte befinden. Achten Sie darauf, dass die Knie leicht gebeugt sind.
2. Heben Sie Ihren Oberkörper und strecken Sie die Arme nach oben.

#### **Endposition**

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und heben Sie den Oberkörper weit nach oben.
4. Ziehen Sie während des Hebens der Arme die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern unten.**



## Vierfüßlerstand (Abb. E)

### Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich im Vierfüßlerstand auf die Gymnastikmatte.
2. Heben Sie ein Bein vom Boden ab.

### Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.  
Der Blick ist zur Gymnastikmatte gerichtet.
4. Heben Sie das Bein nach oben. Das Bein bleibt im rechten Winkel und die Fußsohle zeigt nach oben.
5. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze und wechseln Sie dann das Bein.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern unten.**

## Beinheben in Seitenlage (Abb. F)

### Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen seitlich auf die Gymnastikmatte. Die Beine liegen übereinander und der Kopf ruht auf dem ausgestreckten unteren Arm.
2. Legen Sie die Hand des oberen Armes vor dem Oberkörper ab.

### Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und achten Sie darauf, dass der Körper gerade liegt.
4. Heben Sie das obere Bein so weit es geht nach oben. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seite.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und auf eine gerade Körperhaltung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern unten.**

## Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden zeigen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 30-40 Sekunden ausführen.

### Nackelmuskulatur

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

### Arme und Schultern

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

## Lagerung, Reinigung

- Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur.
- Der Artikel sollte nur im trockenen Zustand aufgerollt werden.
- 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. Nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen.



## Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien wie z. B. Folienbeutel gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.



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 dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf. Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 323072\_1901



Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

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



Service Österreich

Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)

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



Service Schweiz

Tel.: 0842 665566

(0,08 CHF/Min., Mobilfunk max.

0,40 CHF/Min.)

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

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.

## List of contents


- 1 x Exercise mat
- 1 x Grip handle with loops
- 1 x Instructions for use

## Technical Specifications

Measurements:

approx. 180 x 60cm (L x W)

Weight: approx. 1080g

 Date of manufacture (month/year):  
07/2019

## Conventional use

The product is intended for private use and is not suitable for medical and commercial purposes.

### **Safety information** **Risk of injury!**

- Consult your doctor before you start exercising. Ensure that you are well enough to exercise.
- Don't forget to warm up before exercising and to exercise at the appropriate level for you. If you over-exert yourself, you are at risk of serious injury. If you experience any symptoms, or feel weak or tired, stop exercising immediately and contact your doctor.
- Keep the instructions for the exercises to hand at all times.
- You need an area of approx. 0.6m of additional clear space around your exercise mat (fig. G).
- Exercise only on a flat and slip-free surface.
- Do not use the product near stairs or steps.

- Do not use the product near an open fire or stove.
- The product must not be used in water or for swimming! It does not provide support in the water nor is it suitable as a swimming aid. The surface of the product may be damaged by salt water or chlorine.

### **Special care required - danger of injury to children!**

- Do not allow children to use this product unsupervised. Show them how the exercise mat is used correctly and supervise them at all times. Allow them to use it only if they are physically and intellectually mature enough to do so. This product is not suitable for use as a toy.

### **Risk of wear and tear**

- The product may only be used in perfect condition. Check the product before use for damage or signs of wear. The product's safety can only be guaranteed if it is checked regularly for damage and wear and tear. You should not use it if it is damaged.

### **Preventing damage**

- Avoid contact with sharp, hot, pointed or dangerous objects.

## Unrolling and rolling up the product

Remove the loops of the strap from the product and roll it out. When it is not in use, roll it up and place both strap loops around the product.

## General advice on how to exercise safely

### During exercise

- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Warm up before exercising and cool down gradually.
- Take adequate breaks between exercises and drink sufficient water.
- If you have not exercised recently, do not over-exert yourself. Increase the intensity of your exercise slowly.

- Do all exercises steadily without sudden movements.
- Ensure your breathing is regular. Exhale when exerting yourself and inhale when relaxing.
- Ensure your posture is correct when exercising.

## General exercise plan

Make an exercise plan appropriate to your needs with exercise sequences consisting of 6-8 exercises.

Please note the following guidelines:

- An exercise sequence should consist of approx. 15 repetitions of an exercise.
- Each exercise sequence can be repeated 3 times.
- You should take a break of 30 seconds between exercise sequences.
- In order to build up muscle tone, work with fewer repetitions but with heavier weights. For endurance training, work with more repetitions and lighter weights.
- Warm up all your muscles before each unit of exercise.
- We also recommend stretching after each unit of exercise.

## Warming up

Ensure you have enough time to warm up before each exercise session. See below for some simple exercises. You should repeat each exercise 2 or 3 times.

### Neck muscles

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

### Arms and shoulders

1. Link your hands behind your back and move them carefully upwards. If you bend your upper body forwards, you will warm up all your muscles in that area.
2. Circle your shoulders in a forwards direction and then change direction after a minute.
3. Move your shoulders up towards your ears and then let them fall again.

4. Rotate your left arm forwards for a minute, and then do the same thing backwards for a minute.

**Important: Don't forget to breathe evenly!**

## Suggested exercises

Below, you will find a few exercises suggestions. There are many more you can do.

### Back and shoulder tension (fig. A)

#### Starting position

1. Lie on your stomach on the exercise mat with your legs straight.
2. Place your arms at right angles to your shoulders. Your palms should be face down and you should be looking down at the exercise mat.

#### Final position

3. Tense your abdominal muscles and raise your arms as high as you can. Keep your chest on the mat so as not to raise your upper body too high.
4. While raising your arms, draw your shoulder blades towards your spine. Your head should be in line with your spine and your shoulders should remain down.
5. Stay in this position for a moment and then go back slowly to the starting position.
6. Repeat this exercise 10-15 times in 3 sequences.

**Note: Be aware of your body tension during this exercise. Keep your head in line with your spine and keep your shoulders down.**

### Push-up on knees (fig. B)

#### Starting position

1. Lie on your stomach on the exercise mat.
2. Support yourself with your knees and straighten both your arms. Keep your upper arms at right angles to your body. Ensure that your hands are below your shoulders.
3. Lift your lower legs and feet.

#### Final position

4. Tighten your arm, back and abdominal muscles. Look down at the exercise mat. Keep your elbows facing outwards.

- Bend your arms and lower your upper body until it is almost on the exercise mat. Your elbows should be facing outwards.
- Your head should be in line with your spine, and your shoulders should be down. Keep your body tensed.
- Stay in this position for a moment and then go slowly back to the starting position.
- Repeat this exercise 10-15 times in 3 sequences.

**Important: Be aware of your body tension during this exercise. Keep your knees, hips and upper body in line.**

### **Side push-up, hip raise (fig. C)**

#### **Starting position**

- Lie on your side on the exercise mat with your legs straight. Your top leg should rest on your bottom leg.
- Support yourself with your bottom lower arm. Ensure that your lower arm is below your shoulder and your upper arm is in line with your shoulder. Your hand of your supporting arm should be palm up, and your other arm should rest lightly on your upper hip.

#### **Final position**

- Tighten your buttocks and abdominal muscles and raise your body in alignment. Your top leg should rest on your bottom leg.
- Draw your shoulder blades towards your spine. Your head should be in line with your spine and your shoulders should be down.
- Stay in this position for a moment and then go slowly back to the starting position.
- Repeat this exercise 10-15 times in 3 sequences and then change sides.

**Important: Be aware of your body tension during this exercise. Keep your head in line with your spine and your shoulders down.**

### **Crunch-up (fig. D)**

#### **Starting position**

- Lie on your back on the exercise mat and raise your legs until your knees are above your hips. Ensure that your knees are slightly bent.
- Lift your upper body and stretch up your arms.

### **Final position**

- Tighten your abdominal muscles and lift your upper body.
- While lifting your arms, draw your shoulder blades in towards your spine. Your head should be in line with your spine, and your shoulders should be down.
- Stay in this position for a moment and then go slowly back to the starting position.
- Repeat this exercise 10-15 times in 3 sequences.

**Important: Be aware of your body tension during this exercise. Keep your head in line with your spine and your shoulders down.**

### **Hands and knees position (fig. E)**

#### **Starting position**

- Position yourself on your hands and knees on the exercise mat.
- Lift one leg parallel to the floor.

#### **Final position**

- Tighten your abdominal muscles. Look down at the exercise mat.
- Raise your leg. Your leg should be at a right angle and the sole of your foot should face upwards.
- Your head should be in line with your spine, and your shoulders should be down.
- Stay in this position for a moment and then go slowly back to the starting position.
- Repeat this exercise 10-15 times in 3 sequences and then change legs.

**Important: Be aware of your body tension during this exercise. Keep your head in line with your spine and your shoulders down.**

### **Leg raise in side position (Fig. F)**

#### **Starting position**

- Lie on your side on the exercise mat with your legs straight. Your top leg should rest on your bottom leg and your head should rest on your lower arm which should be straight.
- Place the other hand in front of your upper body on the mat.

#### **Final position**

- Tighten your abdominal muscles and ensure that your body is straight.

4. Raise your top leg as far as you can.  
Your head should be in line with your spine, and your shoulders should be down.
5. Stay in this position for a moment and then go slowly back to the starting position.
6. Repeat this exercise 10-15 times in 3 sequences and then change sides.

