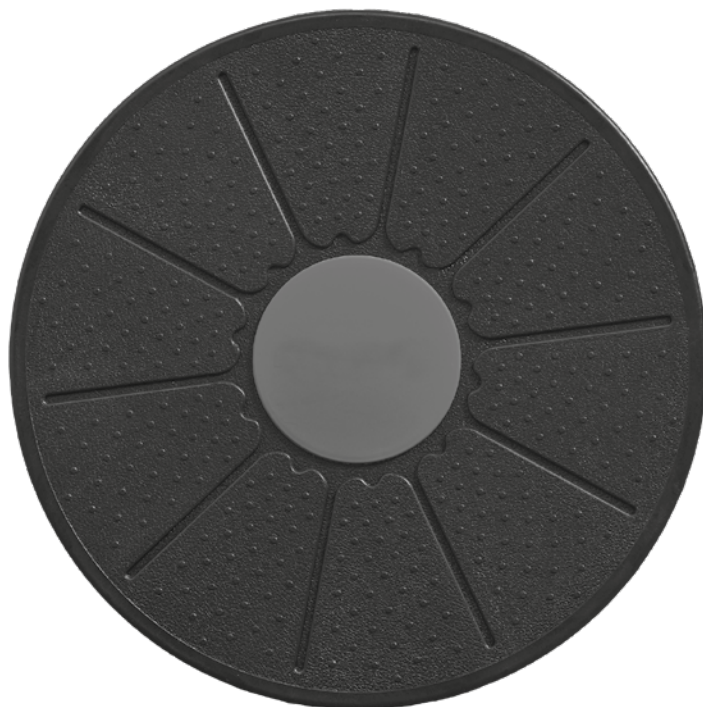




BALANCE-BOARD

(DE) (AT) (CH)

BALANCE-BOARD

Gebrauchsanweisung

(IT) (CH)

BALANCE BOARD

Istruzioni d'uso

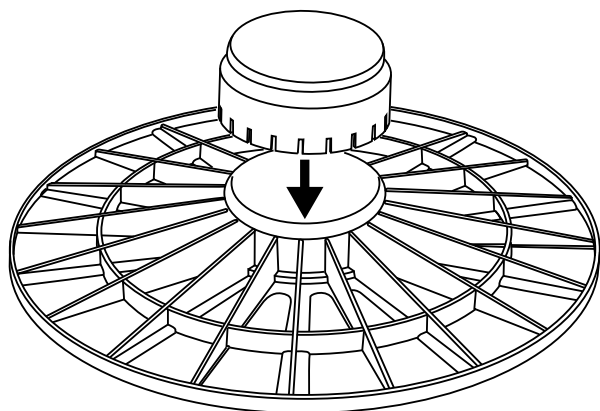
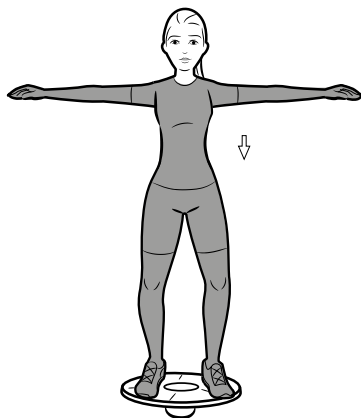
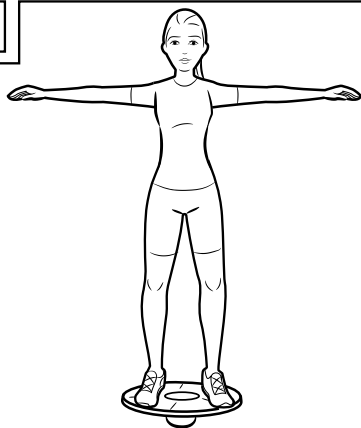
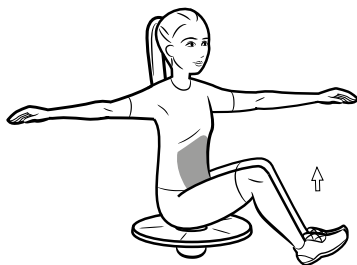
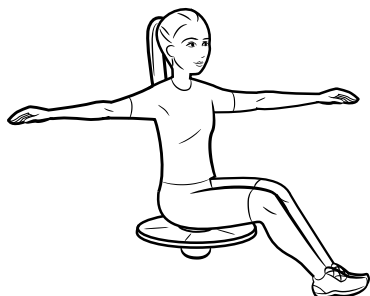
(FR) (CH)

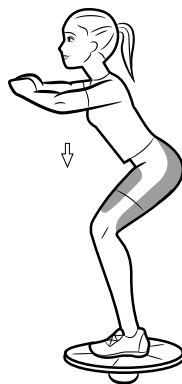
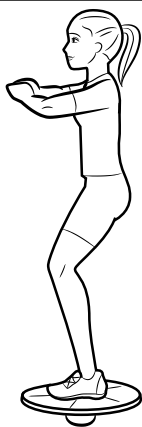
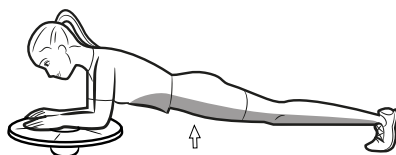
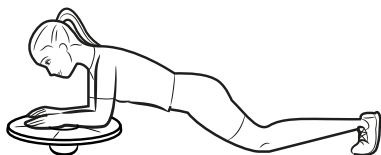
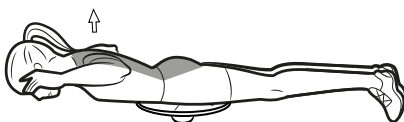
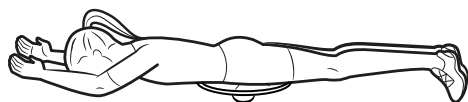
PLATEAU D'ÉQUILIBRE

