



PILATES-RING

PILATES RING

ANNEAU DE PILATES

(DE) (AT) (CH)

PILATES-RING

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

ANNEAU DE PILATES

Notice d'utilisation

(PL)

OBRĘCZ DO PILATES

Instrukcja użytkowania

(SK)

KRUH NA PILATES

Navod na používanie

(GB) (IE)

PILATES RING

Instructions for use

(NL) (BE)

PILATES RING

Gebruiksaanwijzing

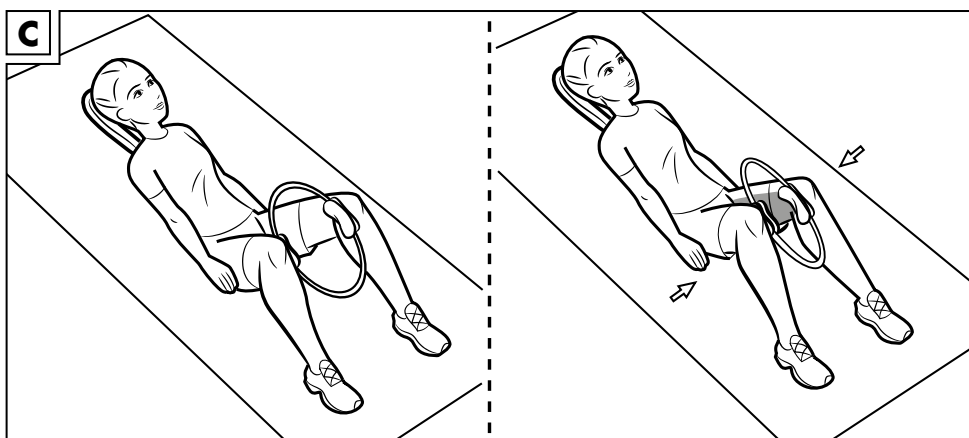
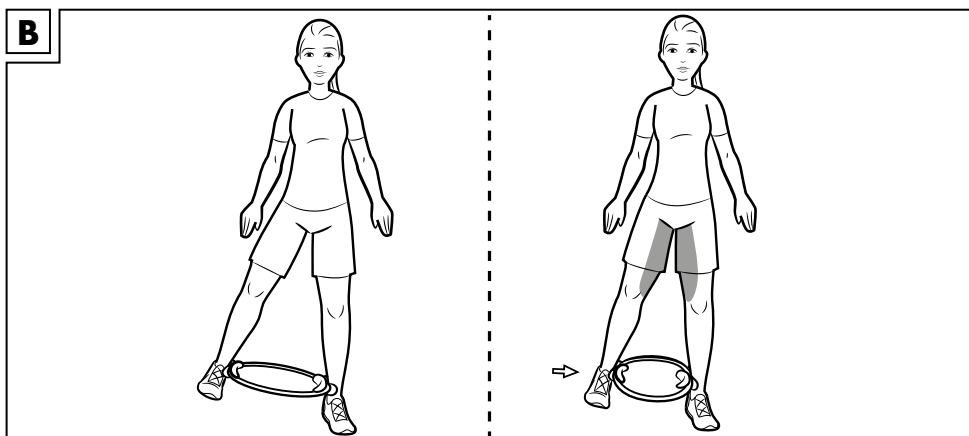
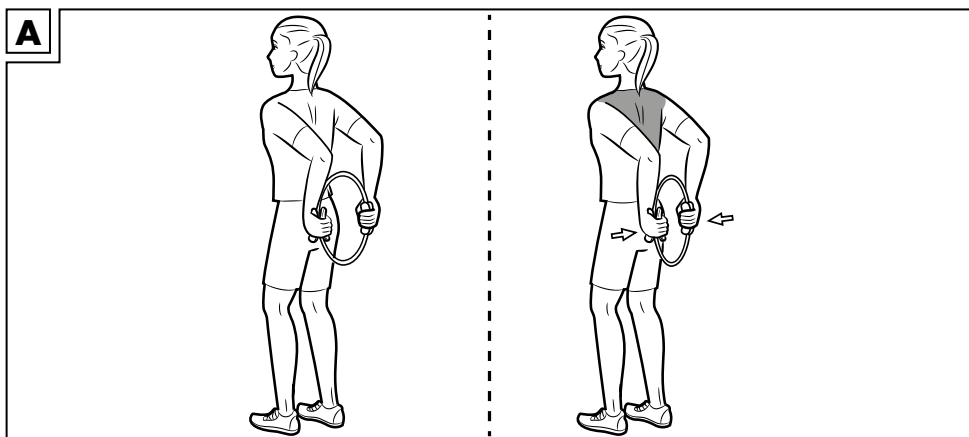
(CZ)

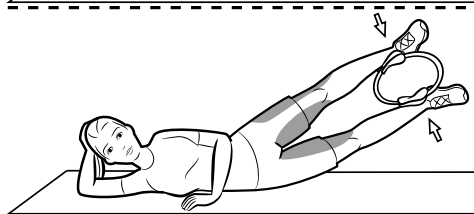
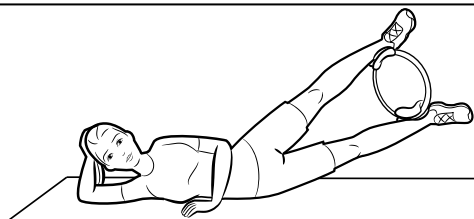
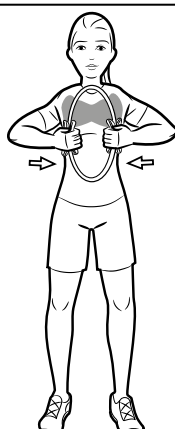
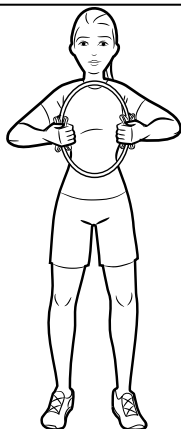
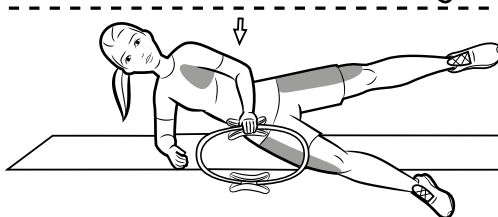
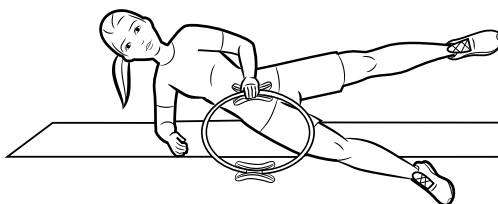
KRUH NA PILATES

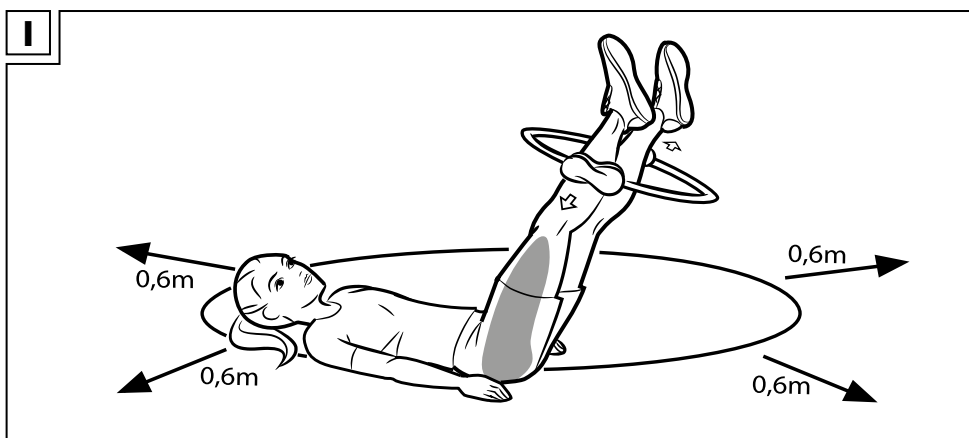
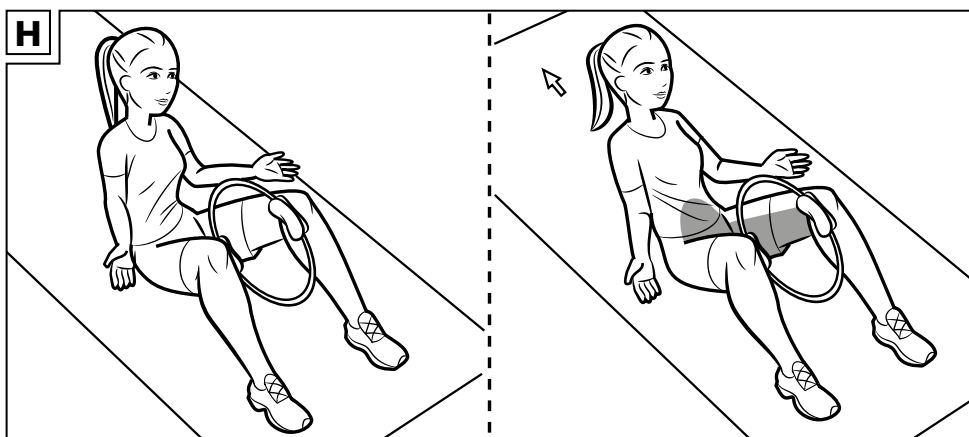
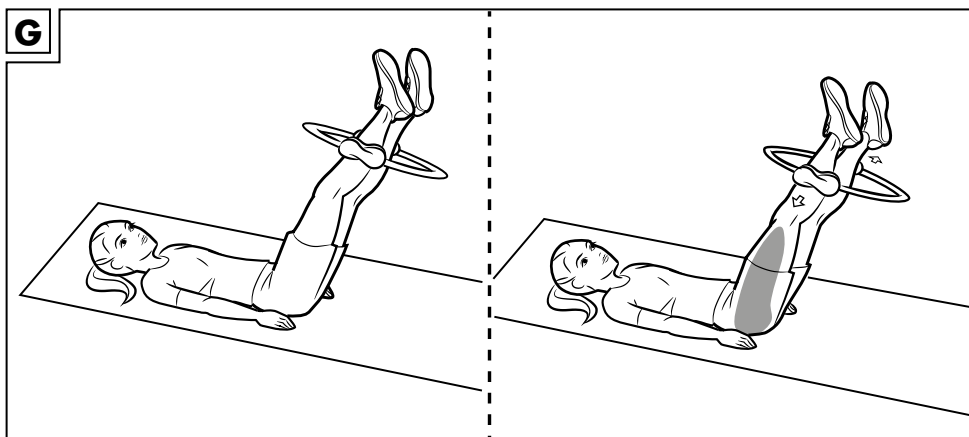
Návod k použití