**Important: Be aware of your body tension during this exercise and keep your body straight. Keep your head in line with your spine and your shoulders down.**

## Stretching

Ensure you have enough time to stretch after each exercise session. In the following, we will show you a few simple stretching exercises. You should do these exercises 3 times on each side, with each exercise lasting 30-40 seconds.

### Neck muscles

1. Lie down in a relaxed position. Use your hand to move your head gently to the left, and then to the right. This exercise will help you stretch the side of your neck.

### Arms and shoulders

1. Sit up with your knees slightly bent.
2. Place your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Take hold of your right elbow with your left hand and pull it down.
4. Change sides and repeat the exercise.

## Storage, cleaning

- When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.
- The product should only be rolled up when it is dry.
- Protect the product from extreme temperature, sun and damp. If the product is stored or used in unsuitable conditions, this can lead to premature wear and tear, which may cause injuries.
- **IMPORTANT!** Never clean the product with aggressive cleaning agents. Only wipe clean with a dry cleaning cloth.



## Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.



Dispose of the products and the packaging in an environmentally friendly manner.



The recycling code is used to identify various materials for recycling.

The code consists of the recycling symbol – which is meant to reflect the recycling cycle – and a number which identifies the material.

## Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 323072\_1901

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

**IE** Service Ireland  
Tel.: 1890 930 034  
(0,08 EUR/Min., (peak))  
(0,06 EUR/Min., (off peak))  
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !

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

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

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


## Contenu de livraison

- 1 tapis de fitness
- 1 bande de poignée avec deux boucles
- 1 notice d'utilisation

## Caractéristiques

Dimensions : env. 180 x 60 cm (l. x l.)

Poids : env. 1080 g

 Date de fabrication (Mois/Année) : 07/2019

## Utilisation conforme à sa vocation

L'article est conçu pour l'utilisation dans le domaine privé et n'est pas destiné à des fins médicales et professionnelles.

### **Avertissements de sécurité** **Risque de blessures !**

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'oubliez pas de vous échauffer et travaillez votre performance actuelle de façon appropriée. Un effort intense et un surentraînement peuvent entraîner de graves blessures. En cas de douleurs, de sentiment de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin.
- Conservez toujours le notice d'utilisation et les instructions pour des exercices à portée de main.

- Un espace libre d'env. 0,6 m doit être disponible autour de la zone d'entraînement (fig. G).
- Entraînez-vous uniquement sur un sol plat et anti-dérapant.
- N'utilisez pas l'article à proximité des escaliers ou des paliers.
- N'utilisez jamais l'article à proximité du feu ouvert ou des fours.
- L'article ne peut pas être utilisé dans l'eau ou pour nager ! Il n'est pas destiné pour rester à la surface de l'eau et ne convient pas pour être utilisé en tant qu'équipement d'aide à la natation. La surface de l'article peut être endommagée par l'eau salée et chlorée.

### **Prudence particulière – risque de blessure pour des enfants!**

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Montrez-leur l'utilisation correcte de l'instrument d'entraînement et surveillez-les. N'autorisez l'utilisation que lorsque le développement physique et intellectuel des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.

### **Risque dû à l'usure**

- L'article peut être utilisé uniquement dans un état irréprochable. Contrôlez l'article avant chaque utilisation pour rechercher d'éventuelles traces d'endommagement ou d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que si la présence de traces d'endommagement et d'usure est vérifiée régulièrement. Vous ne pouvez plus l'utiliser en cas d'endommagements.

### **Prévention de dommages matériels**

- Évitez tout contact avec des objets tranchants, chauds, pointus ou dangereux.

## Dérouler et enrouler l'article

Enlevez les boucles de la bande de poignée de l'article et déroulez-le. Si vous n'utilisez pas l'article, enroulez-le et placez les deux boucles de la bande de poignée autour de l'article.

## Instructions générales pour l'entraînement

### Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements de sport et des baskets confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et diminuez l'intensité de l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- En tant que débutant, ne forcez pas trop lors de l'entraînement. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Faites tous les exercices uniformément, évitez des mouvements brusques et rapides.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez lors de l'effort et inspirez lors du relâchement.
- Veillez à adopter une posture correcte pendant vos exercices.

### Planification générale de l'entraînement

Établissez un plan d'entraînement adapté à vos besoins, comprenant des séries de 6 à 8 exercices.

Respectez les principes suivants :

- Une série d'exercices doit se composer d'env. 15 répétitions d'un exercice.
- Chaque série d'exercices peut être répétée 3 fois.
- Vous devriez respecter une pause de 30 secondes entre les séries d'exercices.
- Pour muscler votre corps, travaillez avec moins de répétitions, mais avec une charge de poids plus élevée. Pour l'entraînement de la force d'endurance, travaillez avec plus de répétitions et une charge de poids plus petite.
- Échauffez bien vos groupes de muscles avant chaque unité d'entraînement.
- Nous recommandons également d'effectuer des étirements après chaque unité d'entraînement.

### Échauffement

Prenez le temps nécessaire pour vous échauffer avant chaque entraînement. Nous présentons ci-après quelques exercices simples à cet effet. Vous devriez répéter les exercices 2 à 3 fois.

### Muscles du cou

1. Tournez lentement votre tête à gauche et à droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Tournez lentement la tête d'abord dans une et puis dans l'autre direction.

### Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous pliez le haut du corps vers l'avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de façon optimale.
2. Tournez les deux épaules en même temps vers l'avant et changez de direction après une minute.
3. Tirez les épaules en direction des oreilles et relâchez-les ensuite.
4. Faites des cercles à tour de rôle avec votre bras gauche et votre bras droit en avant et, après une minute, en arrière.

**Important : n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !**

### Propositions d'exercices

Vous trouverez ci-dessous quelques exemples d'exercices.

### Muscles du dos et des épaules (fig. A)

#### Position initiale

1. Couchez-vous sur le ventre sur le tapis de gymnastique, les jambes tendues.
2. Pliez les bras perpendiculairement et placez-les près des épaules. Les avant-bras sont tournés vers l'avant et vous regardez le tapis de gymnastique.

#### Position finale

3. Contractez les muscles de l'abdomen et levez les bras le plus possible. Restez avec le sternum en bas sans lever le haut du corps trop haut.
4. Tirez les omoplates, en levant les bras, vers la colonne vertébrale. La tête est en prolongation de la colonne vertébrale et l'épaule est baissée.
5. Restez un petit moment dans cette position et revenez ensuite lentement dans la position initiale.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois toutes les trois séries.



**Important : veillez à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez la tête en prolongation de la colonne vertébrale et les épaules en bas.**

### **Pompes sur les genoux (fig. B)**

#### **Position initiale**

1. Couchez-vous sur le ventre sur le tapis de gymnastique.
2. Appuyez-vous sur les genoux et placez vos bras à gauche et à droite de vous, bien tendus. Maintenez les bras perpendiculairement au corps. Veillez à ce que les mains se trouvent sous les épaules.
3. Soulevez les jambes et les pieds.

#### **Position finale**

4. Contractez vos muscles des bras, du dos et de l'abdomen. Le regard est dirigé vers le tapis de gymnastique. Les coudes donnent vers l'extérieur.
5. Pliez les bras et baissez le haut du corps quasi jusqu'au tapis de gymnastique. Les coudes donnent vers l'extérieur.
6. La tête reste en prolongation de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas. Maintenez la tension corporelle.
7. Restez un petit moment dans cette position et revenez ensuite lentement dans la position initiale.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois toutes les trois séries.

**Important : veillez à la tension corporelle pendant l'exercice. Maintenez les genoux, les hanches et le haut du corps sur une ligne.**

### **Position latérale, soulèvement des hanches (fig. C)**

#### **Position initiale**

1. Couchez-vous sur un côté sur le tapis de gymnastique, les jambes tendues. La jambe supérieure est couchée sur la jambe inférieure.
2. Appuyez-vous sur l'avant-bras inférieur. Veillez à ce que l'avant-bras inférieur se trouve sous l'épaule et que le bras fasse une ligne avec l'épaule. La main du bras inférieur donne à l'opposé de vous et la main du bras supérieur repose librement sur la hanche supérieure.

#### **Position finale**

3. Contractez les muscles des fesses et de l'abdomen et soulevez votre corps latéralement vers le haut par rapport à une ligne. La jambe supérieure est couchée sur la jambe inférieure.
4. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est en prolongation de la colonne vertébrale et l'épaule est baissée.
5. Restez un petit moment dans cette position et revenez ensuite lentement dans la position initiale.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois toutes les trois séries et changez de côté ensuite.

**Important : veillez à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez la tête en prolongation de la colonne vertébrale et les épaules en bas.**

### **Crunch-up (fig. D)**

#### **Position initiale**

1. Couchez-vous sur le dos sur le tapis de gymnastique et levez les jambes jusqu'à ce que les genoux se trouvent au-dessus des hanches. Veillez à ce que les genoux soient légèrement fléchis.
2. Soulevez le haut de votre corps et tendez les bras vers le haut.

#### **Position finale**

3. Contractez les muscles de l'abdomen et soulevez le haut du corps le plus possible.
4. Tirez les omoplates, en levant les bras, vers la colonne vertébrale. La tête est en prolongation de la colonne vertébrale et l'épaule est baissée.
5. Restez un petit moment dans cette position et revenez ensuite lentement dans la position initiale.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois toutes les trois séries.