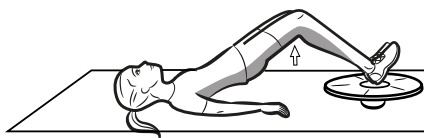
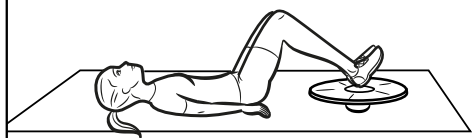
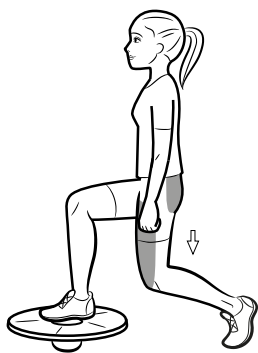
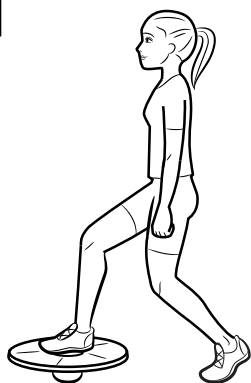
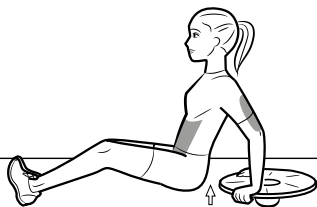
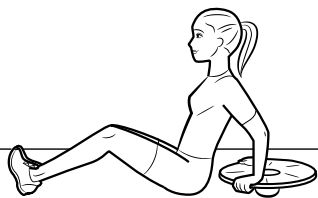
Notice d'utilisation

IAN 463303_2410

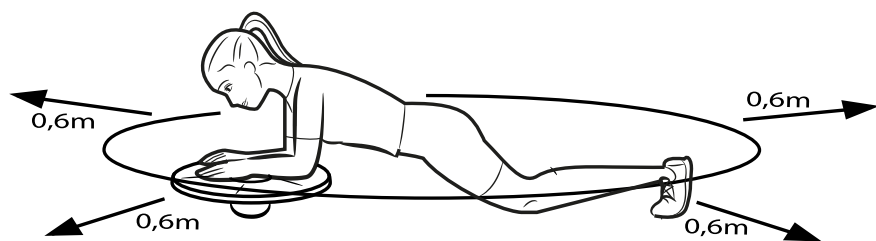
(DE) (AT) (CH)
(FR) (IT)

A**B****C**

D**E****F**

G**H****I**

J



DE AT CH

Lieferumfang	7
Technische Daten	7
Bestimmungsgemäße Verwendung	7
Sicherheitshinweise	7
Lebensgefahr!	7
Verletzungsgefahr für Kinder!	7
Verletzungsgefahr!	7
Verletzungsgefahr im Training!	8
Gefahr durch Verschleiß	8
Montage	8
Allgemeine Trainingshinweise	8
Allgemeine Trainingsplanung	9
Aufwärmen	9
Übungsvorschläge	9
Dehnen	12
Lagerung, Reinigung	12
Hinweise zur Entsorgung	12
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	12

FR CH

Contenu de la livraison	14
Données techniques	14
Utilisation conforme	14
Consignes de sécurité	14
Danger de mort !	14
Danger de blessure pour les enfants !	14
Risque de blessure !	14
Risque de blessure lors de l'entraînement !	15
Danger lié à l'usure	15
Montage	15
Consignes générales d'entraînement	15
Planification générale de l'entraînement	16
Échauffement	16
Exemples d'exercice	16
Étirement	19
Stockage, nettoyage	19
Mise au rebut	19
Indications concernant la garantie et le service après-vente	19

IT CH

Contenuto della confezione	21
Dati tecnici	21
Utilizzo conforme	21
Indicazioni di sicurezza	21
Pericolo di morte!	21
Pericolo che i bambini subiscano lesioni!	21
Pericolo di ferirsi!	21
Pericolo di subire lesioni durante il training!	22
Pericolo dovuto all'usura	22
Montaggio	22
Avvertenze generali sul training	22
Pianificazione generale del training	23
Riscaldarsi	23
Esercizi proposti	23
Stretching	25
Conservazione, pulizia	26
Smaltimento	26
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	26

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 Balance-Board
1 x Adapter
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Trainingsgerät entspricht der
DIN EN ISO 20957-1
Anwendungsbereich: Heimbereich
Max. Benutzergewicht: 100 kg
Gewicht: Balance-Board: ca. 790 g,
Adapter: ca. 110 g
Gesamtfläche: Ø ca. 39,6 cm



Herstellungsdatum
(Monat/Jahr): 04/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel wurde als Trainingsinstrument für tiefer liegende Muskelgruppen, zur Mobilisierung der Gelenke sowie zur Verbesserung des Gleichgewichts hergestellt. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr für Kinder!

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



Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden!
- Stellen Sie den Artikel nur auf einen ebenen und rutschfesten Untergrund.

- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 100 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.

Verletzungsgefahr im Training!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. J).
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.

Gefahr durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie den Artikel vor hohen Temperaturen und Feuchtigkeit.
- Bitte prüfen Sie den Höhenadapter regelmäßig, da es sich hierbei um die verschleißanfälligste Komponente handelt.