IAN 317443_1904

(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR)
(BE) (NL) (PL) (CZ) (SK)



D**E****F**



DE AT CH

Lieferumfang	6
Technische Daten	6
Bestimmungsgemäße Verwendung	6
Sicherheitshinweise	6
Trainingshinweise	6 - 7
Aufwärmen	7
Übungsvorschläge	7 - 9
Dehnen	9
Lagerung, Reinigung	10
Hinweise zur Entsorgung	10
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	10

FR BE

Contenu de la livraison	15
Caractéristiques techniques	15
Utilisation correcte	15
Instructions de sécurité	15
Conseils d'entraînement	15 - 16
Échauffement	16
Idées d'exercices	16 - 18
Étirement	18
Stockage, nettoyage	18
Mise au rebut	18 - 19
Indications concernant la garantie et le service après-vente	19 - 20

PL

Zawartość kompletu	26
Dane techniczne	26
Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem	26
Wskazówki bezpieczeństwa	26
Wskazówki treningowe	26 - 27
Rozgrzewka	27
Przykłady ćwiczeń	27 - 29
Rozciąganie	29
Przechowywanie, czyszczenie	29
Uwagi odnośnie recyklingu	29
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	29 - 30

SK

Obsah	35
Technické údaje	35
Používanie v súlade s určeným účelom	35
Bezpečnostné upozornenia	35
Pokyny k tréningu	35 - 36
Zahriatie	36
Príklady cvičení	36 - 38
Nafahovanie	38
Skladovanie, čistenie	38
Pokyny k likvidácii	38
Pokyny k záruke a priebehu servisu	38 - 39

GB IE

Contents	11
Technical Data	11
Intended Use	11
Safety notices	11
Exercise notices	11 - 12
Warm up	12
Suggested exercises	12 - 14
Stretching	14
Storage, cleaning	14
Disposal	14
Notes on the guarantee and service handling	14

NL BE

Omvang van de levering	21
Technische gegevens	21
Doelmatig gebruik	21
Veiligheidsinstructies	21
Trainingsinstructies	21 - 22
Warming-up	22
Oefensuggesties	22 - 24
Stretchen	24
Opslag, reiniging	24
Afvalverwerking	24
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	25

CZ

Obsah dodávky	31
Technická data	31
Použití ke stanovenému účelu	31
Bezpečnostní pokyny	31
Pokyny k tréninku	31 - 32
Zahřívání	32
Příklady cvičení	32 - 33
Protahování	34
Ukládání, čištění	34
Pokyny k likvidaci	34
Pokyny k záruce a průběhu služby	34

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 Pilates-Ring

1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße: Durchmesser ca. 38 cm

Trainingsgerät DIN 32935



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
10/2019

Bestimmungsgemäße Verwendung

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



Sicherheitshinweise

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit sollten Sie das Training sofort abbrechen und Ihren Arzt kontaktieren!
- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Führen Sie Übungen mit so viel Platz zu Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.

- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Beachten Sie beim Training, dass in jede Richtung mindestens 0,6 m Freiraum um Sie und den Artikel vorhanden sein muss (Abb. I).



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung 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.



Vermeidung von Sachschäden

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Untersuchen Sie den Artikel vor jeder Übung auf Schäden, Risse und Abnutzungserscheinungen. Wenn der Artikel beschädigt ist, ersetzen Sie ihn umgehend.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Trainingshinweise

Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.

- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Bestimmen Sie die Häufigkeit und Intensität der Übungen selber. Fangen Sie langsam mit 2 bis 3 mal die Woche à 10 Minuten an und steigern Sie die Häufigkeit und Übungsintensität schrittweise. Je häufiger und regelmäßiger Sie die Übungen machen, desto fitter und wohler werden Sie sich fühlen.

⚠ Achtung! Vermeiden Sie eine zu hohe Trainingsintensität!

- Wenn Sie mit dem Training beginnen, sind 2-3 Minuten pro Übung ausreichend. Bei täglichem Training können Sie die Dauer nach etwa einer Woche auf 5-10 Minuten steigern. Die maximale Trainingszeit sollte jedoch 1 Stunde nicht überschreiten.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.

⚠ Achtung! Bei Beschwerden oder Unwohlsein beenden Sie sofort die Übungen und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

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.

Aufwärmen der Hals- und Nackenmuskulatur

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

Aufwärmen der Arme und Schultern

1. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne.
2. Wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.

3. Ziehen Sie danach Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie Ihre Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach ca. 1 Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie nicht, ruhig weiter zu atmen!

Aufwärmen der Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Kräftigung oberer Rücken (Abb. A)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich aufrecht hin. Halten Sie den Artikel hinter dem Rücken auf Gesäßhöhe zwischen den Handflächen.

Endposition

2. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und strecken Sie die Brust heraus.
3. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und drücken Sie den Artikel zusammen. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

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

Kräftigung Oberschenkelinnenseite (Abb. B)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich aufrecht hin. Klemmen Sie den Artikel oberhalb der Knöchel zwischen die Beine.
2. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das linke Bein und heben Sie das rechte Bein seitlich an.

Endposition

3. Spannen Sie die Beinmuskulatur an. Drücken Sie den Artikel zusammen.
4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seiten.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung und halten Sie den Rücken gerade.

Kräftigung Oberschenkelinnenseite (Abb. C)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken und angewinkelten Beinen auf eine Trainingsmatte.
2. Klemmen Sie den Artikel zwischen die Knie, die Arme liegen seitlich neben dem Körper.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauch- und Beinmuskulatur an. Drücken Sie den Artikel zusammen.
4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Kräftigung Oberschenkel (Abb. D)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich seitlich auf eine Trainingsmatte.
2. Klemmen Sie den Artikel kurz oberhalb der Knöchel zwischen Ihre Beine und heben Sie die Beine vom Boden.
3. Legen Sie die Hand des oberen Armes vor dem Oberkörper ab. Die andere Hand stützt den Kopf.

Endposition

4. Spannen Sie die Bauch- und Beinmuskulatur an. Drücken Sie den Artikel zusammen.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seiten.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Kräftigung Brustbereich (Abb. E)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich aufrecht hin. Halten Sie den Artikel auf Brusthöhe zwischen den Handflächen.

Endposition

2. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an. Drücken Sie den Artikel zusammen.
3. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

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

Kräftigung im Seitstütz (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich im Seitstütz auf eine Trainingsmatte, der rechte Ellenbogen ist aufgestützt und das rechte Bein gestreckt. Heben Sie das linke Bein gestreckt nach oben.
2. Greifen Sie den Artikel mit der linken Hand vor Ihrem Becken. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

Endposition

3. Spannen Sie die Arm-, Bauch- und Beinmuskulatur an. Drücken Sie den Artikel zusammen.
4. 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 bis 15 mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seiten.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung und halten Sie den Rücken gerade.

Kräftigung Oberschenkelaußenseite (Abb. G)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Trainingsmatte, die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
2. Legen Sie den Artikel um Ihre Unterschenkel und strecken Sie die Beine nach oben.

Endposition

3. Spannen Sie die Bein- und Bauchmuskulatur an. Drücken Sie die Beine auseinander.
4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung und halten Sie den Rücken gerade.

Kräftigung Bauch, Beine, Po (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich mit angewinkelten Beinen und dem Artikel zwischen die Knie geklemmt auf eine Trainingsmatte.
2. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach hinten. Winkeln Sie die Arme an.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Senken Sie den Oberkörper in Richtung Boden ab.
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 bis 15 mal à drei Sätze.

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

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3 mal pro Seite à 15-30 Sekunden ausführen.

Nackenk musculatur

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.

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen. **WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerschwinglich 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: 317443_1904

(DE) Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: deltasport@lidl.de

(AT) Service Österreich

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

E-Mail: deltasport@lidl.at

(CH) Service Schweiz

Tel.: 0842 665566 (0,08 CHF/Min.,
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail: 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.

Contents

1 x Pilates ring

1 x Instructions for use

Technical Data

Dimensions: approx. 38cm in diameter

Training device DIN 32935



Date of manufacture (month/year):
10/2019

Intended Use

This product was developed for private use and is not suitable for medical and commercial purposes.



Safety notices

- Consult your physician before beginning your exercise program. Verify you are physically fit to exercise.
- Always keep the instructions for use including exercise instructions handy.
- In the event of discomfort, weakness or fatigue, stop immediately and contact your physician!
- Exercising safely requires ample room. Perform the exercises an ample distance from objects and other persons to ensure nobody will be injured.
- Pregnant women should consult their physician before exercising.
- Always exercise on a flat, non-slip surface.
- Do not use the product near stairs or landings.

- Exercising safely requires ample room. When exercising, keep at least 0.6m clear around you and the product (Fig. I).



Caution – risk of injury for children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Instruct them in the correct use and keep supervising them. Only allow them to use the product if the mental and physical development of the children allows this. This product is not suitable as a toy.



Preventing property damage

- Only use the product in good condition. Examine the product for damage, tears and signs of wear before every use. Replace the product promptly if damaged.
- Protect the product from extreme temperatures, sunlight and moisture. Improper storage and product use can cause early wear, resulting in injuries.

Exercise notices

The following exercises are only a selection of many. For additional exercises please refer to the respective technical literature.