**Important : veillez à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez la tête en prolongation de la colonne vertébrale et les épaules en bas.**

## Quatre pattes (fig. E)

### Position initiale

1. Mettez-vous à quatre pattes sur le tapis de gymnastique.
2. Soulevez une jambe en parallèle du sol.

### Position finale

3. Contractez les muscles de l'abdomen. Le regard est dirigé vers le tapis de gymnastique.
4. Levez la jambe vers le haut. La jambe forme un angle droit et la plante du pied donne vers le haut.
5. La tête est en prolongation de la colonne vertébrale et l'épaule est baissée.
6. Restez un petit moment dans cette position et revenez ensuite lentement dans la position initiale.
7. Répétez cet exercice 10 à 15 fois toutes les trois séries et changez ensuite de jambe.

**Important : veillez à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez la tête en prolongation de la colonne vertébrale et les épaules en bas.**

## Levée de la jambe en position latérale (fig. F)

### Position initiale

1. Couchez-vous sur un côté sur le tapis de gymnastique, les jambes tendues. Les jambes sont superposées et la tête repose sur le bras tendu inférieur.
2. Placez la main du bras supérieur devant le haut du corps.

### Position finale

3. Contractez les muscles de l'abdomen et veillez à ce que le corps reste droit.
4. Levez la jambe supérieure le plus possible. La tête est en prolongation de la colonne vertébrale et l'épaule est baissée.
5. Restez un petit moment dans cette position et revenez ensuite lentement dans la position initiale.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois toutes les trois séries et changez de côté ensuite.

**Important : pendant l'exercice, veillez à la tension corporelle et à une posture droite. Gardez la tête en prolongation de la colonne vertébrale et les épaules en bas.**

## Étirements

Prenez le temps nécessaire pour vous étirer après chaque entraînement. Nous présentons ci-après quelques exercices simples à cet effet. Vous devriez faire ces exercices 3 fois par côté à 30-40 secondes.

### Muscles du cou

1. Mettez-vous debout décontracté. Penchez votre tête avec une main doucement d'abord à gauche et puis à droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés du cou.

### Bras et épaules

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

## Stockage, nettoyage

- Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.
- L'article ne devrait être enroulé que dans un état sec.
- Protégez l'article contre les températures extrêmes, le soleil et l'humidité. Un mauvais stockage et une utilisation inappropriée de l'article peuvent conduire à l'usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.
- **IMPORTANT !** Ne pas nettoyer avec des nettoyants agressifs. Nettoyer uniquement avec un chiffon sec.



## Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur. Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.



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



Éliminez les produits et les emballages dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux pour le retour dans le circuit de recyclage.

Le code se compose du symbole de recyclage, qui doit correspondre au circuit de recyclage, et d'un numéro identifiant le matériau.

## Indications concernant la garantie et le service après-vente

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse.

La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limitées par cette garantie.

En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail.

Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible. Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas.

La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de garantie.

### Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir.

Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention. Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

### Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

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

### Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

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

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

### Article L217-12 du Code de la consommation

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

### **Article 1641 du Code civil**

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

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

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

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

IAN : 323072\_1901

**FR** Service France

Tel. : 0800 919270

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

**BE** Service Belgique

Tel. : 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail : [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.

### **Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.**

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

## **Inhoud verpakking**

1 x Fitnessmat


1 x Draaglint met twee lussen

1 x Gebruiksaanwijzing

## **Technische Gegevens**

Afmetingen: ca. 180 x 60 cm (L x B)

Gewicht: ca. 1.080 g

 Productiedatum (maand/jaar): 07/2019

## **Alleen te gebruiken als rekstok**

Deze mat is ontworpen voor privégebruik en niet geschikt voor medische en commerciële toepassingen.

### **Veiligheidsvoorschriften Risico op verwondingen!**

- Raadpleeg uw arts voor u met de training begint. Ga na of u fysiek geschikt bent voor de training.
- Denk eraan dat u zich voor de training altijd opwarmt en train ook uw huidige prestatievermogen. Te zware inspanningen en overtraining kunnen zware letsels tot gevolg hebben. Zet de training onmiddellijk stop en neem contact op met een arts bij klachten, een gevoel van slapte of vermoeidheid.
- Bewaar deze gebruiksaanwijzing met de oefeninstructies altijd binnen handbereik.
- Zorg voor een vrije zone van ong. 0,6 m rond de trainingszone (fig. G).

- Train alleen op een vlakke en slipvaste ondergrond.
- Gebruik de mat niet in de buurt van trappen of overlopen.
- Gebruik de mat nooit in de buurt van een open vuur of oven.
- Gebruik de mat niet in het water of om te zwemmen! Ze blijft niet drijven op het wateroppervlak en is niet geschikt als zwemhulpmiddel. Zout- en chloorwater kunnen het matoppervlak beschadigen.

### **Extra voorzichtigheid – Risico op verwondingen bij kinderen!**

- Laat kinderen de mat niet zonder toezicht gebruiken. Informeer hen over het juiste gebruik van het trainingsinstrument en houd toezicht. Laat kinderen de mat alleen gebruiken wanneer hun geestelijke en lichamelijke ontwikkeling dit toelaat. De mat is geen speelgoed.

### **Gevaar door slijtage**

- Gebruik de mat alleen als ze in perfecte staat is. Controleer de mat regelmatig op schade of slijtage. De fabrikant kan de veiligheid van de mat alleen garanderen wanneer de klant ze regelmatig controleert op schade en slijtage. Gebruik de mat niet langer wanneer ze beschadigd is.

### **Materiële schade vermijden**

- Vermijd contact met scherpe, hete, spitse of gevaarlijke voorwerpen.

## **De mat uit- en oprollen**

Verwijder de lussen van het draaglint van de mat en rol de mat uit. Rol de mat wanneer u ze niet gebruikt op en doe beide lussen van het draaglint errond.

## **Algemene trainingsvoorschriften**

### **Verloop van de training**

- Draag makkelijke, sportieve kleding en gymshoenen.
- Warm u voor elke training op en bouw de training geleidelijk op.
- Neem voldoende lange pauzes tussen de verschillende oefeningen en drink genoeg.

- Train als beginner nooit met een te zware belastingsgraad. Verhoog de trainingsintensiteit langzaam.
- Voer alle oefeningen langzaam uit, niet schoksgewijs en snel.
- Let op een gelijkmatige ademhaling. Adem in bij een inspanning en uit bij ontspanning.
- Neem een correcte lichaamshouding aan wanneer u de oefeningen uitvoert.

## Algemeen trainingsschema

Stel een trainingsschema op dat is afgestemd op uw behoeften, met reeksen van 6-8 oefeningen.

Let hierbij op het volgende:

- Een reeks oefeningen moet bestaan uit ong. 15 herhalingen van eenzelfde oefening.
- Elke reeks kan 3 keer worden herhaald.
- Neem tussen de reeksen altijd een pauze van 30 seconden.
- Werk om spiermassa op te bouwen met minder herhalingen, maar met een hogere gewichtsbelasting. Werk voor duurtrainingen met meer herhalingen en een lagere gewichtsbelasting.
- Warm de verschillende spiergroepen voor elke training goed op.
- Het is raadzaam om na elke training te stretchen.

## Opwarmen

Besteed voor elke training voldoende tijd aan de opwarming. Hieronder beschrijven wij een paar eenvoudige opwarmingsoefeningen. Herhaal elke oefening telkens 2 tot 3 keer.

### Nek

1. Draai uw hoofd traag naar links en naar rechts rechts. Herhaal deze beweging 4-5 keer.
2. Draai uw hoofd vervolgens traag in de ene, en dan in de andere richting.

### Armen en schouders

1. Kruis uw handen achter uw rug en trek ze voorzichtig naar boven. Wanneer u hierbij uw bovenlichaam naar voor buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.

2. Rol uw schouders tegelijkertijd naar voor en wissel na een minuut van richting.
3. Trek uw schouders op in de richting van uw oren en laat uw schouders opnieuw zakken.
4. Draai uw linker- en rechterarm afwisselend naar voor en na een minuut naar achter.

**Belangrijk: Vergeet niet rustig te blijven ademen!**

## Oefeningen

Hieronder vindt u een paar oefeningen.

### Rug- en schouderspanning (fig. A) Uitgangspositie

1. Ga met gestrekte benen op uw buik op de mat liggen.
2. Maak een rechte hoek met uw armen en leg ze naast uw schouders. Uw onderarmen wijzen naar voor en uw gezicht is naar de mat gericht.

### Eindpositie

3. Span uw buikspieren op en hef uw armen zo ver mogelijk naar boven. Houd uw borstbeen op de mat, zodat uw bovenlichaam niet te hoog gaat.
4. Trek uw schouderbladen naar uw wervelkolom wanneer u uw armen opheft. Uw hoofd ligt in het verlengde van uw wervelkolom en uw schouders blijven omlaag.
5. Blijf een ogenblik in deze positie liggen en keer dan langzaam opnieuw terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening 10-15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: Let tijdens deze oefening op uw lichaamsspanning. Houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en uw schouders omlaag.**

### Push-up op uw knieën (fig. B)

#### Uitgangspositie

1. Ga op uw buik op de mat liggen.
2. Steun op uw knieën en houd uw armen gestrekt. Houd uw bovenarmen in een rechte hoek tot uw lichaam. Let erop dat uw handen zich onder uw schouders bevinden.
3. Hef uw onderbenen en voeten op.