Montage

Sie können die Übungen mit zwei Schwierigkeitsgraden ausführen. Stecken Sie den Adapter auf die Unterseite des Artikels, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen (Abb. A).

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

- Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6–8 Übungen.
- Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:
- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Übungen dargestellt. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

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 das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Hinweis: Diese Übungen dürfen Sie nur bei vollkommener Sprunggelenksbeweglichkeit ausführen. Im Zweifelsfall kontaktieren Sie Ihren Arzt!

Balance halten im Stand (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Gesamter Körper
Ablauf

1. Stellen Sie sich vorsichtig auf den Artikel und strecken Sie die Arme seitlich aus. Achten Sie auf eine gleichmäßige Belastung auf beiden Füßen und leicht gebeugte Kniegelenke.
2. Versuchen Sie zunächst, die Balance zu finden und den Artikel möglichst ruhig zu halten. Halten Sie das Becken gerade und richten Sie den Oberkörper auf.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
5. Spannen Sie Ihre Arme an und machen Sie ein leichtes Doppelkinn, um Ihre Halsmuskulatur zu aktivieren.
6. Wippen Sie seitlich hin- und her. Achten Sie auf ruhige, gleichmäßige Bewegungen.
7. Führen Sie die Übung 30 Sekunden aus, erholen Sie sich und wiederholen Sie die Übung 5-mal.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Bauchspannung, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren.

Bauchmuskeltraining (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Ablauf

1. Setzen Sie sich auf den Artikel und winkeln Sie die Beine an.
2. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und richten Sie Ihren Oberkörper auf.
3. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und spannen Sie die Arme an.
4. Ziehen Sie die Füße nach oben, um die Unterschenkelmuskulatur anzuspannen.
5. Strecken Sie die Arme zur Seite und heben Sie die Füße vom Boden ab. Halten Sie beide Kniegelenke auf einer Höhe.
6. Auch bei dieser Übung ist es wichtig, den Artikel zentral zu belasten und nicht zu kippen.
7. Halten Sie die Position für 30 Sekunden, ruhen Sie sich aus und wiederholen Sie die Übung 5-mal.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Bauchspannung und bringen Sie das Brustbein nach vorne, um die Wirbelsäule in dieser Position zu stabilisieren.

Kniebeugen (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: oberer und unterer Oberschenkel

Ablauf

1. Stellen Sie sich auf den Artikel und winkeln Sie die Beine an.
2. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und richten Sie Ihren Oberkörper auf.
3. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt vor dem Körper und gehen Sie in die Kniebeuge.
4. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
5. Belasten Sie beide Füße gleichmäßig. Die gebeugten Kniegelenke sind hinter den Sprunggelenken.
6. Strecken Sie das Gesäß weit nach hinten. Die Zehenspitzen sollten Sie gut sehen können.

7. Halten Sie die Position für 3 Sekunden und richten Sie sich wieder auf. Bei dieser Übung sollten Sie versuchen, den Artikel möglichst waagrecht zu halten und nicht zu kippen.
8. Wiederholen Sie die Übung 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Achten Sie immer auf die Position der Kniegelenke.

Planks (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, oberer Oberschenkel, oberer Unterschenkel

Ablauf

1. Stützen Sie sich mit Ihren Unterarmen und Handflächen auf dem Artikel ab und strecken Sie die Beine nach hinten. Stützen Sie sich dabei auf die Knie.
2. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und richten Sie Ihren Oberkörper auf. Die Ellenbogen befinden sich unterhalb der Schultergelenke.
3. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, sodass sich Ihr Körper in einer Linie befindet. Achten Sie auf eine gleichmäßige Belastung der Zehenspitzen.
4. Halten Sie Ihr Becken gerade und vermeiden Sie unbedingt ein Hohlkreuz.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie ihn nicht!
6. Halten Sie die Position für 30 Sekunden, ruhen Sie sich aus und wiederholen Sie die Übung 5-mal.

Wichtig: Halten Sie die Bauchmuskelspannung durchgehend, damit die Lendenwirbelsäule stabilisiert wird. Die Ellenbogen befinden sich immer unterhalb der Schultergelenke!

Balance halten (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß

Ablauf

1. Legen Sie sich mittig auf den Artikel und halten Sie die Arme ausgestreckt nach vorne.
2. Strecken Sie die Beine nach hinten aus und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen.

- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Arme angewinkelt auf Schulterhöhe.
- Heben Sie den Oberkörper und die angewinkelten Arme nach oben.
- Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie ihn nicht!
- Halten Sie die Position für 30 Sekunden, ruhen Sie sich aus und wiederholen Sie die Übung 5-mal.

Wichtig: Halten Sie die Bauchmuskulatur durchgehend, damit die Lendenwirbelsäule stabilisiert wird. Den Kopf nicht überstrecken!

Gesäß heben und senken (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß, unterer Oberschenkel, unterer Unterschenkel

Ablauf

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und die Ferse mittig auf den Artikel. Die Beine sind angewinkelt und die Arme liegen seitlich nah am Körper.
- Spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
- Heben Sie das Becken soweit, dass der Oberkörper mit den Beinen eine Linie bildet. Die Arme liegen ausgestreckt eng neben dem Körper.
- Kopf und Schulter liegen auf der Matte.
- Halten Sie kurz die Position.
- Senken Sie dann das Becken und wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung gerade und durchgehend die Bauchspannung.

Ausfallschritt (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß, oberer Oberschenkel

Ablauf

- Stellen Sie sich mit einem Fuß etwas weiter als Schrittlänge mittig auf den Artikel.
- Beine sind leicht gebeugt und das Gewicht des hinteren Beines lastet gleichmäßig auf dem Ballen.