- Warm up well before each session.
- Do not exercise if you are sick or do not feel well.
- If possible, have a physical therapist show you how to perform the exercises correctly before performing them for the first time.
- Only perform the exercises as long as you are feeling well, or as long as you are able to perform it correctly.
- Wear comfortable sportswear and trainers.
- Determine the frequency and intensity of the exercises yourself. Start slowly, exercising 2 to 3 times per week for 10 minutes each and gradually increase the frequency and intensity. The more frequently and regularly you exercise, the more fit and well you will feel.

Attention! Avoid exercising too intensely!

- When starting to exercise, 2-3 minutes per exercise will suffice.
When exercising daily, after about one week you may increase the duration to 5-10 minutes. The maximum time exercising should not be more than 1 hour.
- Rest adequately between exercises and drink plenty of water.

Attention!

If you feel discomfort or feel unwell, stop exercising immediately and contact your physician.

Warm up

Allow adequate time to warm up before exercising. Below you will find some simple warm-up exercises. Repeat the respective exercises 2 to 3 times.

Warming up the neck

1. Slowly turn your head to the left and to the right.
2. Repeat this exercise 4 to 5 times.
3. Then slowly rotate your head, first to one side, then the other.

Warming up the arms and shoulders

1. Rotate both arms forward.
2. After one minute change directions.
3. Then draw your shoulders up toward your ears and drop your shoulders.
4. Rotate your arms forward, alternating the right and left, and after about 1 minute rotate your arms backwards.

Important: Don't forget to continue breathing calmly!

Warming up the legs

1. Stand on one leg and raise the other leg approx. 20cm off the ground with the knee bent.
2. First rotate the raised foot in one direction, then switch directions after a few seconds.
3. Then switch legs and repeat this exercise.

4. Raise your legs one at a time and walk a few steps in place.
Be sure to only raise your legs enough to stay well balanced.

Suggested exercises

Upper Back Strengthening (Fig. A)

Starting position

1. Stand upright. Hold the product between your palms behind your back, at buttocks height.

End position

2. Tighten the arm and abdominal muscles and stick out your chest.
3. Draw the shoulder blades toward the spine and push the product together. Keep your head in extension of your spine and the shoulders down.
4. Hold this position for a moment, then slowly return to the starting position.
5. Perform three sets of 10-15 reps of this exercise.

Important: Be sure to keep your body tight during this exercise. Hold your head in extension of the spine and your shoulders down.

Inner Thigh Strengthening (Fig. B)

Starting position

1. Stand upright. Hold the product between your ankles.
2. Shift your weight to the left leg and raise the right leg to the side.

End position

3. Tighten your leg muscles. Squeeze the product.
4. Hold this position for a moment, then slowly return to the starting position.
5. Perform three sets of 10-15 reps of this exercise, then switch sides.

Important: Keep your body tight and your back straight during this exercise.

Inner Thigh Strengthening (Fig. C)

Starting position

1. Lie on your back on an yoga mat, with the legs bent.

2. Hold the product between your knees, arms next to your body.

End position

3. Tighten your abdomen and legs. Squeeze the product.
4. Hold this position for a moment, then slowly return to the starting position.
5. Perform three sets of 10-15 reps of this exercise.

Important: Keep your body tight during this exercise.

Thigh Strengthening (Fig. D)

Starting position

1. Lie on your side on an yoga mat.
2. Hold the product between your legs, just above your ankles, and raise your legs off the floor.
3. Place the top arm in front of your upper body. Your other hand is supporting your head.

End position

4. Tighten your abdomen and legs. Squeeze the product.
5. Hold this position for a moment, then slowly return to the starting position.
6. Perform three sets of 10-15 reps of this exercise, then switch sides.

Important: Keep your body tight during this exercise.

Chest Strengthening (Fig. E)

Starting position

1. Stand upright. Hold the product between your palms at chest height.

End position

2. Tighten your arms and abdomen. Squeeze the product.
3. Keep your head in extension of your spine and your shoulders down.
4. Hold this position for a moment, then slowly return to the starting position.
5. Perform three sets of 10-15 reps of this exercise.

Important: Be sure to keep your body tight during this exercise. Hold your head in extension of the spine and your shoulders down.

Side Plank Strengthening (Fig. F)

Starting position

1. Lie on a yoga mat and go into a side plank with the right elbow supporting the body and the right leg extended. Raise the left leg, keeping it extended.
2. With your left hand, hold the product in front of your pelvis. Look forward.

End position

3. Tighten the arms, abdomen and legs. Squeeze the product.
4. Keep your head in extension of your spine and your shoulders down.
5. Hold this position for a moment, then slowly return to the starting position.
6. Perform three sets of 10-15 reps of this exercise, then switch sides.

Important: Keep your body tight and your back straight during this exercise.

Outer Thigh Strengthening (Fig. G)

Starting position

1. Lie on your back on an yoga mat, your arms next to your body.
2. Place the product around your lower legs and raise your legs.

End position

3. Tighten your legs and abdomen. Spread your legs.
4. Hold this position for a moment, then slowly return to the starting position.
5. Perform three sets of 10-15 reps of this exercise.

Important: Keep your body tight and your back straight during this exercise.

Abdomen, Legs, Glutes Strengthening (Fig. H)

Starting position

1. Sit on an yoga mat with your knees bent, holding the product between your knees.
2. Lean your upper body slightly back. Bend your arms.

End position

3. Tighten your abdomen. Lower your upper body toward the ground.
4. Draw the shoulder blades toward the spine. Keep your head in extension of your spine and the shoulders down.

5. Hold this position for a moment, then slowly return to the starting position.
6. Perform three sets of 10-15 reps of this exercise.

Important: Be sure to keep your body tight during this exercise. Hold your head in extension of the spine and your shoulders down.

Stretching

Allow plenty of time to stretch after every workout. Below you will find some simple warm-up exercises.

Each exercises should be performed 3 times per side, for about 15-30 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed position. Use one hand to first gently move your neck to the left, then the right. This exercise will stretch the side of your neck.

Arms and Shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Move your right arm behind your head until the right hand is between your shoulder blades.
3. Grab your right elbow with your left hand and pull back.
4. Switch sides and repeat this exercise.

Leg muscles

1. Stand up straight and raise one foot off the ground.
2. Rotate it slowly, first in one direction then the other.
3. After a while, switch feet.

Important: Be sure to keep your thighs parallel to each other. Shift your pelvis slightly forward, keeping your upper body straight.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.

Clean only with water and wipe dry afterwards with a cloth.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

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: 317443_1904



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk



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 la livraison

- 1 anneau de pilates
- 1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Dimensions : Diamètre : env. 38 cm
Appareil d'entraînement DIN 32935



Date de fabrication (mois / année) :
10/2019

Utilisation correcte

Cet article est prévu pour une mise en service dans un cadre privé et ne convient pas aux utilisations médicales ou commerciales.



Instructions de sécurité

- Consultez votre médecin traitant avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que l'entraînement convient à votre situation de santé.
- Gardez toujours l'instruction d'utilisation avec les idées d'exercice à portée de main.
- En cas de douleurs, de sensations de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et contactez votre médecin traitant!
- Pour un entraînement en toute sécurité, il vous faut suffisamment de place. Effectuez vos exercices en maintenant le plus d'espace possible entre vous et les autres personnes ou objets vous entourant de manière à ce que personne ne puisse se blesser.
- Les femmes enceintes ne doivent suivre d'en-

traînement qu'avec l'accord de leur médecin traitant.

- Ne vous entraînez que sur un sol plat et non glissant.
- N'utilisez pas cet article à proximité de marches ou de rebords.
- Pour un entraînement en toute sécurité, il vous faut suffisamment de place. Lors de l'entraînement, veillez à laisser dans toutes les directions un espace d'au moins 0,6 m autour de vous et de l'article (Fig. 1).



Précautions particulières - Risque de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent jamais utiliser ce produit sans surveillance. Montrez-leur comment l'utiliser correctement et supervisez-les. N'autorisez l'utilisation que lorsque le développement mental et physique des enfants le permet. Ce produit n'est pas un jouet et ne doit pas être utilisé comme tel.



Éviter les dommages matériels

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Vérifiez avant chaque exercice que l'article ne comporte pas de dommages, fissures et traces d'usure. Si l'article est abîmé, remplacez-le immédiatement.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un entreposage et une utilisation non conformes de l'article peuvent conduire à une usure prématurée pouvant causer des blessures.

Conseils d'entraînement

Les exercices suivants ne constituent qu'une sélection. Vous trouverez d'autres exercices dans des livres spécialisés.

- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement.
- Ne faites pas d'entraînement si vous êtes malade ou pas complètement en forme.
- Si vous avez un doute, demandez conseil à un physiothérapeute expérimenté qui vous montrera comment effectuer les mouvements correctement.

- Effectuez les mouvements uniquement si vous êtes en forme et en capacité de les faire correctement.
- Portez des vêtements de sport confortables ainsi que des chaussures de sport.
- Déterminez vous-même la fréquence et l'intensité des exercices. Débutez doucement 2 à 3 fois par semaine, en réservant 10 minutes à chaque séance, puis augmentez progressivement la fréquence et l'intensité des exercices. Plus vous effectuerez les exercices fréquemment et régulièrement, plus vous vous sentirez mieux et en forme.

Attention ! Évitez les séances d'entraînement trop intensives !

- Lorsque vous débutez l'entraînement, 2 à 3 minutes par exercice sont suffisantes. Dans le cas d'un entraînement quotidien, vous pouvez augmenter la durée à 5-10 minutes après environ une semaine. Il est conseillé de limiter la durée maximale d'entraînement à 1 heure.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez assez.

Attention !

En cas de douleurs ou de malaise, arrêtez immédiatement les exercices et contactez votre médecin traitant.

Échauffement

Échauffez-vous suffisamment avant chaque entraînement. Quelques exercices simples sont décrits ci-dessous. Il est conseillé de répéter 2 à 3 fois chaque exercice.

Échauffement de la musculature du cou et de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche et vers la droite.
2. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
3. Faites tourner la tête lentement dans un sens, puis dans l'autre.

Échauffement des bras et des épaules

1. Faites tourner vos deux épaules simultanément vers l'avant.

2. Changez de sens après une minute.
3. Amenez ensuite vos épaules en direction des oreilles et laissez-les retomber.
4. Faites tourner en alternance vos bras gauche et droit vers l'avant, puis vers l'arrière après 1 minute.