### **Eindpositie**

4. Span uw arm-, rug- en buikspieren op. Houd uw blik op de mat gericht. Richt uw ellebogen naar buiten.
5. Buig uw armen en breng uw bovenlichaam omlaag, tot vlak boven de mat. Richt uw ellebogen naar buiten.
6. Uw hoofd ligt in het verlengde van uw wervelkolom en uw schouders blijven omlaag. Behoud uw lichaamsspanning.
7. Blijf een ogenblik in deze positie liggen en keer dan langzaam opnieuw terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal deze oefening 10-15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: Let tijdens deze oefening op uw lichaamsspanning. Houd uw knieën, heupen en bovenlichaam op een lijn.**

### **Zijsteun, heupen omhoog (fig. C)**

#### **Uitgangspositie**

1. Ga met gestrekte benen op uw zij op de mat liggen. Het bovenste been ligt op het onderste been.
2. Steun op de onderarm van de onderste arm. Let erop dat uw onderarm onder uw schouder ligt en dat uw bovenarm een lijn vormt met uw schouder. De hand van uw onderste arm wijst naar voor en de hand van de bovenste arm ligt losjes op de bovenste heup.

#### **Eindpositie**

3. Span uw bil- en buikspieren op en hef uw lichaam opzij naar boven in een lijn. Het bovenste been ligt op het onderste been.
4. Trek uw schouderbladen naar uw wervelkolom. Uw hoofd ligt in het verlengde van uw wervelkolom en uw schouders blijven omlaag.
5. Blijf een ogenblik in deze positie liggen en keer dan langzaam opnieuw terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening 10-15 keer in drie reeksen en ga dan op uw andere zij liggen.

**Belangrijk: Let tijdens deze oefening op uw lichaamsspanning. Houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en uw schouders omlaag.**

### **Crunch-up (fig. D)**

#### **Uitgangspositie**

1. Ga op uw rug op de mat liggen en hef uw benen op tot uw knieën boven uw heupen liggen. Let erop dat uw knieën licht gebogen zijn.
2. Span uw bovenlichaam op en strek uw armen omhoog.

#### **Eindpositie**

3. Span uw buikspieren op en hef uw bovenlichaam zo ver mogelijk naar boven.
4. Trek uw schouderbladen naar uw wervelkolom wanneer u uw armen opheft. Uw hoofd ligt in het verlengde van uw wervelkolom en uw schouders blijven omlaag.
5. Blijf een ogenblik in deze positie liggen en keer dan langzaam opnieuw terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening 10-15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: Let tijdens deze oefening op uw lichaamsspanning. Houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en uw schouders omlaag.**

### **Op handen en knieën (fig. E)**

#### **Uitgangspositie**

1. Ga op handen en knieën op de mat zitten.
2. Hef een been parallel van de grond.

#### **Eindpositie**

3. Span uw buikspieren op. Houd uw blik op de mat gericht.
4. Hef uw been omhoog. Uw been blijft in een rechte hoek en uw voetzolen zijn omhoog gericht.
5. Uw hoofd ligt in het verlengde van uw wervelkolom en uw schouders blijven omlaag.
6. Blijf een ogenblik in deze positie zitten en keer dan langzaam opnieuw terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal deze oefening 10-15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van been.

**Belangrijk: Let tijdens deze oefening op uw lichaamsspanning. Houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en uw schouders omlaag.**

## Uw been opheffen terwijl u op uw zij ligt (fig. F)

### Uitgangspositie

1. Ga met gestrekte benen op uw zij op de mat liggen. Uw benen liggen over elkaar en uw hoofd ligt op de gestrekte onderste arm.
2. Zet de hand van de bovenste arm voor uw buik op de grond.

### Eindpositie

3. Span uw buikspieren op en let erop dat uw lichaam recht ligt.
4. Hef uw bovenste been zo ver mogelijk omhoog. Uw hoofd ligt in het verlengde van uw wervelkolom en uw schouders blijven omlaag.
5. Blijf een ogenblik in deze positie liggen en keer dan langzaam opnieuw terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening 10-15 keer in drie reeksen en ga dan op uw andere zij liggen.

**Belangrijk: Let tijdens deze oefening op uw lichaamsspanning en zorg ervoor dat uw lichaam recht ligt. Houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en uw schouders omlaag.**

## Stretching

Besteed na elke training voldoende tijd aan stretching. Hieronder beschrijven wij een paar eenvoudige stretchoefeningen. Doe elke oefening telkens 3 keer aan elke kant gedurende 30-40 seconden.

### Nek

1. Ga ontspannen rechtop staan. Trek uw hoofd met een hand voorzichtig eerst naar links, dan naar rechts. Met deze oefening stretcht u de zijkant van uw hals.

### Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, uw knieën licht gebogen.
2. Breng uw rechterarm achter uw hoofd, tot uw rechterhand tussen uw schouderbladen ligt.
3. Grijp uw rechterelleboog vast met uw linkerhand en trek deze naar achter.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

## Opslag, reiniging

- Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur.
- Rol de mat pas op als ze helemaal droog is.
- Bescherm de mat tegen extreme temperaturen, zon en vochtigheid. Een verkeerde opslag en een verkeerd gebruik kunnen leiden tot vroegtijdige slijtage, wat verwondingen als gevolg kan hebben.
- **BELANGRIJK!** Nooit met chemische reinigingsmiddelen reinigen. Uitsluitend met een droge reinigingsdoek schoonvegen.



## Afvalverwerking

Voer het artikel en verpakkingsmaterialen in overeenstemming met actuele lokale voorschriften af. Verpakkingsmaterialen, zoals bv. foliezakjes, horen niet thuis in kinderhanden. Berg het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen op.



Voer de producten en verpakkingen op milieuvriendelijke wijze af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen te kenmerken ten behoeve van hergebruik via het recyclingproces. De code bestaat uit het recyclingsymbool, dat het recyclingproces weerspiegelt, en een getal dat het materiaal identificeert.

## Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.



In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten.

Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelswijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan.

De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen.

Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

IAN: 323072\_1901

**BE** Service België

Tel.: 070 270 171

(0,15 EUR/Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

**NL** Service Nederland

Tel.: 0900 0400223

(0,10 EUR/Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.nl](mailto:deltasport@lidl.nl)

Gratulujemy!

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

### **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję obsługi.**

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


## **Zakres dostawy**

- 1 x Mata do ćwiczeń
- 1 x Uchwyt z dwiema pętlami
- 1 x Instrukcja obsługi

## **Dane techniczne**

Wymiary: około 180 x 60 cm (dł. x szer.)

Ciężar: około 1080 g

 Data produkcji (miesiąc/rok): 07/2019

## **Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem**

Artykuł przewidziano do użytku prywatnego i nie jest on przystosowany do zastosowań leczniczych i komercyjnych.

### **Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa**

#### **Niebezpieczeństwo obrażeń!**

- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem. Upewnij się, że stan twojego zdrowia pozwala na rozpoczęcie treningu.
- Należy pamiętać, aby przed przystąpieniem do treningu wykonać rozgrzewkę i trenować odpowiednio do aktualnej sprawności. W przypadku zbyt dużego wysiłku i przetrenowania może dojść do poważnych obrażeń. W przypadku dolegliwości, uczucia osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i zasięgnąć porady lekarza.

- Instrukcję obsługi wraz z opisem ćwiczeń należy przechowywać w zasięgu ręki.
- Wokół obszaru treningowego należy zapewnić wolne miejsce około 0,6 m (rys. G).
- Ćwicz tylko na równej i antypoślizgowej powierzchni.
- Nie używaj przyrządu w pobliżu schodów lub podestów schodowych.
- Nie używaj artykułu w pobliżu otwartego ognia i pieców.
- Artykułu nie wolno stosować w wodzie lub używać go do pływania! Nie utrzymuje się on na powierzchni lustra wody ani nie służy do nauki pływania. Na skutek działania soli i chloru znajdujących się w wodzie artykuł może ulec uszkodzeniu.

### **Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!**

- Nie wolno pozwalać dzieciom na używanie artykułu bez nadzoru. Należy udzielić im wskazówek odnośnie poprawnego użycia przyrządu treningowego i zapewnić nadzór. Na korzystanie z przyrządu można zezwolić tylko wtedy, gdy umysłowy i fizyczny rozwój dziecka na to pozwala. Artykuł nie jest przeznaczony do zabawy.

### **Zagrożenia na skutek zużycia**

- Artykuł może być używany tylko w stanie nienagannym. Sprawdź artykuł przed każdym użyciem pod względem uszkodzeń i zużycia. Bezpieczeństwo ćwiczeń z przyrządem jest zapewnione tylko wtedy, gdy będzie on regularnie sprawdzany pod względem uszkodzeń i zużycia. W przypadku stwierdzenia uszkodzeń nie wolno go używać.

### **Unikanie szkód rzeczowych**

- Należy unikać kontaktu z ostrymi, gorącymi, spiczastymi lub niebezpiecznymi przedmiotami.

## Rozwijanie i zwiżanie artykułu

Usuń pętle uchwytu z artykułu i rozwiń go. Gdy nie jest on używany zwiń go i przetóó obydwie pętle uchwytu wokół artykułu.