- Halten Sie den Oberkörper gerade und das Becken leicht nach vorne gekippt.
- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Senken Sie das hintere Bein bis es sich im 90-Grad-Winkel befindet. Der Oberkörper bleibt gerade. Achten Sie auf das Gleichgewicht und verdrehen Sie nicht die Knie.
- Halten Sie die Position für 3 Sekunden und richten Sie sich wieder auf. Bei dieser Übung sollten Sie versuchen, den Artikel möglichst waagrecht zu halten und nicht zu kippen.
- Wiederholen Sie die Übung 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Achten Sie immer auf die Position der Kniegelenke.

Gesäß heben und senken (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Trizeps

Ablauf

- Setzen Sie sich auf eine Matte vor den Artikel.
- Stützen Sie sich an den Seiten des Artikels mit den Händen ab. Die Arme sind leicht angewinkelt und die Ellenbogen zeigen von Ihnen weg.
- Strecken Sie die Beine leicht gebeugt aus und setzen Sie die Füße mit den Fersen auf die Matte.
- Spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
- Heben Sie das Becken so weit an, dass die Arme fast ganz ausgestreckt sind. Achten Sie darauf, dass Sie die Arme nicht ganz durchstrecken.
- Halten Sie das Gleichgewicht und lassen Sie die Schulter durchgehend unten. Der Artikel sollte dabei gerade bleiben.
- Bleiben Sie kurz in dieser Position und senken Sie dann wieder das Becken.
- Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung gerade und die Schulter unten. Achten Sie auf das Gleichgewicht.

Dehnen

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

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben.

Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile wie Schalter oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 463303_2410

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

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 lui remettre l'ensemble de la documentation.

Contenu de la livraison

1 plateau d'équilibre

1 adaptateur

1 notice d'utilisation

Données techniques

L'équipement d'entraînement est conforme aux normes

DIN EN ISO 20957-1

Champ d'application : usage domestique

Poids max. de l'utilisateur : 100 kg

Poids : plateau d'équilibre : env. 790 g,

Adaptateur : env. 110 g

Surface totale : Ø env. 39,6 cm



Date de fabrication (mois/année) :
04/2025

Utilisation conforme

Cet article a été conçu comme outil d'entraînement pour les groupes de muscles situés en profondeur, afin de mobiliser les articulations et améliorer l'équilibre.

Cet article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ni professionnelles.

Consignes de sécurité



Danger de mort !

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



Danger de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Communiquez bien aux enfants que cet article n'est pas un jouet.
- Gardez en mémoire que les enfants disposent d'une tendance naturelle au jeu et à l'expérimentation. Empêchez les situations et les comportements qui ne sont pas prévus pour l'article.
- Les enfants ne doivent pas se trouver à portée de l'article pendant l'entraînement afin d'éviter tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien relevant de l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.



Risque de blessure !

- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 14 ans et plus, et par des personnes ayant des aptitudes physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, uniquement si celles-ci sont supervisées ou ont reçu des instructions concernant une utilisation sécurisée de l'article et qu'elles comprennent les risques encourus. Il est interdit aux enfants de jouer avec l'appareil.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- Utilisez l'article uniquement comme cela est indiqué dans la section « Utilisation conforme ».
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article ne montre aucun signe de dégradation ou d'usure. N'utilisez plus l'article s'il est endommagé !
- Placez l'article sur une surface plane et antidérapante. Cet article est conçu pour un poids corporel maximal de 100 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids dépasse cette limite.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou de rebords.

- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'un adulte et ne doit pas être utilisé comme un jouet.
- Conservez toujours la notice d'utilisation avec les consignes d'exercice à portée de main.

Risque de blessure lors de l'entraînement !

- Consultez votre médecin avant de commencer à vous entraîner. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec ces exercices.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé(e) ou si votre état de santé est altéré.
- N'oubliez pas de toujours vous échauffer avant l'entraînement et de vous entraîner en fonction de vos capacités actuelles. Un effort trop important et un surentraînement peuvent entraîner des blessures graves.
- Si vous ressentez une gêne, une faiblesse ou de la fatigue, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent pratiquer l'entraînement qu'après avoir consulté leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Un espace libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés doit être disponible autour de la zone d'entraînement (fig. J).
- Ne vous entraînez pas lorsque vous êtes fatigué(e) ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas immédiatement après les repas. Attendez environ 2 heures avant de commencer l'entraînement.
- Aérez suffisamment la zone d'entraînement, tout en évitant les courants d'air.
- Hydratez-vous suffisamment durant l'entraînement.

Danger lié à l'usure

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état ! Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article ne montre aucun signe de dégradation ou d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que si vous vérifiez régulièrement s'il présente des dommages ou des signes d'usure. N'utilisez plus l'article s'il est endommagé.
- Protégez l'article des fortes températures, du soleil et de l'humidité.
- Veuillez contrôler régulièrement l'adaptateur de hauteur, car il s'agit du composant le plus sensible à l'usure.

Montage

Vous pouvez effectuer les exercices avec deux niveaux de difficulté. Placez l'adaptateur sur la partie inférieure de l'article pour augmenter le niveau de difficulté (fig. A).