Important : N'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

Échauffement de la musculature des jambes

1. Placez-vous sur une jambe et levez l'autre jambe à env. 20 cm du sol en gardant le genou fléchi.
2. Faites ensuite tourner le pied levé dans un sens, puis dans l'autre après quelques secondes.
3. Placez-vous sur l'autre jambe et répétez l'exercice.
4. Levez vos jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à lever les jambes aussi haut que possible, mais cependant en gardant l'équilibre.

Idées d'exercices

Renforcement du haut du dos (Fig. A)

Position initiale

1. Tenez-vous debout. Maintenez l'article entre les paumes des mains derrière le dos à hauteur des fesses.

Position finale

2. Contractez la musculature des bras ainsi que les abdominaux et sortez la poitrine.
3. Ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale et compressez l'article. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et l'épaule reste en bas.
4. Restez un instant dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

Important : Veillez à la contraction du corps pendant tout l'exercice. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et l'épaule vers le bas.

Renforcement de l'intérieur des cuisses (Fig. B)

Position initiale

1. Tenez-vous debout. Cincez l'article entre vos jambes au dessus des chevilles.
2. Déplacez votre poids sur la jambe gauche et soulevez la jambe droite sur le côté.

Position finale

3. Contractez la musculature des jambes. Compressez l'article.
4. Restez un instant dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois et changez de côté.

Important : Maintenez la contraction du corps pendant tout l'exercice et gardez le dos droit.

Renforcement de l'intérieur des cuisses (Fig. C)

Position initiale

1. Allongez-vous sur le dos sur un tapis d'entraînement en gardant les jambes pliées.
2. Cincez l'article entre les genoux. Les bras sont placés latéralement à côté du corps.

Position finale

3. Contractez les abdominaux et la musculature des jambes. Compressez l'article.
4. Restez un instant dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

Important : Maintenez la contraction du corps pendant tout l'exercice.

Renforcement des cuisses (Fig. D)

Position initiale

1. Allongez-vous sur le côté sur un tapis d'entraînement.
2. Cincez l'article entre vos jambes juste au dessus des chevilles et soulevez les jambes du sol.
3. Plaquez la main du bras supérieur devant le torse. L'autre main soutient la tête.

Position finale

4. Contractez les abdominaux et la musculature des jambes. Compressez l'article.
5. Restez un instant dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.

6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois et changez de côté.

Important : Maintenez la contraction du corps pendant tout l'exercice.

Renforcement de la poitrine (Fig. E)

Position initiale

1. Tenez-vous debout. Maintenez l'article à la hauteur de poitrine entre les paumes des mains.

Position finale

2. Contractez la musculature des bras ainsi que les abdominaux. Compressez l'article.
3. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et l'épaule reste en bas.
4. Restez un instant dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

Important : Veillez à la contraction du corps pendant tout l'exercice. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et l'épaule vers le bas.

Renforcement de la musculature en appui latéral (Fig. F)

Position initiale

1. Allongez-vous sur un tapis d'entraînement en appui latéral. Le coude droit sert d'appui et la jambe droite est tendue. Soulevez la jambe gauche tendue vers le haut.
2. Saisissez l'article de la main gauche devant votre bassin. Le regard est dirigé vers l'avant.

Position finale

3. Contractez la musculature des bras, des jambes ainsi que les abdominaux. Compressez l'article.
4. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et l'épaule reste en bas.
5. Restez un instant dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois et changez de côté.

Important : Maintenez la contraction du corps pendant tout l'exercice et gardez le dos droit.

Renforcement de l'extérieur des cuisses (Fig. G)

Position initiale

1. Allongez-vous sur le dos sur un tapis d'entraînement. Les bras sont placés latéralement à côté du corps.
2. Placez l'article autour de vos mollets et tendez les jambes vers le haut.

Position finale

3. Contractez la musculature des jambes ainsi que les abdominaux. Pressez les jambes ensemble.
4. Restez un instant dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

Important : Maintenez la contraction du corps pendant tout l'exercice et gardez le dos droit.

Renforcement du ventre, des jambes et des fesses (Fig. H)

Position initiale

1. Placez-vous sur un tapis d'entraînement avec les jambes repliées et l'article coincé entre les genoux.
2. Inclinez le torse légèrement vers l'arrière. Repliez les bras.

Position finale

3. Contractez les abdominaux. Abaissez le torse en direction du sol.
4. Ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et l'épaule reste en bas.
5. Restez un instant dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

Important : Veillez à la contraction du corps pendant tout l'exercice. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et l'épaule vers le bas.

Étirement

Étirez-vous suffisamment après chaque entraînement. Quelques exercices simples sont décrits ci-dessous.

Il est conseillé de répéter chaque exercice 3 fois par côté pendant 15-30 secondes.

Musculature de la nuque

1. Tenez-vous debout bien détendu. Tirez doucement votre tête d'une main tout d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

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

Musculature des jambes

1. Tenez-vous debout et levez un pied du sol.
2. Faites-le tourner lentement dans un sens, puis dans l'autre.
3. Changez de pied après un certain temps.

Important : Veillez à ce que vos cuisses restent côte-à-côte et parallèles. Déplacez le bassin vers l'avant, le torse doit rester vertical.

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.

Nettoyez uniquement avec de l'eau puis essuyez avec un chiffon de nettoyage.

IMPORTANT ! Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut

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 limités 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 : 317443_1904

(FR) Service France

Tel. : 0800 919270

E-Mail : deltasport@lidl.fr

(BE) Service Belgique

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

E-Mail : 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.

Omvang van de levering

1 x pilates ring

1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Afmetingen: Diameter ca. 38 cm

Trainingstoestel DIN 32935

 Productiedatum (maand/jaar):
10/2019

Doelmatig gebruik

Dit artikel werd ontworpen voor het privé-gebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.

Veiligheidsinstructies

- Raadpleeg uw arts voordat u begint met de training. Wees er zeker van, dat u medisch gezien geschikt bent voor de training.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met oefeninstructies en houd hem altijd binnen handbereik.
- In geval van klachten, zwakheid of vermoeidheid dient u de training direct te onderbreken en uw arts te raadplegen!
- U heeft voldoende plaats nodig voor de training. Voer de oefeningen met zo veel plaats ten opzichte van voorwerpen en andere personen uit, dat niemand gewond kan raken.
- Zwangeren mogen alleen trainen na voorafgaande consultatie van hun arts.
- Train uitsluitend op een vlakke en slipvaste ondergrond.
- Gebruik het product niet in de buurt van een trap of verhoging.

- U heeft voldoende plaats nodig voor de training. Houd tijdens het trainen rekening ermee, dat in iedere richting minstens 0,6 m vrije ruimte om u en het product moet zijn (afb. 1).

Wees bijzonder voorzichtig – letselgevaar bij kinderen!

- Laat kinderen dit product niet zonder toezicht gebruiken. Instrueer ze in het juiste gebruik en houd een oogje in het zeil. Sta het gebruik alleen toe, als de mentale en lichamelijke ontwikkeling van het kind dit toestaat. Dit product is niet geschikt als speelgoed.

Vermijden van materiële schade

- Het artikel mag alleen in feilloze toestand gebruikt worden. Onderzoek het artikel voor iedere oefening op beschadigingen, scheuren en slijtageverschijnselen. Als het artikel is beschadigd, dient u het direct te vervangen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht.
Onjuiste opslag en gebruik van het artikel kunnen leiden tot vroegtijdige slijtage, wat letsel tot gevolg kan hebben.

Trainingsinstructies

De volgende oefeningen vormen slechts een kleine selectie. Andere oefeningen vindt u in de desbetreffende vakliteratuur.

- Zorg voor een goede warm-up voor het trainen.
- Train niet, als u zich ziek of niet lekker voelt.
- Laat u, indien mogelijk, de juiste uitvoering van de oefeningen eerst door een ervaren fysiotherapeut voordoen.
- Voer de oefeningen ten hoogste zo lang uit, dat u zich nog op uw gemak voelt, resp. zolang u de oefening correct kunt uitvoeren.
- Draag comfortabel sportkleding en sportschoenen.
- Bepaal zelf de frequentie en intensiteit van de oefeningen. Begin langzaam met 2 tot 3 keer per week, elk 10 minuten en verhoog stapsgewijs de frequentie en oefeningsintensiteit. Des te vaker en regelmatig u de oefeningen uitvoert, des te fitter en prettiger zult u zich voelen.

Waarschuwing! Vermijd een te hoge trainingsintensiteit!

- Als u begint met trainen, zijn 2 à 3 minuten per oefening voldoende.
Bij een dagelijkse training kunt u de duur na ongeveer een week verhogen op 5 à 10 minuten. De maximale trainingstijd mag echter niet meer dan 1 uur bedragen.
- Las tussen de oefeningen voldoende pauzes in en drink voldoende.

Waarschuwing!

In geval van klachten of als u zich onwel voelt, dient u de oefeningen direct te onderbreken en een arts te raadplegen.

Warming-up

Neem voldoende tijd voor de warming-up voor het trainen. Hierna beschrijven we enkele eenvoudige oefeningen. U dient de desbetreffende oefeningen telkens 2 à 3 keer te herhalen.

Opwarmen van de hals- en nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts.
2. Herhaal de beweging 4 tot 5 keer.
3. Draai uw hoofd langzaam naar de ene en vervolgens naar de andere kant.

Opwarmen van de armen en schouders

1. Draai de schouders beide gelijktijdig naar voren.
2. Verander na één minuut van richting.
3. Trek de schouders vervolgens richting de oren en laat de schouders weer vallen.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na ca. 1 minuut naar achteren.

Belangrijk: Vergeet niet, rustig te ademen!

Opwarmen van de beenspieren

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie ca. 20 cm omhoog.
2. Draai eerst de opgetilde voet in één richting en wissel na enkele seconden van richting.

3. Wissel vervolgens van been en herhaal deze oefening.
4. Til uw benen na elkaar op en wandel op de plek.
Let erop, dat de benen slechts zo ver worden opgetild, dat u uw evenwicht nog goed kunt houden.