## Ogólne wskazówki treningowe

### Przebieg treningu

- Zakładaj wygodną odzież i obuwie sportowe.
- Przed każdym treningiem wykonaj rozgrzewkę, a na koniec treningu zmniejszaj stopniowo jego intensywność.
- Pomiedzy ćwiczeniami róó odpowiednio długie przerwy i pij wystarczająco duó płynów.
- Osoby początkujące nie powinny trenować ze zbyt dużym obciążeniem. Zwiększaj powoli intensywność treningu.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równym tempie, nie gwałtownie i nie za szybko.
- Należy zwrócić uwagę na równomierne oddychanie.  
Przy wysiłku wykonywać wydech, a przy odciążeniu wdech.
- Należy zwrócić uwagę na odpowiednią postawę ciała podczas wykonywania ćwiczeń.

### Ogólny plan treningu

Należy sporządzić plan treningu dostosowany do indywidualnych potrzeb z wykorzystaniem serii ćwiczeń składających się z 6 do 8 ćwiczeń.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z około 15 powtórzeń jednego ćwiczenia.
- Każdą serię ćwiczeń można powtórzyć trzykrotnie.
- Pomiedzy seriami ćwiczeń należy zrobić za każdym razem 30-sekundową przerwę.
- W celu uzyskania przyrostu masy mięśniowej należy wykonywać mniej powtórzeń na rzecz zwięszczenia obciążenia.

W celu uzyskania wydolności fizycznej należy wykonać więcej powtórzeń przy mniejszym obciążeniu.

- Przed każdą jednostką treningową należy dobrze rozgrzać grupy mięśniowe.
- Dodatkowo po każdej jednostce treningowej zalecamy ćwiczenia rozciągające.

## Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy zapewnić sobie wystarczająco duó czasu na rozgrzewkę. Poniżej podajemy opisy kilku prostych ćwiczeń.

Każde z wymienionych ćwiczeń należy powtórzyć dwu- lub trzykrotnie.

### Mięśnie karku

1. Przekręcaj głowę powoli raz w lewo a raz w prawo. Powtóó wymienione czynności 4-5 razy.
2. Wykonaj powoli krążenie głową najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę.

### Ręce i barki

1. Skrzyżuj ręce za plecami i podnoś je ostrożnie do góry. Jeśli jednocześnie pochyliš tyłów do przodu, to uzyskasz optymalne rozgrzanie mięśni.
2. Wykonaj krążenia obydwu barków jednocześnie do przodu, a po minucie zmień kierunek.
3. Podciągnij barki w kierunku uszu i opuść je ponownie w dół.
4. Wykonuj na przemian krążenie lewej i prawej ręki do przodu, a po około jednej minucie do tyłu.

**Waóne: Należy pamiętać o spokojnym oddychaniu!**

## Propozycje ćwiczeń

Poniżej przedstawiono niektóre z wielu ćwiczeń.

### Naprężenie mięśni pleców i barków (rys. A)

#### Pozycja wyjściowa

1. Połóó się na brzuchu na macie gimnastycznej utrzymując nogi wyprostowane.
2. Ustaw ręce pod kątem prostym i trzymaj je tuż obok barków.  
Przedramiona skierowane są do przodu a twarz skierowana jest w kierunku maty gimnastycznej.

### **Pozycja końcowa**

3. Napręż mięśnie brzucha i podnieś ręce tak wysoko do góry, jak to tylko możliwe. Utrzymuj mostek na dole, aby nie podnieść zbyt wysoko tułowia.
4. Podczas podnoszenia rąk ściągnij łopatki do kręgosłupa. Głowa jest przedłużeniem linii kręgosłupa a barki pozostają opuszczone.
5. Pozostań krótko w tej pozycji i przejdź powoli do pozycji wyjściowej.
6. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

**Ważne: Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na napięcie ciała. Głowa jest przedłużeniem linii kręgosłupa a barki pozostają opuszczone.**

### **Pompki na kolanach (rys. B)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Połóż się na macie gimnastycznej w pozycji na brzuchu.
2. Podeprzyj się na kolanach i i podeprzyj się z lewej i z prawej strony na wyprostowanych rękach. Utrzymuj ramiona pod kątem prostym do ciała. Zwróć uwagę, żeby dłonie znajdowały się poniżej barków.
3. Podnieś podudzia i stopy.

#### **Pozycja końcowa**

4. Napnij mięśnie rąk, pleców i brzucha. Wzrok skierowany jest na matę gimnastyczną. Łokcie skierowane są na zewnątrz.
5. Ugnij ręce i wykonaj skłon tułowia aż do samej maty gimnastycznej. Łokcie skierowane są na zewnątrz.
6. Głowa jest przedłużeniem linii kręgosłupa a barki pozostają opuszczone. Utrzymuj napięcie ciała.
7. Pozostań krótko w tej pozycji i przejdź powoli do pozycji wyjściowej.
8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

**Ważne: Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na napięcie ciała. Utrzymuj kolana, biodra i tułów w jednej linii.**

### **Plank bokiem, podnoszenie bioder (rys. C)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Połóż się na macie gimnastycznej na boku utrzymując nogi wyprostowane. Górna noga spoczywa na dolnej.
2. Oprzyj się na dolnym przedramieniu. Zwróć uwagę, aby dolne przedramię znajdowało się pod barkiem, a ramię tworzyło jedną linię z barkiem. Dłoń dolnej ręki wskazuje na zewnątrz a dłoń górnej ręki spoczywa swobodnie na górnym biodrze.

#### **Pozycja końcowa**

3. Napnij mięśnie pośladków i brzucha i podnieś ciało bokiem do góry utrzymując je w jednej linii. Górna noga spoczywa na dolnej.
4. Ściągnij łopatki do kręgosłupa. Głowa jest przedłużeniem linii kręgosłupa a barki pozostają opuszczone.
5. Pozostań krótko w tej pozycji i przejdź powoli do pozycji wyjściowej.
6. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy w trzech seriach i zmień następnie stronę.

**Ważne: Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na napięcie ciała. Głowa jest przedłużeniem linii kręgosłupa a barki pozostają opuszczone.**

### **Brzuszki (rys. D)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Połóż się na plecach na macie gimnastycznej i podnieś nogi do góry, aż kolana znajdą się nad biodrami. Zwróć uwagę, aby kolana były lekko ugięte.
2. Podnieś tułów i wyprostuj ręce do góry.

#### **Pozycja końcowa**

3. Napnij mięśnie brzucha i podnieś tułów daleko do góry.
4. Podczas podnoszenia rąk ściągnij łopatki do kręgosłupa. Głowa jest przedłużeniem linii kręgosłupa a barki pozostają opuszczone.
5. Pozostań krótko w tej pozycji i przejdź powoli do pozycji wyjściowej.
6. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

**Ważne: Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na napięcie mięśni ciała. Głowa jest przedłużeniem linii kręgosłupa a barki pozostają opuszczone.**

### **Kłęk podparty (rys. E)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustaw się na macie gimnastycznej w pozycji na czworakach.
2. Unieś jedną nogę nad podłogą.

#### **Pozycja końcowa**

3. Napnij mięśnie brzucha. Wzrok skierowany jest na matę gimnastyczną.
4. Podnieś nogę do góry. Noga pozostaje pod kątem prostym a spód stopy skierowany jest ku górze.
5. Głowa jest przedłużeniem linii kręgosłupa a barki pozostają opuszczone.
6. Pozostań krótko w tej pozycji i przejdź powoli do pozycji wyjściowej.
7. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy w trzech seriach i zmień następnie nogę.

**Ważne: Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na napięcie mięśni ciała. Głowa jest przedłużeniem linii kręgosłupa a barki pozostają opuszczone.**

### **Podnoszenie nóg w położeniu bocznym (rys. F)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Połóż się na boku na macie gimnastycznej utrzymując nogi wyprostowane. Nogi leżą jedna na drugiej a głowa spoczywa na wyprostowanym ramieniu dolnym.
2. Połóż dłoń górnej ręki tuż przed tułowiem.

#### **Pozycja końcowa**

3. Napnij mięśnie brzucha i zwróć uwagę, aby ciało było w pozycji wyprostowanej.
4. Podnieś górną nogę do góry tak wysoko, jak to możliwe. Głowa jest przedłużeniem linii kręgosłupa a barki pozostają opuszczone.
5. Pozostań krótko w tej pozycji i przejdź powoli do pozycji wyjściowej.
6. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy w trzech seriach i zmień następnie stronę.

**Ważne: Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na napięcie mięśni ciała i zachowaj wyprostowaną postawę. Głowa jest przedłużeniem linii kręgosłupa a barki pozostają opuszczone.**

## **Rozciąganie**

Po każdym treningu należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy kilka prostych ćwiczeń. Ćwiczenia powinny być wykonywane każde po 3 razy na jedną stronę po 30-40 sekund.

### **Mięśnie karku**

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

### **Ręce i barki**

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

## **Przechowywanie, czyszczenie**

- Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.
- Artykuł należy zwinąć tylko wtedy, gdy jest suchy.
- Artykuł należy chronić przed działaniem ekstremalnych temperatur, słońca i wilgoci. Nieprawidłowe przechowywanie i zastosowanie artykułu może powodować przedczesne zużycie, co może być powodem obrażeń.
- WAŻNE! Nie czyścić nigdy przy użyciu agresywnych środków czyszczących. Przetrzeć do czysta wyłącznie przy użyciu suchej ściereczki.



## Uwagi odnośnie recyklingu

Artykuł oraz materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnymi przepisami obowiązującymi w danym miejscu. Materiały opakowaniowe, jak np. worki foliowe nie powinny znaleźć się w rękach dzieci. Materiał opakowaniowy należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Zużytkować produkt i opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod materiału do recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów przeznaczonych do zwrotu do przetwórstwa wtórnego (recyklingu).