Consignes générales d'entraînement

Déroulement de l'entraînement

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

Planification générale de l'entraînement

- Faites un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séries d'exercices de 6 à 8 exercices.
- Respectez dès lors les principes suivants :
- Une série d'exercices se compose d'environ 12 répétitions de l'exercice.
- Chaque série d'exercices peut être répétée 3 fois.
- Faites une pause de 30 secondes entre chaque série d'exercices.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous vous recommandons également de vous étirer après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez le temps de suffisamment vous échauffer. Ci-dessous, nous vous présentons une sélection d'exercices possibles. Chaque exercice doit être répété 2 à 3 fois.

Muscles de la nuque

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

Bras et épaules

1. Joignez les mains derrière le dos et tirez-les lentement vers le haut. En penchant le haut du corps vers l'avant, tous vos muscles sont échauffés de manière optimale.
2. Faites simultanément des cercles avec les épaules vers l'avant et changez de sens après une minute.
3. Soulevez les épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Faites des cercles vers l'avant en alternant le bras gauche et le bras droit, puis vers l'arrière après une minute.

Important : Pendant tout ce temps, n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

Muscles des jambes

1. Tenez-vous sur une jambe et levez l'autre jambe à environ 20 cm du sol en pliant le genou.
2. Commencez par tourner le pied soulevé dans un sens, puis changez de sens après quelques secondes.
3. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.
4. Levez successivement les jambes et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever les jambes qu'à une hauteur vous permettant de garder un bon équilibre.

Exemples d'exercice

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

Remarque : Vous ne pouvez effectuer ces exercices que si votre cheville est parfaitement mobile. En cas de doute, contactez votre médecin !

Garder l'équilibre debout (fig. B)

Muscles sollicités : tout le corps

Déroulement

1. Placez-vous prudemment sur l'article et écartez les bras sur le côté. Veillez à ce que le poids soit uniformément réparti sur les deux pieds et à ce que les articulations des genoux soient légèrement fléchies.
2. Essayez d'abord de trouver l'équilibre et de stabiliser l'article autant que possible. Gardez le bassin droit et redressez le buste.
3. Contractez alors les fessiers et les abdominaux.
4. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
5. Contractez les bras et faites un léger double menton pour activer les muscles du cou.
6. Balancez-vous sur le côté à droite et à gauche. Veillez à faire des mouvements calmes et réguliers.

7. Faites l'exercice pendant 30 secondes, reposez-vous et répétez l'exercice 5 fois.

Important : gardez en permanence les abdominaux contractés pour stabiliser les lombaires.

Entraînement des muscles abdominaux (fig. C)

Muscles sollicités : abdomen

Déroulement

1. Asseyez-vous sur l'article et pliez les jambes.
2. Contractez les muscles abdominaux et redressez le buste.
3. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et contractez les bras.
4. Tirez les pieds vers le haut pour contracter les muscles de la jambe.
5. Écartez les bras et soulevez les pieds du sol. Gardez les deux articulations des genoux en hauteur.
6. Pour cet exercice également, il est important de garder le poids au centre et de ne pas basculer.
7. Gardez la position pendant 30 secondes, reposez-vous et répétez l'exercice 5 fois.

Important : gardez en permanence les muscles abdominaux contractés et amenez le sternum vers l'avant pour stabiliser la colonne vertébrale dans cette position.

Flexion des genoux (fig. D)

Muscles sollicités : haut et bas de la cuisse

Déroulement

1. Mettez-vous debout sur l'article et pliez les jambes.
2. Contractez les muscles abdominaux et redressez le buste.
3. Tenez les bras légèrement repliés devant le corps et pliez les genoux.
4. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
5. Équilibrez le poids uniformément sur les deux pieds. Les articulations des genoux fléchis se trouvent derrière les articulations des chevilles.

6. Tendez les fessiers loin vers l'arrière et les bras vers l'avant et le haut pour équilibrer. Vous devez pouvoir voir les pointes de vos pieds.

7. Gardez cette position pendant 3 secondes et redressez-vous. Lors de cet exercice, essayez de garder l'article le plus à l'horizontale possible et essayez de ne pas basculer.

8. Répétez l'exercice 15 fois en 3 séquences.

Important : faites toujours attention à la position des articulations des genoux.

Planche (fig. E)

Muscles sollicités : abdomen, haut de la cuisse, haut de la jambe

Déroulement

1. Appuyez-vous sur l'article avec les avant-bras et les paumes des mains et tendez les jambes vers l'arrière. Prenez alors appui sur les genoux.
2. Contractez les muscles abdominaux et redressez le buste. Les coudes se trouvent en-dessous des articulations des épaules.
3. Mettez-vous sur la pointe des pieds de sorte que votre corps soit aligné. Veillez à une répartition uniforme du poids sur les pointes des pieds.
4. Gardez votre bassin droit et évitez impérativement de cambrer les reins.
5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop !
6. Gardez la position pendant 30 secondes, reposez-vous et répétez l'exercice 5 fois.

Important : gardez les abdominaux contractés en permanence afin de stabiliser les vertèbres lombaires. Les coudes se trouvent toujours en-dessous des articulations des épaules !

Tenir en équilibre (fig. F)

Muscles sollicités : dos, fesses

Déroulement

1. Placez-vous au milieu de l'article, les bras tendus vers l'avant.
2. Tendez les jambes vers l'arrière et placez-vous sur la pointe des pieds.

3. Contractez les muscles abdominaux et tirez les bras pliés à hauteur des épaules.
4. Soulevez le buste et les bras pliés vers le haut.
5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop !
6. Gardez la position pendant 30 secondes, reposez-vous et répétez l'exercice 5 fois.