Oefensuggesties

Versteviging van de bovenste rug (afb. A)

Uitgangspositie

1. Ga rechtop staan. Houd het artikel tussen de handpalmen achter de rug ter hoogte van uw zitvlak.

Eindpositie

2. Span de arm- en buikspieren aan en strek de borst naar voren.
3. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom en druk het artikel in elkaar. Het hoofd bevindt zich in het verlengstuk van de wervelkolom en de schouders blijven beneden.
4. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer terug naar de uitgangspositie.
5. Herhaal deze oefening in 3 sets van elk 10 à 15 herhalingen.

Belangrijk: Let tijdens de oefening erop, dat u uw lichaam aanspant. Houd het hoofd in het verlengstuk van de wervelkolom en de schouders beneden.

Verstevigen van de binnenkant van de bovenbenen (afb. B)

Uitgangspositie

1. Ga rechtop staan. Klem het artikel boven de enkels tussen de benen.
2. Breng uw gewicht naar het linkerbeen en til het rechterbeen zijdelings omhoog.

Eindpositie

3. Span de beenspieren aan. Druk het artikel in elkaar.
4. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer terug naar de uitgangspositie.
5. Herhaal deze oefening in 3 sets van elk 10 à 15 herhalingen en wissel dan van kant.

Belangrijk: Houd tijdens de oefening het lichaam op spanning en houd de rug recht.

Verstevigen van de binnenkant van de bovenbenen (afb. C)

Uitgangspositie

1. Ga met uw rug en gebogen benen op een trainingsmat liggen.
2. Klem het artikel tussen de knieën, de armen liggen zijdelings naast het lichaam.

Eindpositie

3. Span de buik- en beenspieren aan. Druk het artikel in elkaar.
4. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer terug naar de uitgangspositie.
5. Herhaal deze oefening in 3 sets van elk 10 à 15 herhalingen.

Belangrijk: Houd tijdens de oefening het lichaam op spanning.

Verstevigen van de bovenbenen (afb. D)

Uitgangspositie

1. Ga zijdelings op een trainingsmat liggen.
2. Klem het artikel vlak boven de enkels tussen uw benen en til de benen van de vloer.
3. Plaats de hand van de bovenste arm voor het bovenlichaam. De andere hand ondersteunt het hoofd.

Eindpositie

4. Span de buik- en beenspieren aan. Druk het artikel in elkaar.
5. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening in 3 sets van elk 10 à 15 herhalingen en wissel dan van kant.

Belangrijk: Houd tijdens de oefening het lichaam op spanning.

Verstevigen van het borstgedeelte (afb. E)

Uitgangspositie

1. Ga rechtop staan. Houd het artikel op borsthoogte tussen de handpalmen.

Eindpositie

2. Span de arm- en buikspieren aan. Druk het artikel in elkaar.

3. Het hoofd bevindt zich in het verlengstuk van de wervelkolom en de schouders blijven beneden.
4. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer terug naar de uitgangspositie.
5. Herhaal deze oefening in 3 sets van elk 10 à 15 herhalingen.

Belangrijk: Let tijdens de oefening erop, dat u uw lichaam aanspant. Houd het hoofd in het verlengstuk van de wervelkolom en de schouders beneden.

Verstevigen van de zijspieren (afb. F)

Uitgangspositie

1. Ga in de zijdelingse push-up positie op een trainingsmat liggen; u steunt op de rechterelleboog en het rechterbeen is gestrekt. Til het linkerbeen gestrekt naar boven.
2. Pak het artikel met de linkerhand van uw bekken. De blik is naar voren gericht.

Eindpositie

3. Span de arm-, buik- en beenspieren aan. Druk het artikel in elkaar.
4. Het hoofd bevindt zich in het verlengstuk van de wervelkolom en de schouders blijven beneden.
5. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening in 3 sets van elk 10 à 15 herhalingen en wissel dan van kant.

Belangrijk: Houd tijdens de oefening het lichaam op spanning en houd de rug recht.

Verstevigen van de buitenkant van de bovenbenen (afb. G)

Uitgangspositie

1. Ga met uw rug op een trainingsmat liggen, de armen liggen zijdelings naast het lichaam.
2. Leg het artikel om uw onderbeen en strek het been naar boven.

Eindpositie

3. Span de been- en buikspieren aan. Druk de benen uit elkaar.

4. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer terug naar de uitgangspositie.
5. Herhaal deze oefening in 3 sets van elk 10 à 15 herhalingen.

Belangrijk: Houd tijdens de oefening het lichaam op spanning en houd de rug recht.

Verstevigen van buik, benen, billen (afb. H)

Uitgangspositie

1. Ga met uw benen in een hoek op de trainingsmat zitten en klem het product tussen de knieën.
2. Laat uw bovenlichaam een beetje naar achteren zakken. Buig de armen.

Eindpositie

3. Span de buikspieren aan. Laat het bovenlichaam in richting vloer zakken.
4. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom. Het hoofd bevindt zich in het verlengstuk van de wervelkolom en de schouders blijven beneden.
5. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening in 3 sets van elk 10 à 15 herhalingen.

Belangrijk: Let tijdens de oefening erop, dat u uw lichaam aanspant. Houd het hoofd in het verlengstuk van de wervelkolom en de schouders beneden.

Stretchen

Neem na de training voldoende tijd voor het stretchen. Hierna beschrijven we enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de desbetreffende oefeningen telkens 3 keer per kant, 15 à 30 seconden lang uit te voeren.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd met één hand eerst zachtjes naar links, vervolgens naar rechts. Door deze oefening worden de zijkanalen van uw hals gerekt.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de knieholtes zijn lichtjes gebogen.
2. Breng de rechterarm achter het hoofd, totdat de rechterhand tussen de schouderbladen ligt.
3. Grijp met de linkerhand de rechterelleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til één voet van de vloer.
2. Draai hem eerst in de ene en vervolgens in de andere richting.
3. Wissel na een poosje van voet.

Belangrijk: Let erop, dat uw bovenbenen parallel naast elkaar blijven. Het bekken schuift u hierbij naar voren, het bovenlichaam blijft hierbij rechtop.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig alleen met water en veeg vervolgens droog met een schoonmaakdoek.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

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 afspreeken.

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: 317443_1904

BE Service België

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

E-Mail: deltasport@lidl.be

NL Service Nederland

Tel.: 0900 0400223 (0,10 EUR/Min.)

E-Mail: 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 użytkowania.

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

Zawartość kompletu

1 x obręcz do pilates

1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne

Wymiary: Średnica ok. 38 cm

Przyrząd treningowy zgodny z normą DIN 32935



Data produkcji (miesiąc/rok):
10/2019

Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Artykuł został zaprojektowany do prywatnego zastosowania i nie jest przeznaczony do celów medycznych lub przemysłowych.

! Wskazówki bezpieczeństwa

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Muszą się Państwo upewnić, że mogą trenować pod względem zdrowotnym.
- Instrukcję obsługi z ćwiczeniami zawsze przechowywać pod ręką.
- W razie dolegliwości, uczucia słabości lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skontaktować się z lekarzem!
- Do bezpiecznego treningu potrzebna jest wystarczająca ilość miejsca. Ćwiczenia wykonywać z taką ilością miejsca do przedmiotów i innych osób, aby siebie i nikogo nie zranić.

- Kobiety w ciąży powinny ćwiczyć jedynie po wcześniejszej konsultacji ze swoim lekarzem.
- Trenować jedynie na płaskim i antypoślizgowym podłożu.
- Artykułu nie stosować w pobliżu schodów lub podestów.
- Do bezpiecznego treningu potrzebna jest wystarczająca ilość miejsca. Podczas treningu należy zwrócić uwagę, aby w każdym kierunku od Państwa i artykułu było co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. I).

! Szczególna ostrożność – niebezpieczeństwo urazu dla dzieci!

- Nie pozwólcie dzieciom korzystać z artykułu bez nadzoru. Należy je poinstruować o prawidłowym jego użyciu i mieście je zawsze pod kontrolą. Zezwólcie Państwo na użycie jedynie, gdy pozwala na to cielesny i umysłowy rozwój dziecka. Artykuł nie jest przeznaczony jako zabawka.

! Unikanie szkód materialnych

- Z artykułu wolno tylko wtedy korzystać, jeśli jest on w nienagannym stanie. Przed każdym ćwiczeniem artykułu należy sprawdzić czy nie jest uszkodzony, posiada rysy i ślady zużycia. Jeśli jest uszkodzony to trzeba go natychmiast wymienić.
- Artykuł chronić przez ekstremalnymi temperaturami, słońcem i wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i nieodpowiednie korzystanie z artykułu może prowadzić do przedwczesnego zużycia, co może spowodować obrażenia.

Wskazówki treningowe

- Poniższe ćwiczenia stanowią tylko jedną możliwość wykonania. Inne ćwiczenia można znaleźć w odpowiedniej, fachowej literaturze.
- Przed każdym treningiem należy się dobrze rozgrzać.
 - Nie trenuj, jeśli jesteś chory albo źle się czujesz.

- Jeśli jest to możliwe, skieruj się do doświadczonego fizjoterapeuty, który pokaże Ci prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.
- Wykonuj ćwiczenia tylko tak długo, jak dobrze się czujesz względnie tak długo, jak poprawnie je wykonujesz.
- Zakładaj wygodną odzież i obuwie sportowe.
- Samemu należy ustalić częstość i intensywność ćwiczeń. Rozpocznij powoli 2 do 3 razy w tygodniu po 10 minut i stopniowo zwiększaj częstotliwość i intensywność ćwiczeń. Im częściej i regularniej będziesz wykonywać ćwiczenia, tym bardziej będziesz się czuć w formie i dobrze.

Uwaga! Unikaj zbyt wysokiej intensywności treningu!

- Gdy rozpoczyna się trening wystarczająco 2-3 minuty na ćwiczenie. Przy codziennym treningu możesz zwiększyć ten czas po około tygodniu na 5-10 minut. Maksymalny czas treningu nie powinien jednak przekroczyć godziny.
- Pomiędzy ćwiczeniami rób wystraszające długie przerwy i dużo pij.