Kod składa się z symbolu, który powinien odzwierciedlać cykl odzysku, oraz numeru oznaczającego materiał.

## Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Produkt został wyprodukowany bardzo starannie i podczas stałej kontroli. Państwo otrzymują na ten produkt trzy lata gwarancji od daty zakupu. Prosimy o zachowanie paragonu.

Gwarancja obejmuje tylko błędy materiałowe lub fabryczne i traci ważność podczas używania produktu nie właściwie i nie zgodnie z jego przeznaczeniem. Państwa prawa, w szczególności zasady odpowiedzialności z tytułu rękojmi, nie zostaną ograniczone tą gwarancją.

W razie ewentualnych reklamacji należy skontaktować się pod niżej podanym numerem infolinii lub poprzez pocztę elektroniczną. Nasi współpracownicy omówią z Państwem jak najszybciej dalszy przebieg sprawy. Z naszej strony gwarantujemy doradztwo.

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

IAN: 323072\_1901



Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

E-Mail: [deltasport@lidl.pl](mailto:deltasport@lidl.pl)

Srdečně blahopřejeme!

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

 **Pozorně si přečtete následující návod k použití.**

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

## Rozsah dodávky

1 x Podložka na cvičení


1 x Popruh na podložku se dvěma smyčkami

1 x Návod k obsluze

## Technické údaje

Rozměry: cca 180 x 60 cm (D x Š)

Hmotnost: cca 1080 g

 Datum výroby (měsíc/rok): 07/2019

## Použití ke stanovenému účelu

Produkt je koncipován pro používání v soukromé oblasti a není vhodný pro zdravotní účely a účely podnikání.

### **Bezpečnostní pokyny**

#### **Bezpečnostní pokyny!**

- Předtím, než zahájíte trénink, konzultujte Vašeho lékaře. Ubezpečte se, že jste pro trénink zdravotně způsobilý.
- Pamatujte na zahřátí a rozcvičení před tréninkem a trénujte příslušně podle Vaší aktuální výkonnosti. Při příliš vysoké námaze a nadměrném trénování hrozí těžká poranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavy trénink okamžitě přerušete a kontaktujte lékaře.
- Návod k použití s jednotlivými cviky uchovávejte vždy na dosah.
- Kolem prostoru, kde cvičíte, musí být k dispozici ještě volný prostor cca 0,6 m (obr. G).
- Trénujte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Produkt nepoužívejte v blízkosti schodů nebo výstupků.

- Produkt nikdy nepoužívejte v blízkosti otevřeného ohně nebo kamen.
- Produkt nesmí být používán ve vodě nebo k plavání! Neposkytujte ani oporu k udržení na vodní hladině a není ani vhodný jako plovací pomůcka. Slanou a chlorovanou vodou může dojít k poškození povrchu produktu.

### **Mimořádná opatrnost – nebezpečí poranění pro děti!**

- Nenechávejte děti používat tento produkt bez dozoru. Poučte je o správném používání této cvičební pomůcky a dohlížejte na ně. Používání dovolte pouze tehdy, pokud to dovoluje duševní a tělesný vývoj dítěte. Tento produkt není vhodný jako hračka.

### **Nebezpečí způsobené opotřebením**

- Nenechávejte děti používat tento produkt bez dozoru. Poučte je o správném používání této cvičební pomůcky a dohlížejte na ně. Používání dovolte pouze tehdy, pokud to dovoluje duševní a tělesný vývoj dítěte. Tento produkt není vhodný jako hračka.

### **Předcházení věcným škodám**

- Vyhýbat se kontaktu s ostrými, horkými, špičatými nebo nebezpečnými předměty.

## **Produkt rozvinout a svinout**

Odstaňte smyčky popruhu z produktu a rozviňte ho. Při nepoužívání ho zase sviňte a přetáhněte obě smyčky popruhu kolem produktu.

## **Všeobecné pokyny k tréninku**

### **Průběh tréninku**

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým tréninkem se rozcvičte a trénink ukončujte pozvolna.
- Mezi jednotlivými cviky dělejte dostatečně dlouhé přestávky a dostatečně pijte.
- Jako začátečník netrénujte s moc vysokým zatížením. Intenzitu tréninku pomalu zvyšujte.
- Všechny cviky provádějte rovnoměrně, ne trhavě a rychle.
- Dbejte na pravidelné dýchání. Při zatížení vydechnout a při uvolnění nadechnout.

- Při provádění cviků dbejte na správné držení těla.

## Všeobecné plánování tréninku

Sestavte si tréninkový plán odsouhlasený na Vaše potřeby, který budou tvořit sety cviků s 6-8 jednotlivými cviky.

Dbejte následujících principů:

- Jeden set cviků by měl sestávat z cca 15 opakování cviku.
- Každý set cviků může být opakován 3krát.
- Mezi jednotlivými sety cviků byste měli dodržet 30vteřinovou přestávku.
- Pro tvorbu svalů pracujte s méně opakováními, ale se zvýšenou zátěží. Pro výdrž pracujte s více opakováními a s nižší zátěží.
- Před každou tréninkovou jednotkou skupiny svalů dobře zahřejte a rozcvičte.
- Kromě toho doporučujeme strečink po každé tréninkové jednotce.

## Zahřátí

Před každým tréninkem si vezměte dostatek času na zahřátí. Dále Vám k tomu popíšeme několik jednoduchých cviků. Příslušné cviky byste měli opakovat vždy 2 až 3krát.

### Šijové svaly

1. Pomalu otáčejte hlavou doleva a potom doprava. Tento pohyb opakujte 4-5x.
2. Kružte pomalu hlavou, nejdříve jedním směrem a pak opačně.

### Paže a ramena

1. Zkřížte paže za zády a zvedněte je opatrně nahoru. Když přitom předkloníte trup dopředu, budou všechny svaly optimálně zahřátý.
2. Kružte oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je zase spadnout zpět.
4. Kružte střídavě pravou a levou paží dopředu a po jedné minutě dozadu.

**Důležité: Přitom nezapomeňte dále klidně dýchat!**

## Návrhy cviků

Dále Vám představíme několik z mnoha cviků.

### Napínání zad a ramen (obr. A)

#### Výchozí pozice

1. Lehnete si s nataženými nohama na břicho na gymnastickou podložku.
2. Paže ohněte v pravém úhlu a položte je vedle ramen. Předloktí ukazují dopředu a Váš obličej směřuje ke gymnastické podložce.

#### Koncová pozice

3. Napněte břišní svalstvo a zvedněte paže tak daleko nahoru, jak je to možné. S hrudní kostí zůstaňte dole, abyste trup nezvedli moc vysoko.
4. Během zvedání paží přitahujte lopatky k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
5. Zůstaňte okamžik v této pozici a potom pomalu přejděte zpět do výchozí pozice.
6. Cvik opakujte 10 -15krát ve třech sériích.

**Důležité: Dbejte při cvičení na napnutí těla. Držte hlavu v poloze prodloužení páteře a ramena dole.**

### Vzpor klečmo (obr. B)

#### Výchozí pozice

1. Lehnete si na břicho na gymnastickou podložku.
2. Opřete se o kolena a paže podepřete vlevo a vpravo rovně vedle sebe. Ramena udržujte v pravém úhlu k trupu. Dbejte na to, aby se ruce nacházely pod rameny.
3. Nadzdvihněte bérce a chodidla.

#### Koncová pozice

4. Napněte svaly paží, zad a břicha. Pohled směřuje ke gymnastické podložce. Lokty ukazují směrem ven.
5. Ohněte paže a spusťte trup dolů až krátce nad gymnastickou podložku. Lokty ukazují směrem ven.
6. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstanou dole. Držte napnutí těla.
7. Zůstaňte krátce v této pozici a potom pomalu přejděte zpět do výchozí pozice.
8. Cvik opakujte 10 -15krát ve třech sériích.

**Důležité: Během cviku dbejte na napnutí těla. Udržujte kolena, boky a trup v jedné rovině.**



## Vzpor na boku, zdvihání beder (obr. C)

### Výchozí pozice

1. Lehnete si s nataženými nohama na bok na gymnastickou podložku. Horní noha leží na dolní.
2. Opřete se o dolní předloktí. Dbejte na to, aby dolní předloktí leželo pod ramenem a nadloktí tvořilo s ramenem jednu linii. Ruka spodní paže ukazuje od těla a ruka horní paže leží volně na horním boku.

### Koncová pozice

3. Napněte hýžďové a břišní svaly a nadzdvihněte tělo bočně nahoru do jedné linie. Horní noha leží na dolní noze.
4. Lopatky přitáhněte k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstanou dole.
5. Zůstaňte krátce v této pozici a potom pomalu přejděte zpět do výchozí pozice.
6. Cvičení opakujte 10 -15krát ve třech sériích a potom změňte stranu.

**Důležité: Při cviku dbejte na napnutí těla. Hlavu držte v poloze prodloužení páteře a ramena dole.**

## Crunch-up (obr. D)

### Výchozí pozice

1. Lehnete si na záda na gymnastickou podložku a zdvihnete nohy nahoru, až se kolena nacházejí nad kyčlemi. Dbejte na to, aby byla kolena lehce pokrčena.
2. Zdvihněte trup a paže zdvihnete nahoru.

### Koncová pozice

3. Napněte břišní svalstvo a zdvihnete trup daleko nahoru.
4. Při zdvihání paží přitahujte lopatky k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstanou dole.
5. Zůstaňte krátce v této pozici a potom pomalu přejděte zpět do výchozí pozice.