**Important : gardez les abdominaux contractés en permanence afin de stabiliser les vertèbres lombaires.
Ne pas trop tendre la tête !**

Soulever et descendre les fessiers (fig. G)

Muscles sollicités : dos, fesses, bas de la cuisse, bas de la jambe

Déroulement

1. Allongez-vous avec le dos sur un tapis et les talons au milieu sur l'article. Les jambes sont pliées et les bras sont sur le côté près du corps.
2. Contractez les muscles abdominaux et des fessiers.
3. Soulevez le bassin jusqu'à ce que le buste soit aligné avec les jambes. Les bras sont tendus et collés au corps.
4. La tête et les épaules reposent sur le tapis.
5. Maintenez brièvement cette position.
6. Abaissez ensuite le bassin et répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : gardez le dos droit pendant l'exercice et contractez les abdominaux en continu.

Fente avant (fig. H)

Muscles sollicités : fesses, haut de la cuisse

Déroulement

1. Placez un pied au milieu sur l'article, un peu plus loin que la longueur d'un pas.
2. Les jambes sont légèrement pliées et le poids de la jambe arrière repose de manière homogène sur le bout des orteils.
3. Gardez le buste droit et le bassin légèrement basculé vers l'avant.

4. Contractez les muscles abdominaux, tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et tenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
5. Descendez la jambe arrière jusqu'à ce qu'elle forme un angle de 90 degrés. Le buste reste droit. Faites attention à l'équilibre et ne tournez pas les genoux.
6. Gardez cette position pendant 3 secondes et redressez-vous. Lors de cet exercice, essayez de garder l'article le plus à l'horizontale possible et essayez de ne pas basculer.

7. Répétez l'exercice 15 fois en 3 séquences.

Important : faites toujours attention à la position des articulations des genoux.

Soulever et descendre les fessiers (fig. I)

Muscles sollicités : abdomen, triceps

Déroulement

1. Asseyez-vous sur un tapis devant l'article.
2. Appuyez-vous sur les côtés de l'article avec les mains. Les bras sont légèrement pliés et les coudes sont tournés loin de vous.
3. Tendez les jambes en les gardant légèrement pliées et placez les pieds avec les talons sur le tapis.
4. Contractez les muscles abdominaux et les fessiers.
5. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. Soulevez le bassin jusqu'à ce que les bras soient presque complètement tendus. Veillez à ce que les bras ne soient pas totalement tendus.
7. Gardez l'équilibre et laissez les épaules basses en continu. L'article doit alors rester droit.
8. Maintenez brièvement la position et redescendez le bassin.
9. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : pendant l'exercice, gardez le dos droit et les épaules basses. Faites attention à l'équilibre.

Étirement

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

Muscles de la nuque

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

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

1. Mettez-vous debout et levez un pied du sol.
2. Faites lentement un cercle avec ce pied d'abord dans un sens puis dans l'autre.
3. Changez ensuite de pied.

Important : Veillez à ce que les cuisses restent parallèles l'une à côté de l'autre. Poussez le bassin vers l'avant tandis que le haut du corps reste droit.

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



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

IAN : 463303_2410

 Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della confezione

1 x balance board

1 x adattatore

1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Apparecchiatura per il training conforme a DIN EN ISO 20957-1

Campo di applicazione: Zona di provenienza

Peso max. dell'utente: 100 kg

Peso: Balance-Board: ca. 790 g,

Adattatore: ca. 110 g

Superficie complessiva: Ø ca. 39,6 cm



Data di produzione
(mese/anno): 04/2025

Utilizzo conforme

L'articolo è stato realizzato in qualità di strumento per il training degli strati più profondi dei gruppi muscolari, per rendere più mobili le articolazioni e per migliorare l'equilibrio. L'articolo è concepito per l'utilizzo in ambito domestico e non è adatto a scopi medici e commerciali.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

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



Pericolo che i bambini subiscano lesioni!

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



Pericolo di ferirsi!

- Questo attrezzo può essere utilizzato da bambini a partire da 14 anni di età e oltre, nonché da persone con facoltà fisiche, sensoriali oppure mentali limitate, oppure con mancanza di esperienza e conoscenze, qualora essi siano sorvegliati oppure siano stati istruiti sull'utilizzo sicuro dell'articolo e comprendano i pericoli che ne possono derivare. I bambini non devono giocare con l'attrezzo.
- Non è consentito apportare modifiche all'articolo!
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come indicato nella sezione "Utilizzo conforme".
- Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non presenti danni o segni di usura. In caso di danni non è più consentito utilizzare l'articolo!
- Collocare l'articolo soltanto su una superficie piana e antiscivolo.

- Questo articolo è realizzato per un peso massimo dell'utente di 100 kg. Non utilizzare l'articolo se il proprio peso corporeo dovesse essere superiore.
- Non utilizzare l'articolo nelle vicinanze di scale o dislivelli.
- L'articolo può essere utilizzato solo sotto la sorveglianza adulti e non come giocattolo.
- Conservare sempre a portata di mano le istruzioni d'uso con gli esercizi proposti.

Pericolo di subire lesioni durante il training!

- Consultare il proprio medico prima di iniziare con il training. Assicurarsi di essere nelle condizioni di salute adatte per il training.
- Non utilizzare l'articolo se soggetti a lesioni oppure in condizioni limitate di salute.
- Ricordarsi sempre di scaldarsi prima del training e di allenarsi in funzione del proprio stato di forma attuale. In caso di sforzi troppo intensi o di allenamento eccessivo si corre il rischio di subire gravi lesioni.
- In caso di disturbi, sensazione di debolezza o stanchezza interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Le donne incinte possono svolgere il training solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere sempre usato da una sola persona alla volta.
- Attorno alla zona per il training deve essere disponibile uno spazio libero di perlomeno 0,6 m su tutti i lati (imm. J).
- Non allenarsi se si dovesse essere stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare con il training.
- Areare sufficientemente la stanza in cui ci si allena, ma evitare le correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante il training.