Uwaga!

W razie dolegliwości lub złego samopoczucia należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skontaktować się z lekarzem.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy się dobrze rozgrzać. Poniżej znajdują się proste ćwiczenia rozgrzewające. Dane ćwiczenie powinno się powtórzyć 2 do 3 razy.

Rozgrzewka mięśni szyi i karku

1. Przekręć powoli głowę w lewą i prawą stronę.
2. Ruch ten powtórz 4 do 5 razy.
3. Powoli zataczaj kręgi głową najpierw w jedną, a potem w drugą stronę.

Rozgrzewka rąk i ramion

1. Równocześnie zataczaj kręgi oboma ramionami do przodu.

2. Po około minucie zmień kierunek.
3. Następnie podciągaj ramiona do góry w stronę uszu i opuszczaj do dołu.
4. Zataczaj na zmianę kręgi lewą i prawą ręką do przodu, po ok. minucie do tyłu.

Ważne: Nie zapominaj o spokojnym oddychaniu!

Rozgrzewka mięśni nóg

1. Ustaw się na jednej nodze a drugą podnieś zgiętą w kolanie ok. 20 cm od podłogi.
2. Zataczaj kręgi podniesioną stopą wpięrow w jednym kierunku a po kilku sekundach zmień kierunek.
3. Następnie zmień nogę i powtórz ćwiczenie.
4. Na zmianę podnoś nogi i w miejscu wykonaj kilka kroków.

Przy tym zwróć uwagę, aby nogi podnosić jedynie tak wysoko, żeby móc dobrze utrzymać równowagę.

Przykłady ćwiczeń

Wzmocnienie górnej partii pleców (rys. A)

Pozycja wyjściowa

1. Stań prosto. Przytrzymaj dłońmi artykuł za plecami na wysokości pośladków.

Pozycja końcowa

2. Napnij mięśnie rąk i brzucha, wypnij pierś.
3. Łopatki ściągaj w kierunku kręgosłupa i ściśnij artykuł. Głowa jest w jednej linii z kręgosłupem a ramiona pozostają u dołu.
4. Pozostań chwilę w tej pozycji, następnie wróć powoli do pozycji wyjściowej.
5. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na napięcie ciała. Głowę trzymaj w jednej linii z kręgosłupem a ramiona u dołu.

Wzmacnianie wewnętrznej strony uda (rys. B)

Pozycja wyjściowa

1. Stań prosto. Wetknij artykuł ponad kostkami pomiędzy nogi.
2. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę i podnieś z boku prawą nogę.

Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie nóg. Ściśnij ąrtkuł.
4. Pozostań chwilę w tej pozycji, następnie wróć powoli do pozycji wyjściowej.
5. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy po trzy zestawy i zmień strony.

Ważne: Podczas ćwiczenia utrzymuj ciało napięte a plecy proste.

Wzmacnianie wewnętrznej strony uda (rys. C)

Pozycja wyjściowa

1. Plecami połóż się na macie z podwiniętymi nogami.
2. Wetknij ąrtkuł między kolana, ramiona leżą po bokach obok ciała.

Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie brzucha i nóg. Ściśnij ąrtkuł.
4. Pozostań chwilę w tej pozycji, następnie wróć powoli do pozycji wyjściowej.
5. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Podczas ćwiczenia utrzymuj ciało napięte.

Wzmacnianie uda (rys. D)

Pozycja wyjściowa

1. Połóż się bokiem na macie.
2. Wetknij ąrtkuł ponad kostkami pomiędzy nogi i podnieś je nad podłogę.
3. Połóż dłoń górnej ręki przed tułowiem. Druga dłoń podpira głowę.

Pozycja końcowa

4. Napnij mięśnie brzucha i nóg. Ściśnij ąrtkuł.
5. Pozostań chwilę w tej pozycji, następnie wróć powoli do pozycji wyjściowej.
6. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy po trzy zestawy i zmień strony.

Ważne: Podczas ćwiczenia utrzymuj ciało napięte.

Wzmacnianie obszaru klatki piersiowej (rys. E)

Pozycja wyjściowa

1. Stań prosto. Przytrzymaj ąrtkuł na wysokości klatki piersiowej.

Pozycja końcowa

2. Napnij mięśnie rąk i brzucha. Ściśnij ąrtkuł.
3. Głowa jest w jednej linii z kręgosłupem a ramiona pozostają u dołu.
4. Pozostań chwilę w tej pozycji, następnie wróć powoli do pozycji wyjściowej.
5. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na napięcie ciała. Głowę trzymaj w jednej linii z kręgosłupem a ramiona u dołu.

Wzmocnienie w podporze bokiem (rys. F)

Pozycja wyjściowa

1. Połóż się na macie w podporze bokiem, prawy łokieć podpira a prawa noga jest wyciągnięta. Podnieś wyciągniętą lewą nogę do góry.
2. Chwyć ąrtkuł lewą dłonią przed biodrami. Wzrok jest skierowany do przodu.

Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie rąk, brzucha i nóg. Ściśnij ąrtkuł.
4. Głowa jest w jednej linii z kręgosłupem a ramiona pozostają u dołu.
5. Pozostań chwilę w tej pozycji, następnie wróć powoli do pozycji wyjściowej.
6. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy po trzy zestawy i zmień strony.

Ważne: Podczas ćwiczenia utrzymuj ciało napięte a plecy proste.

Wzmacnianie zewnętrznej strony uda (rys. G)

Pozycja wyjściowa

1. Plecami połóż się na macie, ramiona leżą po bokach obok ciała.
2. Załóż ąrtkuł wokół tydek.

Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie nóg i brzucha. Rozciągaj nogi od siebie.
4. Pozostań chwilę w tej pozycji, następnie wróć powoli do pozycji wyjściowej.
5. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Podczas ćwiczenia utrzymuj ciało napięte a plecy proste.

Wzmacnianie brzucha, nóg, pośladków (rys. H)

Pozycja wyjściowa

1. Usiądź na macie z podwinionymi nogami i artykułem między kolanami.
2. Pochyl tułów lekko do tyłu. Lekko zegnij ręce.

Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie brzucha. Opuść tułów w kierunku podłogi.
4. Łopatki ściągnij w kierunku kręgosłupa. Głowa jest w jednej linii z kręgosłupem a ramiona pozostają u dołu.
5. Pozostań chwilę w tej pozycji, następnie wróć powoli do pozycji wyjściowej.
6. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na napięcie ciała. Głowę trzymaj w jednej linii z kręgosłupem a ramiona u dołu.

Rozciąganie

Po każdym treningu należy się dobrze rozciągnąć. Poniżej znajdują się proste ćwiczenia rozciągające.

Dane ćwiczenie powinno się powtórzyć 3 razy na stronę po 15-30 sekund.

Mięśnie karku

1. Stań prosto i w sposób rozluźniony. Głowę pociągnij przy pomocy dłoni lekko w lewą stronę a potem w prawą. Dzięki temu ćwiczeniu rozciągasz strony szyi.

Ręce i ramiona

1. Stań prosto, kolana są lekko zgięte.
2. Prawą rękę przeprowadź z tyłu głowy, aż prawa dłoń znajdzie się między łopatkami.
3. Lewą dłonią chwyć prawy łokieć i pociągnij do tyłu.
4. Zmień strony i powtórz ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stań prosto i podnieć jedną stopę z podłogi.
2. Powoli zataczaj nią kręgi w jedną, a potem w drugą stronę.
3. Po chwili zmień stopę.

Ważne: Uważaj na to, aby uda pozostawały równoległe do siebie. Biodra wysuń przy tym do przodu, tułów pozostaje wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.

Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

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.



Zutylizować 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: 317443_1904

 Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

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



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

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

Obsah dodávky

1 x kruh na pilates

1 x návod k použití

Technická data

Rozměry: Průměr cca 38 cm

Tréninkový přístroj podle normy DIN 32935



Datum výroby (měsíc/rok):

10/2019

Použití ke stanovenému účelu

Tento artikl byl vyvinutý k privátnímu použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely.



Bezpečnostní pokyny

- Než začnete s tréninkem konzultujte Vašeho lékaře. Dávejte pozor, aby byl trénink pro Váš zdravotní stav vhodný.
- Uchovávejte návod k použití s návody ke cvičení dosažitelné pro případné použití.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě byste měli trénink ihned přerušit a kontaktovat Vašeho lékaře!
- Pro bezpečný trénink potřebujete dostatečný prostor. Provádějte cvičení s dostatečným odstupem od okolních předmětů a ostatních osob, aby nemohl být nikdo zraněn.
- Těhotné ženy mají trénovat jen po dohodě s jejich lékařem.
- Trénujte jen na rovném a neklouzajícím podkladu.
- Nepoužívejte artikl v blízkosti schodů nebo stupňů.

- Pro bezpečný trénink potřebujete dostatečný prostor. Při tréninku dbejte na to, abyste měli v každém směru místo 0,6 m pro Vaše pohyby a artikl (obr. 1).



Obzvláštní opatrnost – nebezpečí zranění dětí!

- Nenechávejte děti používat tento artikl bez dohledu. Naučte je správné používání a dohlížejte na ně. Dovolte dětem používání jen tehdy, jestliže to jejich duševní a tělesné stav umožňuje. Na hraní je výrobek nevhodný.



Zabránění věcným škodám

- Artikl se smí používat jen v bezvadném stavu. Před každým cvičením kontrolujte artikl, jestli není poškozený, natržený nebo není opotřebený. Poškozený artikl ihned nahraďte novým.
- Chraňte artikl před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné skladování a používání artiklu může vést k předčasnému opotřebení a způsobit zranění osob.

Pokyny k tréninku

Následující cvičení jsou jen vybrané příklady. Další cvičení najdete v příslušné odborné literatuře.