6. Cvik opakujte 10 -15krát ve třech sériích.

**Důležité: Při cviku dbejte na napnutí těla. Hlavu držte v poloze prodloužení páteře a ramena dole.**

## Vzpor klečmo na čtyřech (obr. E)

### Výchozí pozice

1. Klekněte si na všechny čtyři na gymnastickou podložku.
2. Zvedněte jednu nohu paralelně od země.

### Koncová pozice

3. Napněte břišní svalstvo. Pohled směřuje na gymnastickou podložku.
4. Zdvihněte nohu nahoru. Noha zůstane v pravém úhlu a chodidlo ukazuje nahoru.
5. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstanou dole.
6. Zůstaňte krátce v této pozici a potom pomalu přejděte zpět do výchozí pozice.
7. Cvik opakujte 10 -15krát ve třech sériích a potom změňte nohu.

**Důležité: Při cviku dbejte na napnutí těla. Držte hlavu v poloze prodloužení páteře a ramena dole.**

## Zdvihání nohy v poloze na boku (obr. F)

### Výchozí pozice

1. Lehnete si s nataženými nohama na bok na gymnastickou podložku. Nohy leží na sobě a hlava spočívá na natažené dolní paži.
2. Ruku horní paže položte před trup.

### Koncová pozice

3. Napněte břišní svalstvo a dbejte na to, abyste leželi rovně.
4. Zdvihněte horní nohu tak daleko, jak to jde. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstanou dole.
5. Zůstaňte krátce v této pozici a potom pomalu přejděte zpět do výchozí pozice.
6. Cvik opakujte 10 -15krát ve třech sériích a potom změňte stranu.

**Důležité: Při cviku dbejte na napnutí těla a rovné držení těla. Držte hlavu v poloze prodloužení páteře a ramena dole.**

## Protahování

Po každém tréninku si udělejte dostatek času na protahování. Dále Vám k tomu představíme několik jednoduchých cviků. Každý cvik byste měli opakovat vždy 3krát na každou stranu po 30-40 vteřinách.

### Šijové svaly

1. Uvolněně si stoupněte. Rukou táhněte hlavu lehce nejprve doleva, potom doprava. Tímto cvikem se protáhnou strany krku.

### Paže a ramena

1. Stoupněte si rovně, kolena lehce pokrčena.
2. Dejte pravou paži za hlavu, až pravá ruka leží mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a táhněte ho dozadu.
4. Změňte strany a cvik opakujte.

## Uskladnění, čištění

- Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.
- Produkt svinout pouze v suchém stavu.
- Chraňte produkt před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné skladování a používání produktu může vést k předčasnému opotřebenému, což může mít za následek poranění.
- **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ!** Nikdy nečistěte agresivními čisticími prostředky. Utírat dočista pouze suchým čisticím hadříkem.



## Pokyny k likvidaci

Výrobek a obalový materiál likvidujte do odpadu podle aktuálních místních předpisů.

Obalový materiál, jako např. fóliové sáčky, nepatří do dětských rukou. Obalový materiál uchovávejte z dosahu dětí.



Zlikvidujte produkty a balení ekologicky.



Recyklační kód identifikuje různé materiály pro recyklaci. Kód se skládá z recyklačního symbolu - který indikuje recyklační cyklus - a čísla identifikujícího materiál.

## Pokyny k záruce a průběhu služby

Produkt byl vyrobený s velkou pečlivostí a byl průběžně kontrolován ve výrobní procesu. Na tento produkt obdržíte tříroční záruku ode dne zakoupení. Uschovejte si pokladní stvrzenku. Záruka se vztahuje jen na vady materiálu a chyby z výroby, nevztahuje se na závady způsobené neodborným zacházením nebo použitím k jinému účelu. Tato záruka neomezuje Vaše zákonná ani záruční práva. Při případných reklamacích se obraťte na dole uvedenou servisní horkou linku nebo nám zašlete email. Náš servisní pracovník s Vámi co nejrychleji upřesní další postup. V každém případě Vám osobně poradíme. Záruční doba se neprodlužuje po případných opravách v době záruky ani v případě zákonného ručení nebo kulance. Toto platí také pro náhradní a opravené díly. Opravy prováděné po vypršení záruční lhůty se platí.

IAN: 323072\_1901



Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: [deltasport@lidl.cz](mailto:deltasport@lidl.cz)

Blahoželáme!

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

### **Pozorne si prečítajte tento návod na prevádzku.**

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


## Rozsah dodávky

- 1 x Fitnes podložka
- 1 x Popruh pre podložku s dvoma slučkami
- 1 x Návod na obsluhu

## Technické Údaje

Rozmery: cca 180 x 60 cm (d x š)

Hmotnosť: cca 1080 g

 Dátum výroby (mesiac/rok): 07/2019

## Štandardné použitie

Výrobok je koncipovaný na používanie v súkromnej sfére a nie je vhodný na lekárske a komerčné účely.

### **Bezpečnostné pokyny** **Nebezpečenstvo zranenia!**

- Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom. Ubezpečte sa, či vám váš zdravotný stav umožňuje cvičenie.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte vždy zodpovedajúc vašej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš vysokom fyzickom zaťažení a neúmerne náročnom tréningu hrozia ťažké zranenia. V prípade ťažkosti, pocite slabosti alebo únavy cvičenie okamžite prerušte a kontaktujte lekára.
- Návod na používanie s odporúčanými cvikmi majte vždy po ruke.
- Okolo priestoru, ktorý máte na cvičenie, musíte mať k dispozícii ešte cca 0,6 m voľného miesta (obr. G).
- Cvičte vždy len na rovnom a nešmyklavom podklade.

- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo výčnelkov.
- Výrobok nikdy nepoužívajte v blízkosti otvoru ného ohňa alebo vykurovacieho telesa.
- Výrobok sa nesmie používať vo vode alebo na plávanie! Výrobok neumožňuje udržanie sa na vode, ani nie je vhodný ako pomôcka pri plávaní. Slaná voda a voda s obsahom chlóru môže poškodiť povrch výrobku.

### **Obzvlášť pozor – nebezpečenstvo zranenia pre deti!**

- Deťom nikdy nedovoľte používať tento výrobok bez dohľadu. Upozornite ich na správne používanie cvičebnej pomôcky a majte ich pod dohľadom. Deťom dovoľte používať tento výrobok len vtedy, ak to pripúšťa ich duševný a telesný vývoj. Tento výrobok nie je vhodný ako hračka.

### **Nebezpečenstvo v dôsledku opotrebovania**

- Výrobok sa smie používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku môže byť zaručená len vtedy, ak je pravidelne kontrolovaný, či nie je poškodený alebo opotrebovaný. Ak je výrobok poškodený, nesmiete ho ďalej používať

### **Predchádzanie vecným škodám**

- Chráňte výrobok pred kontaktom s ostrými, horúcimi, zahrotenými alebo nebezpečnými predmetmi.

## Rozvinutie a zvinutie výrobku

Odstraňte slučky popruhu z výrobku a výrobok rozviňte. Pri nepoužívaní ho znovu zviňte a pretiahnite obidve slučky popruhu okolo výrobku.

## Všeobecné pokyny k cvičeniu

### Všeobecné pokyny k cvičeniu

- Cvičte v pohodlnom športovom oblečení a teniskách.
- Pred každým cvičením sa zahrejte a po ukončení cvičenia nechajte pôsobenie cvikov postupne doznieť.
- Medzi jednotlivými cvikmi robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy necvičte s príliš vysokým zaťažením. Intenzitu cvičenia zvyšujte postupne.
- Všetky cviky vykonávajte rovnomerne, pomaly a bez náhlych pohybov.
- Dbajte na rovnomerné dýchanie. Pri zaťažení nádych a pri uvoľnení výdych.
- Počas vykonávania cvikov dbajte na správne držanie tela.

### Všeobecný tréningový plán

Zostavte si tréningový plán zodpovedajúci vašim potrebám, ktorý budú tvoriť série cvičení pozostávajúce zo 6-8 jednotlivých cvikov.

Dodržiavajte pritom nasledujúce princípy:

- Jednu sériu cvičení by malo tvoriť cca 15 opakovaní jedného a toho istého cviku.
- Každá séria cvičení sa môže opakovať 3-krát.
- Medzi jednotlivými sériami by ste mali dodržať 30-sekundovú prestávku.
- Ak cvičíte pre zväčšenie svalovej hmoty, pracujte s menším počtom opakovaní, ale s vyššími zaťaženiami. Na zvýšenie silovej výdrže pracujte s väčším počtom opakovaní a menšími zaťaženiami.
- Pred každou tréningovou jednotkou dobre zahrejte jednotlivé svalové skupiny.
- Po každej tréningovej jednotke odporúčame strečing.

### Cviky na zahriatie

Pred každým cvičením si doprajte dostatok času na zahriatie. V ďalšej časti vám k tomu ponúkame niekoľko jednoduchých cvikov. Príslušné cviky by ste mali opakovať 2 až 3-krát.

### Svalstvo šije

1. Pomaly otáčajte hlavu doľava a potom doprava. Tento pohyb opakujte 4-5x.
2. Krúžte pomaly hlavou, najprv jedným smerom a potom naopak.