Pericolo dovuto all'usura

- L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato. Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non presenti danni o segni di usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se esso sarà sottoposto ad una regolare verifica dei danni e dell'usura. In caso di danni non è più consentito utilizzare l'articolo.
- Proteggere l'articolo dalle alte temperature e dall'umidità.
- Controllare regolarmente l'adattatore dell'altezza, in quanto si tratta di uno dei componenti maggiormente soggetti a usura.

Montaggio

È possibile eseguire gli esercizi con due livelli di difficoltà. Inserire l'adattatore sulla parte inferiore dell'articolo per aumentare il livello di difficoltà (imm. A).

Avvertenze generali sul training

Svolgimento del training

- Indossare comodo abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.
- Scaldarsi prima di ogni allenamento e concludere lentamente gli esercizi.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi, e bere a sufficienza.
- Se si è principianti, non allenarsi con un carico eccessivo. Incrementare lentamente l'intensità del training.
- Svolgere tutti gli esercizi in modo uniforme, non con movimenti rapidi o improvvisi.
- Fare attenzione a mantenere una respirazione uniforme.
Espirare durante lo sforzo ed inspirare durante il rilassamento.
- Fare attenzione ad una corretta postura corporea quando si svolgono gli esercizi.

Pianificazione generale del training

- Definire un piano di training in funzione delle proprie esigenze, con sessioni composte da 6-8 esercizi.
- Osservare in tale ambito i seguenti principi:
- una sessione dovrebbe essere composta da ca. 12 ripetizioni di un esercizio.
- Ciascuna sessione di esercizi può essere ripetuta 3 volte.
- Tra le diverse sessioni di esercizi, concedersi una pausa di 30 secondi.
- Prima di ciascuna unità di training, riscaldare bene i diversi gruppi muscolari.
- Consigliamo inoltre di fare stretching dopo ciascuna unità di training.

Riscaldarsi

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per scaldarsi. In seguito, vi presentiamo una selezione di esercizi. Gli esercizi vanno ripetuti due o tre volte.

Muscolatura della nuca

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

Braccia e spalle

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

Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in piedi su una gamba e sollevare l'altra gamba di ca. 20 cm dal pavimento, con il ginocchio piegato.
2. Compire un movimento circolare in una direzione con il piede sollevato, e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Mettersi quindi in piedi sull'altra gamba e ripetere questo esercizio.
4. Sollevare le gambe una dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a sollevare le gambe solo fino a quando si riesce a mantenere bene l'equilibrio.

Esercizi proposti

In seguito, vi presentiamo una selezione di esercizi.

Indicazione: questi esercizi devono essere eseguiti soltanto con la massima mobilità delle caviglie. In caso di dubbi, contattare il medico!

Mantenere l'equilibrio in piedi (imm. B)

Muscolatura allenata: tutto il corpo

Svolgimento

1. Mettersi in piedi sull'articolo con cautela e distendere lateralmente le braccia. Fare attenzione a caricare il peso in modo uniforme sui piedi e sulle ginocchia leggermente piegate.
2. Tentare dapprima di trovare l'equilibrio e di mantenere possibilmente tranquillo l'articolo. Tenere il bacino dritto e portare il busto in posizione eretta.
3. Tendere la muscolatura dei glutei e dell'addome.
4. Spostare le scapole in direzione della colonna vertebrale.
5. Tendere le braccia e fare un leggero doppio mento per attivare la muscolatura del collo.
6. Oscillare lateralmente da una parte e dall'altra. Fare attenzione a compiere movimenti tranquilli e uniformi.
7. Svolgere l'esercizio per 30 secondi, riposarsi e ripetere l'esercizio 5 volte.

Importante: mantenere sempre in tensione i muscoli addominali per stabilizzare la parte lombare della colonna vertebrale.

Training per la muscolatura addominale (imm. C)

Muscolatura allenata: addominali

Svolgimento

1. Sedersi sull'articolo e piegare le gambe.
2. Tendere la muscolatura dell'addome e portare il busto in posizione eretta.
3. Spostare le scapole verso la colonna vertebrale e tendere le braccia.
4. Sollevare i piedi per tendere la muscolatura della parte inferiore delle gambe.
5. Distendere lateralmente le braccia e sollevare i piedi dal pavimento. Tenere entrambe le ginocchia alla medesima altezza.
6. Anche in questo esercizio è importante caricare il peso sul centro dell'articolo e non cadere lateralmente.
7. Mantenere la posizione per 30 secondi, riposarsi e ripetere l'esercizio 5 volte.

Importante: mantenere sempre in tensione i muscoli addominali e spostare in avanti lo sterno per stabilizzare in questa posizione la colonna vertebrale.

Piegamenti sulle ginocchia (imm. D)

Muscolatura allenata: cosce superiori e inferiori

Svolgimento

1. Mettersi in piedi sull'articolo e piegare le gambe.
2. Tendere la muscolatura dell'addome e portare il busto in posizione eretta.
3. Tenere le braccia leggermente piegate davanti al corpo e piegarsi sulle ginocchia.
4. Spostare le scapole verso la colonna vertebrale e tenere la testa in linea con la colonna vertebrale.
5. Caricare il peso in modo uniforme sui piedi. Le ginocchia piegate sono dietro alle caviglie.
6. Distendere il sedere molto verso l'esterno e, per compensare la posizione, le braccia in avanti e verso l'alto. Le punte delle dita dei piedi devono essere ben visibili.
7. Mantenere la posizione per 3 secondi e risollevarsi. In questo esercizio bisogna tentare di tenere possibilmente orizzontale l'articolo e di non ribaltarsi.