- Před každým tréninkem se nejdříve dobře zahřejte.
- Netrénujte, jestliže jste nemocní nebo se necítíte dobře.
- Podle možností si nechte správné provádění cviků ukázat od zkušeného fyzioterapeuta.
- Cvičte nejdéle tak dlouho dokud se cítíte dobře resp. tak dlouho dokud můžete cviky správně provádět.
- Noste pohodlné sportovní oblečení a obuv.
- Určujte si sami četnost a intenzitu cvičení. Začněte pomalu s cvičením 2 až 3krát v týdnu, po 10 minutách a stupňujte četnost a intenzitu cvičení po krocích. Čím častěji a pravidelněji budete cvičit, tím se budete cítit zdravěji s dobrým pocitem.

Pozor! Netrénujte intenzivně!

- Na začátku tréninku jsou 2 až 3 minuty pro každý cvik dostačující.
Při denním tréninku můžete po týdnu dobu vystupňovat na 5 až 10 minut. Maximální celková doba tréninku by ale neměla přesahovat 1 hodinu.
- Mezi cviky dělejte dostatečně dlouhé přestávky a dost pijte.

Pozor!

Při potížích nebo pocitu nevolnosti okamžitě cvičení přerušte a kontaktujte Vašeho lékaře.

Zahřívání

Před každým tréninkem se nejdříve dobře zahřejte. V následujícím Vám k tomu popíšeme pár jednoduchých cvičení. Každý cvik byste měli 2 až 3krát opakovat.

Zahřívání krčního a šíjového svalstva

1. Otáčejte pomalu hlavou doleva a doprava.
2. Tento pohyb 4 až 5krát opakujte.
3. Kružte pomalu hlavou nejdříve jedním a potom druhým směrem.

Zahřívání paží a ramen

1. Kružte současně rameny dopředu.
2. Po minutě změňte směr.
3. Potom vytáhněte Vaše ramena směrem k uším a nechte je zase spadnout.
4. Kružte střídavě Vaší levou a pravou paží dopředu a po 1 minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte dále, klidně dýchat!

Zahřívání svalstva nohou

1. Postavte se na jednu nohu a nadzvedněte druhou nohu, ohnutou v koleni, cca 20 cm nad podlahu.
2. Kružte nadzvednutou nohou nejprve jedním směrem, po pár vteřinách směr změňte.
3. Postavte se na druhou nohu a toto cvičení opakujte.
4. Zvedejte střídavě Vaše nohy a pochodujte pár kroků na místě.
Dávejte pozor při zvedání nohou, abyste dobře udrželi rovnováhu.

Příklady cvičení

Posilování horní části zad (obr. A)

Výchozí poloha

1. Postavte se vzpřímeně. Držte artikl za zády, ve vyšší sedací části, v dlaních obou rukou.

Konečná poloha

2. Napněte svaly paží a břicha, vypněte hrud'.
Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
4. Zůstaňte krátce v této poloze a potom se zase pomalu vraťte do výchozí polohy.
5. Opakujte toto cvičení 10 - 15krát po třech sadách.

Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla. Držte hlavu v prodloužení páteře a ramena dole.

Posilování vnitřních stran stehen (obr. B)

Výchozí poloha

1. Postavte se vzpřímeně. Sevrňte artikl nad kotníky oběma nohama.
2. Přeneste Vaší váhu na levou nohu a nadzvedněte pravou nohu do strany.

Konečná poloha

3. Napněte svaly nohy. Stlačte artikl dohromady.
4. Zůstaňte krátce v této poloze a potom se zase pomalu vraťte do výchozí polohy.
5. Opakujte toto cvičení 10 - 15krát po třech sadách a vyměňte strany.

Důležité: Během cvičení držte tělo napnuté a záda rovná.

Posilování vnitřních stran stehen (obr. C)

Výchozí poloha

1. Lehnete si zády s ohnutými nohama na tréninkovou podložku.
2. Sevrňte artikl mezi kolena, paže leží vedle těla.

Konečná poloha

3. Napněte břišní svalstvo a svaly nohou.
Stlačte artikl dohromady.
4. Zůstaňte krátce v této poloze a potom se zase pomalu vraťte do výchozí polohy.

5. Opakujte toto cvičení 10 - 15krát po třech sadách.

Důležité: Během cvičení držte tělo napnuté.

Posilování stehen (obr. D)

Výchozí poloha

1. Lehněte si na bok na tréninkovou podložku.
2. Sevěte artikl nad kotníky mezi Vaše nohy a nadzvedněte nohy z podlahy.
3. Položte ruku horní paže před horní část těla. Druhá ruka podpírá hlavu.

Konečná poloha

4. Napněte břišní svalstvo a svaly nohou. Stlačte artikl dohromady.
5. Zůstaňte krátce v této poloze a potom se zase pomalu vraťte do výchozí polohy.
6. Opakujte toto cvičení 10 - 15krát po třech sadách a vyměňte strany.

Důležité: Během cvičení držte tělo napnuté.

Posilování hrudi (obr. E)

Výchozí poloha

1. Postavte se vzpřímeně. Držte artikl ve výši hrudi mezi dlaněmi.

Konečná poloha

2. Napněte svaly paží a břišní svalstvo. Stlačte artikl dohromady.
3. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
4. Zůstaňte krátce v této poloze a potom se zase pomalu vraťte do výchozí polohy.
5. Opakujte toto cvičení 10 - 15krát po třech sadách.

Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla. Držte hlavu v prodloužení páteře a ramena dole.

Posilování při bočním podepření (obr. F)

Výchozí poloha

1. Lehněte si na tréninkovou podložku, podepřete se na boku, pravý loket podpírá a pravá noha je natažená. Zvedněte nataženou levou nohu nahoru.
2. Uchopte artikl levou rukou před Vaši pánví. Pohled směřuje dopředu.

Konečná poloha

3. Napněte břišní svalstvo, svaly paží a nohou. Stlačte artikl dohromady.
4. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
5. Zůstaňte krátce v této poloze a potom se zase pomalu vraťte do výchozí polohy.
6. Opakujte toto cvičení 10 - 15krát po třech sadách a vyměňte strany.

Důležité: Během cvičení držte tělo napnuté a záda rovná.

Posilování vnějších stran stehen (obr. G)

Výchozí poloha

1. Lehněte si na záda na tréninkovou podložku, paže leží na stranách těla.
2. Položte artikl kolem holení a natáhněte nohy nahoru.

Konečná poloha

3. Napněte svaly nohou a břišní svalstvo. Táhněte nohy od sebe.
4. Zůstaňte krátce v této poloze a potom se zase pomalu vraťte do výchozí polohy.
5. Opakujte toto cvičení 10 - 15krát po třech sadách.

Důležité: Během cvičení držte tělo napnuté a záda rovná.

Posilování břicha, nohou a sedací části (obr. H)

Výchozí poloha

1. Posadíte se ohnutýma nohama a artiklem mezi kolena na tréninkovou podložku.
2. Nahněte horní část těla mírně dozadu. Ohněte paže.

Konečná poloha

3. Napněte břišní svalstvo. Spusťte horní část těla směrem k podlaze.
4. Táhněte lopatky k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
5. Zůstaňte krátce v této poloze a potom se zase pomalu vraťte do výchozí polohy.
6. Opakujte toto cvičení 10 - 15krát po třech sadách.

Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla. Držte hlavu v prodloužení páteře a ramena dole.

Protahování

Po každém tréninku si udělejte čas k protahování. V následujícím Vám k tomu popíšeme pár jednoduchých cvičení.

Každý cvik byste měli provádět vždy 3krát na jedné straně 15 až 30 vteřin.

Šijové svalstvo

1. Postavte se uvolněně. Táhněte mírně Vaši hlavu rukou nejdříve doleva a potom doprava. Tímto cvikem se natahují strany Vašeho krku.

Paže a ramena

1. Postavte se vzpřímeně, nohy mírně ohnuté v kolenou.
2. Zvedněte pravou paži za hlavu, položte pravou ruku mezi lopatky.
3. Uchopte levou rukou loket pravé ruky a táhněte ho dozadu.
4. Vyměňte paže a cvik opakujte.

Svalstvo nohou

1. Postavte se vzpřímeně a zvedněte jednu nohu.
2. Točte nohou pomalu jedním a potom druhým směrem.
3. Po chvíli nohy vyměňte.

Důležité: Dbejte na to, aby Vaše stehna zůstala rovnoběžně vedle sebe. Přitom suňte pánev dopředu, horní část těla zůstává vzpřímená.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

Čistěte pouze vodou a následně otřete do sucha hadříkem.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

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 kontrolovaný ve výrobní proces. Na tento produkt obdržíte tříroční záruku ode dne zakoupení. Uchovejte 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: 317443_1904



Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

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

Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Obsah

1 x kruh na pilates

1 x návod na používanie

Technické údaje

Rozmery: Priemer cca 38 cm

Tréninové zariadenie podľa DIN 32935

 Dátum výroby (mesiac/rok):
10/2019

Používanie v súlade s určeným účelom

Tento produkt bol vyvinutý na privátne použitie a nie je vhodný na medicínske a priemyselné účely.

Bezpečnostné upozornenia

- Skôr ako začnete trénovať, sa poraďte s lekárom. Na tréning musíte byť zdravotne v poriadku.
- Návod na použitie s inštrukciami o cvičeniach si odložte na prístupné miesto.
- V prípade problémov, pocitu slabosti alebo únavy tréning ihneď prerušte a kontaktujte svojho lekára!
- Pre bezpečný tréning potrebujete dostatok priestoru. Cvičenia vykonávajte na takom mieste, aby ste mali dostatočný odstup od predmetov a iných osôb, aby sa nikto nezranil.
- Tehotné ženy by mali trénovať len po dohode s lekárom.
- Trénujte len na rovnom a nekĺzavom podklade.

- Produkt nepoužívajte v blízkosti schodov a výstupkov.
- Pre bezpečný tréning potrebujete dostatok priestoru. Nezabúdajte, že počas tréningu musíte mať v každom smere okolo seba a produktu minimálne 0,6 m voľného priestoru (obr. I).

Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo zranenia detí!

- Deti nesmú tento produkt používať bez dozoru. Poučte ich, ako produkt správne používať a na deti dozerať. Deti smú produkt používať len vtedy, ak sú nato z duševného a telesného hľadiska spôsobilé. Tento produkt nie je vhodný na hranie.