### Ruky a plecia

1. Prepleťte si prsty rúk za chrbtom a ruky opatrne zdvíhajte smerom nahor. Ak sa pritom nakloníte dopredu, všetky svaly sa optimálne zahrejú.
2. Krúžte obidvoma plecami súčasne dopredu, po minúte zmeňte smer krúženia.
3. Zdvíhajte plecia k ušiam a znovu ich nechajte voľne padnúť.
4. Krúžte striedavo ľavou a pravou rukou dopredu a po minúte dozadu.

**Dôležité: Nezapadnite pritom ďalej pokojne dýchať!**

### Navrhované cviky

V ďalšej časti vám predstavíme niekoľko z množstva rôznorodých cvikov.

### Napínanie chrbta a pliec (obr. A)

#### Východisková poloha

1. Lahnite si s vystretými nohami na brucho na gymnastickú podložku.
2. Ohnite ruky do pravého uhla a položte ich vedľa pliec. Predlaktia smerujú dopredu a tvár smeruje ku gymnastickej podložke.

#### Konečná poloha

3. Napnite brušné svalstvo a dvíhajte ruky čo najvyššie. Hrudná kosť zostáva na podložke, nedvíha sa s trupom.
4. Pri dvíhaní rúk priťahujte lopatky ku chrbtici. Hlava je predĺžením chrbtice a plecia sa nedvíhajú.
5. Chvíľu zotrvaťte v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte späť do východiskovej polohy.
6. Opakujte tento cvik 10 - 15-krát v troch sériách.

**Dôležité: Pri vykonávaní cvikov dbajte na to, aby ste mali svalstvo tela napnuté. Hlava musí byť predĺžením chrbtice a plecia sa nesmú nadvíhovať.**

## **Vzpor kľáčmo (obr. B)**

### **Východisková poloha**

1. Ľahnite si na brucho na gymnastickú podložku.
2. Oprite sa o kolená a ruky položte vľavo a vpravo rovno vedľa seba. Nadlaktia držte v pravom uhle k trupu. Dbajte na to, aby ste ruky mali pod plecami.
3. Zdvihnite predkolenia a chodidlá.

### **Konečná poloha**

4. Napnite svaly rúk, chrbta a brucha. Pohľad smeruje na gymnastickú podložku. Lakte smerujú od tela.
5. Ohnite ruky a spustite trup až takmer na gymnastickú podložku. Lakte smerujú od tela.
6. Hlava je predĺžením chrbtice a plecia sa nedvíhajú. Telo držte napnuté.
7. Chvíľu zotrvaťe v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte späť do východiskovej polohy.
8. Opakujte tento cvik 10 - 15-krát v troch sériách.

**Dôležité: Pri vykonávaní cvikov dbajte na to, aby ste mali svalstvo tela napnuté. Udržujte kolená, boky a trup v jednej rovine.**

## **Vzpor na boku, dvíhanie bedier (obr. C)**

### **Východisková poloha**

1. Ľahnite si s vystretými nohami na bok na gymnastickú podložku. Horná noha je položená na spodnej.
2. Oprite sa o dolné predlaktie. Dbajte na to, aby dolné predlaktie bolo pod plecom a nadlaktie v jednej línii s plecom. Dľaň spodnej ruky smeruje od tela a horná ruka leží voľne na hornom boku.

### **Konečná poloha**

3. Napnite sedacie a brušné svaly a zdvihnite telo v bočnej polohe tak, aby tvorilo jednu líniu. Horná noha je položená na spodnej.
4. Lopatky prifahujte ku chrbtici. Hlava je predĺžením chrbtice a plecia sa nedvíhajú.
5. Chvíľu zotrvaťe v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte späť do východiskovej polohy.
6. Opakujte tento cvik 10 - 15-krát v troch sériách, potom zmeňte stranu.

**Dôležité: Pri vykonávaní cvikov dbajte na to, aby ste mali svalstvo tela napnuté. Hlava musí byť predĺžením chrbtice a plecia sa nesmú nadvíhovať.**

## **Crunch-up (obr. D)**

### **Východisková poloha**

1. Ľahnite si chrbtom na gymnastickú podložku a zdvíhajte nohy, pokým kolená nebudete mať nad bedrami. Kolená musíte mať pritom mierne skrčené.
2. Zdvihnite trup a ruky vystrite nahor.

### **Konečná poloha**

3. Napnite brušné svaly a dvíhajte trup čo najvyššie.
4. Pri dvíhaní rúk prifahujte lopatky ku chrbtici. Hlava je predĺžením chrbtice a plecia sa nedvíhajú.
5. Chvíľu zotrvaťe v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte späť do východiskovej polohy.
6. Opakujte tento cvik 10 - 15-krát v troch sériách.

**Dôležité: Pri vykonávaní cvikov dbajte na to, aby ste mali svalstvo tela napnuté. Hlava musí byť predĺžením chrbtice a plecia sa nesmú nadvíhovať.**

## **Kľak na „štyroch“ (obr. E)**

### **Východisková poloha**

1. Kľaknite si na gymnastickú podložku na kolená a na dlane.
2. Zdvihnite jednu nohu do vodorovnej polohy nad podlahou.

### **Konečná poloha**

3. Napnite brušné svalstvo. Pohľad smeruje na gymnastickú podložku.
4. Zdvihnite nohu hore. Noha zostáva v pravom uhle a chodidlo smeruje nahor.
5. Hlava je predĺžením chrbtice a plecia sa nedvíhajú.
6. Chvíľu zotrvaťe v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte späť do východiskovej polohy.
7. Opakujte tento cvik 10 - 15-krát v troch sériách, potom zmeňte nohu.

**Dôležité: Pri vykonávaní cvikov dbajte na to, aby ste mali svalstvo tela napnuté. Hlava musí byť predĺžením chrbtice a plecia sa nesmú nadvíhovať.**

## Zdvíhanie nôh do boku (obr. F)

### Východisková poloha

1. Ľahnite si s vystretými nohami na bok na gymnastickú podložku. Nohy máte položené jednu na druhej a hlava spočíva na vystretej spodnej ruke.
2. Dlaň hornej ruky položte pred trup.

### Konečná poloha

3. Napnite brušné svaly a dbajte na to, aby ste mali telo v rovnej polohe.
4. Zdvihnite hornú nohu čo najviac nahor. Hlava je predĺžením chrbtice a plecía sa nedvíhajú.
5. Chvíľu zotrvaťe v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte späť do východiskovej polohy.
6. Opakujte tento cvik 10 - 15-krát v troch sériách, potom zmeňte stranu.

**Dôležité: Pri vykonávaní cvikov dbajte na to, aby ste mali svalstvo tela napnuté a na rovné držanie tela. Hlava musí byť predĺžením chrbtice a plecía sa nesmú nadvíhovať.**

## Naťahovacie cviky

Po každom tréningu si doprajte dostatok času na naťahovacie cviky. V ďalšej časti vám ponúkame niekoľko jednoduchých naťahovacích cvikov. Tieto cviky by ste mali cvičiť vždy 3-krát na každú stranu a v každom cviku zotrvať 30-40 sekúnd.

### Svalstvo šije

1. Postavte sa do uvoľnenej polohy. Pomocou ruky fahajte hlavu jemne najprv doľava, potom doprava. Tento cvik naťahuje bočné strany hrdla.

### Ruky a plecía

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne skrčené.
2. Pravú ruku položte za hlavu tak, aby ste pravú dlaň mali medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a fahajte ho smerom dozadu.
4. Vymeňte ruky a cvik zopakujte.

## Skladovanie, čistenie

- Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.
- Výrobok zrolujte len v suchom stave.
- Chrňte výrobok pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže mať za následok zranenia.
- **DÔLEŽITÉ!** Nikdy nečistite agresívnymi čistiacimi prostriedkami. Utrite dočista len suchou handrou.



## Pokyny k likvidácii

Výrobok a obalový materiál zlikvidujte v súlade s aktuálnymi miestnymi predpismi.

Obalový materiál, ako napr. fóliové vrecúško nepatrí do rúk detí. Obalový materiál uschovajte mimo dosahu detí.



Výrobky a obaly likvidujte ekologickým spôsobom.



Recyklačný kód slúži na označenia rôznych materiálov na navrátenie do obehu opätovného využitia.

Kód sa skladá z recyklačného symbolu - ktorý má odzrkadľovať zhodnotenie recyklačného obehu - a číslo označujúce materiál.

## Pokyny k záruke a priebehu servisu


Produkt bol vyrobený s maximálnou zodpovednosťou a v priebehu výroby bol neustále kontrolovaný. Na tento produkt máte tri roky záruku od dátumu kúpy produktu. Pokladničný lístok si odložte.

Záruka sa vzťahuje len na chyby materiálu a výrobné chyby a zaniká pri neodbornej manipulácii s produktom. Záruka nemá vplyv na Vaše zákonné práva, predovšetkým na práva vyplývajúce zo záruky.

V prípade reklamácie sa obráťte na nižšie uvedenú servisnú linku, alebo nám napíšte e-mail. Naši servisní zamestnanci sa s Vami dohodnú na ďalšom postupe a urýchlene vykonajú všetky potrebné kroky. V každom prípade Vám poradíme osobne.

Záručná lehota sa nepredlžuje v dôsledku eventúálnych opráv na základe záruky, zákonného plnenia záruky alebo v dôsledku prejavu ochoty. To platí tiež pre vymenené alebo opravené diely. Opravy vykonané po uplynutí záručnej lehoty sú spoplatnené.

IAN: 323072\_1901

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