Prevenia proti vzniku vecných škôd

- Produkt sa smie používať len v bezchybnom stave! Produkt pred každým cvičením skontrolujte, či nie je poškodený, popraskaný a opotrebený. Ak je produkt poškodený, ihneď ho vymeňte.
- Produkt chráňte pred vysokými teplotami, pred slnkom a vlhkosťou. Ak bol produkt nevhodne skladovaný a používaný, môže sa rýchlejšie opotrebovať, a tým zapríčiniť zranenia.

Pokyny k tréningu

Nasledujúce cvičenia predstavujú iba výber. Ďalšie cvičenia nájdete v príslušnej odbornej literatúre.

- Pred každým tréningom sa dobre zahrejte.
- Netrénujte, ak ste chorý alebo ak sa necítite dobre.
- Ak je to možné, nechajte si korektný priebeh cvikov prvý krát ukázať skúseným fyzioterapeutom.
- Cvičenie vykonávajte nanajvýš tak dlho, pokiaľ sa cítite dobre, resp. pokiaľ vládžete vykonávať cvik správne.
- Noste pohodlný športový odev a cvičky.

- Individuálne si stanovte periodicitu a intenzitu cvičení. Cvičiť začnite pomaly 2 až 3 krát do týždňa, po 10 minút a periodicitu a intenzitu cvičení postupne zvyšujte. Čím častejšie a pravidelnejšie budete cvičiť, tým budete mať lepšiu kondíciu a budete sa lepšie cítiť.

⚠ Pozor! Netrénujte príliš intenzívne!

- Na začiatku Vám postačia 2-3 minúty pre jedno cvičenie. Ak budete trénovať denne, dobu cvičení môžete približne po týždni predĺžiť na 5-10 minút. Maximálna doba tréningu by však nemala prekročiť 1 hodinu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a doprajte si dostatok tekutín.

⚠ Pozor!

V prípade problémov alebo nevoľnosti ihneď prestaňte cvičiť a kontaktujte svojho lekára.

Zahriatie

Pred každým tréningom sa dobre zahrejte. Ďalej Vám uvedieme niekoľko jednoduchých cvičení. Príslušné cvičenia by ste mali 2 až 3 krát zopakovať.

Zahriatie krčného a šijového svalstva

1. Hlavou pomaly otáčajte doľava a doprava.
2. Tento pohyb zopakujte 4 až 5 krát.
3. Potom pomaly krúžte hlavou, najskôr jedným, potom druhým smerom.

Zahriatie rúk a pliec

1. Oboma plecami súčasne krúžte dopredu.
2. Po minúte zmeňte smer.
3. Plecia potom fahajte k ušiam a opäť ich nechajte klesnúť.
4. Striedavo krúžte ľavou a pravou rukou dopredu a približne po 1 minúte dozadu.

Dôležité upozornenie: Nezapúdajte, ďalej pokojne dýchať!

Zahriatie svalstva nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite pokrčenú v kolene cca 20 cm od podlahy.

2. Nadvihnutou nohou najskôr krúžte jedným smerom a po niekoľkých sekundách opačným smerom.
3. Nohy si potom vymeňte a cvik zopakujte.
4. Nohy postupne nadvihujte a kráčajte na mieste. Nohy nadvihujte len do takej výšky, aby ste nestratili rovnováhu.

Príklady cvičení

Posilňovanie hornej časti chrbta (obr. A)

Východisková poloha

1. Postavte sa vzpriamene. Produkt držte rukami za chrbtom vo výške sedacej časti.

Finálna poloha

2. Napnite svalstvo rúk a brušné svalstvo a vypnite hrud'.
 3. Lopatky pritiahnite k chrbtici a produkt stláčajte. Hlava sa nachádza v smere predĺženia chrbtice a plecia sú dole.
 4. Krátko zostaňte v tejto polohe a pomaly sa opäť vracajte do východiskovej polohy.
 5. Toto cvičenie opakujte 10-15 krát à tri série.

Dôležité upozornenie: Počas cvičenia dbajte na to, aby ste mali napnuté telo. Hlavu držte v predĺžení chrbtice, plecia sú dole.

Posilňovanie vnútornej strany stehna (obr. B)

Východisková poloha

1. Postavte sa vzpriamene. Produkt vložte medzi nohy nad členkami a pritlačte ho.
2. Hmotnosť tela preneste na ľavú nohu a pravú nohu nadvihnite nabok.

Finálna poloha

3. Napnite svalstvo nôh. Stlačte produkt.
4. Krátko zostaňte v tejto polohe a pomaly sa opäť vracajte do východiskovej polohy.
5. Toto cvičenie opakujte 10-15 krát à tri série a potom vymeňte strany.

Dôležité upozornenie: Telo majte počas cvičenia napnuté, chrbát vystretý.

Posilňovanie vnútornej strany stehna (obr. C)

Východisková poloha

1. Na tréningovú podložku si ľahnite na chrbát a zohnite nohy.
2. Produkt si vložte medzi kolená a pritlačte ho, ruky položte vedľa tela.

Finálna poloha

3. Napnite svalstvo brucha a nôh. Stlačte produkt.
4. Krátko zostaňte v tejto polohe a pomaly sa opäť vracajte do východiskovej polohy.
5. Toto cvičenie opakujte 10-15 krát à tri série.

Dôležité upozornenie: Telo majte počas cvičenia napnuté.

Posilňovanie stehien (obr. D)

Východisková poloha

1. Na tréningovú podložku si ľahnite na bok.
2. Produkt si priložte nad členky a pritlačte ho nohami, nohy dvíhajte od podlahy.
3. Dľaň ruky nachádzajúcej sa navrchu položte pred trup. Druhou rukou si podoprite hlavu.

Finálna poloha

4. Napnite svalstvo brucha a nôh. Stlačte produkt.
5. Krátko zostaňte v tejto polohe a pomaly sa opäť vracajte do východiskovej polohy.
6. Toto cvičenie opakujte 10-15 krát à tri série a potom vymeňte strany.

Dôležité upozornenie: Telo majte počas cvičenia napnuté.

Poloha štvornožky (obr. E)

Východisková poloha

1. Postavte sa vzpriamene. Produkt držte rukami vo výške pŕs.

Finálna poloha

2. Napnite svalstvo rúk a brušné svalstvo. Stlačte produkt.
3. Hlava sa nachádza v smere predĺženia chrbtice a plecia sú dole.
4. Krátko zostaňte v tejto polohe a pomaly sa opäť vracajte do východiskovej polohy.
5. Toto cvičenie opakujte 10-15 krát à tri série.

Dôležité upozornenie: Počas cvičenia dbajte na to, aby ste mali napnuté telo. Hlavu držte v predĺžení chrbtice, plecia sú dole.

Posilňovanie v bočnom vzpore (obr. F)

Východisková poloha

1. Na tréningovú podložku si ľahnite a zaujmite polohu bočného vzporu, pravý lakeť je opretý a pravá noha vystretá. Ľavú nohu majte vystretú a zdvihnite ju dohora.
2. Produkt uchopte ľavou rukou pred panvou. Pozerajte sa dopredu.

Finálna poloha

3. Napnite svalstvo rúk, brucha a nôh. Stlačte produkt.
4. Hlava sa nachádza v smere predĺženia chrbtice a plece je dole.
5. Krátko zostaňte v tejto polohe a pomaly sa opäť vracajte do východiskovej polohy.
6. Toto cvičenie opakujte 10-15 krát à tri série a potom vymeňte strany.

Dôležité upozornenie: Telo majte počas cvičenia napnuté, chrbát vystretý.

Posilňovanie vonkajšej strany stehna (obr. G)

Východisková poloha

1. Na tréningovú podložku si ľahnite chrbtom, ruky položte vedľa tela.
2. Produkt si položte okolo predkolenia oboch nôh a nohy vystierajte nahor.

Finálna poloha

3. Napnite svalstvo nôh a brušné svalstvo. Nohy držte roztiahnuté.
4. Krátko zostaňte v tejto polohe a pomaly sa opäť vracajte do východiskovej polohy.
5. Toto cvičenie opakujte 10-15 krát à tri série.

Dôležité upozornenie: Telo majte počas cvičenia napnuté, chrbát vystretý.

Posilňovanie brucha, nôh, sedacej časti (obr. H)

Východisková poloha

1. Na tréningovú podložku si sadnite so zohnutými nohami a s produktom medzi kolenami.
2. Trup mierne zakloňte. Zohnite ruky.

Finálna poloha

3. Napnite brušné svalstvo. Trup pomaly spúšťajte k podlahe.
4. Lopatky priitiahnite k chrbtici. Hlava sa nachádza v smere predĺženia chrbtice a plecia sú dole.
5. Krátko zostaňte v tejto polohe a pomaly sa opäť vracajte do východiskovej polohy.
6. Toto cvičenie opakujte 10-15 krát à tri série.

Dôležité upozornenie: Počas cvičenia dbajte na to, aby ste mali napnuté telo. Hlavu držte v predĺžení chrbtice, plecia sú dole.

Naťahovanie

Po každom tréningu sa dostatočne dlho ponahujte. Ďalej Vám uvedieme niekoľko jednoduchých cvičení.

Príslušné cvičenia by ste mali vykonať vždy 3 krát na jednej strane à 15-30 sekúnd.

Šijové svalstvo

1. Postavte sa uvoľnene. Hlavu mierne ťahajte jednou rukou najskôr doľava, potom doprava. Vďaka tomuto cvičeniu si ponahujete boky krku.

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, nohy mierne pokrčte v kolenách.
2. Pravú ruku dajte za hlavu tak, aby sa dlaň nachádzala medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Vymeňte strany a zopakujte cvičenie.

Svalstvo nôh

1. Postavte sa vzpriamene a nadvihnite jedno chodidlo.
2. Pomaly ním krúžte najskôr jedným, potom druhým smerom.
3. Chodidlá po chvíli vymeňte.

Dôležité upozornenie: Dbajte na to, aby ste mali stehná paralelne vedľa seba. Panvu pritom posuňte dopredu, trup držte vzpriamene.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.

Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

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 eventuálnych 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: 317443_1904

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

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



10/2019

Delta-Sport-Nr.: PR-7088

08.30.2019 / PM 12:29

IAN 317443_1904