8. Ripetere questo esercizio in 3 serie da 15 ripetizioni ciascuna.

Importante: fare sempre attenzione alla posizione delle ginocchia.

Plank (imm. E)

Muscolatura allenata: addominali, cosce superiori, parte superiore della gamba

Svolgimento

1. Appoggiarsi con gli avambracci e con le palme delle mani sull'articolo e distendere le gambe all'indietro. Sorreggersi sulle ginocchia.
2. Tendere la muscolatura dell'addome e portare il busto in posizione eretta. I gomiti si trovano sotto alle articolazioni delle spalle.
3. Appoggiarsi sulle punte delle dita dei piedi, in modo che il corpo sia in linea. Assicurarsi di caricare il peso in modo uniforme sulle punte delle dita dei piedi.
4. Tenere il bacino dritto ed evitare assolutamente di piegare la schiena.
5. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non distenderla troppo!
6. Mantenere la posizione per 30 secondi, riposarsi e ripetere l'esercizio 5 volte.

Importante: mantenere sempre in tensione i muscoli addominali per stabilizzare la parte lombare della colonna vertebrale. I gomiti si trovano sempre sotto alle articolazioni delle spalle.

Mantenere l'equilibrio (imm. F)

Muscolatura allenata: schiena, glutei

Svolgimento

1. Distendersi sopra al centro dell'articolo e tenere le braccia distese in avanti.
2. Distendere le gambe all'indietro e mettersi sulle punte della dita dei piedi.
3. Tendere la muscolatura dell'addome e spostare le braccia piegate all'altezza delle spalle.
4. Sollevare il busto e le braccia piegate.
5. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non distenderla troppo!
6. Mantenere la posizione per 30 secondi, riposarsi e ripetere l'esercizio 5 volte.

Importante: mantenere sempre in tensione i muscoli addominali per stabilizzare la parte lombare della colonna vertebrale. Non distendere troppo la testa!

Sollevamenti e abbassamenti del sedere (imm. G)

Muscolatura allenata: schiena, glutei, cosce inferiori, parte inferiore della gamba

Svolgimento

1. Distendersi con la schiena su un tappetino e poggiare i talloni sull'articolo. Le gambe sono piegate e le braccia sono in posizione laterale vicine al corpo.
2. Tendere la muscolatura dei glutei e dell'addome.
3. Sollevare il bacino fino a quando il busto è in linea con le gambe. Le braccia sono appoggiate distese e attaccate al corpo.
4. La testa e le spalle poggiano sul tappetino.
5. Rimanere brevemente in questa posizione.
6. Abbassare poi il bacino e ripetere questo esercizio 10-15 volte in 3 ripetizioni.

Importante: tenere la schiena dritta mentre si svolge l'esercizio e tenere sempre in tensione l'addome.

Passo che simula una caduta (imm. H)

Muscolatura allenata: glutei, cosce superiori

Svolgimento

1. Mettere un piede sopra al centro dell'articolo, un po' più lontano da sé rispetto alla lunghezza di un passo.
2. Le gambe sono leggermente piegate e il peso della gambe che sta indietro carica il peso in modo uniforme sulla pianta.
3. Tenere il busto eretto e il bacino leggermente piegato in avanti.
4. Tendere la muscolatura dell'addome, spostare le scapole verso la colonna vertebrale e tenere la testa in linea con la colonna vertebrale.
5. Abbassare la gamba che sta dietro fino a quando forma un angolo di 90 gradi. Il busto rimane eretto. Fare attenzione all'equilibrio e non girare le ginocchia.

6. Mantenere la posizione per 3 secondi e risollevarsi. In questo esercizio bisogna tentare di tenere possibilmente orizzontale l'articolo e di non ribaltarsi.
7. Ripetere questo esercizio in 3 serie da 15 ripetizioni ciascuna.

Importante: fare sempre attenzione alla posizione delle ginocchia.

Sollevamenti e abbassamenti del sedere (imm. I)

Muscolatura allenata: addominali, tricipite

Svolgimento

1. Sedersi su un tappetino davanti all'articolo.
2. Appoggiarsi sui lati dell'articolo con le mani. Le braccia sono leggermente piegate e i gomiti sono rivolti verso l'esterno.
3. Distendere le braccia leggermente piegate e appoggiare i talloni sul tappetino.
4. Tendere la muscolatura dei glutei e dell'addome.
5. Spostare le scapole verso la colonna vertebrale.
6. Sollevare il bacino fino a quando le braccia sono distese quasi del tutto. Fare attenzione a non distendere del tutto le braccia.
7. Mantenere l'equilibrio e lasciare sempre abbassate le spalle. L'articolo deve rimanere dritto.
8. Rimanere per qualche istante in questa posizione e riabbassare lentamente il bacino.
9. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per 3 sessioni.

Importante: mentre si svolge l'esercizio tenere la schiena dritta e le spalle abbassate. Fare attenzione a mantenere l'equilibrio.

Stretching

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

Muscolatura della nuca

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

Braccia e spalle

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

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in posizione eretta e sollevare un piede dal pavimento.
2. Compiere un movimento circolare con il piede, prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Dopo qualche tempo cambiare piede.

Importante: assicurarsi che le cosce rimangano parallele una rispetto all'altra. Spostare il bacino in avanti, il busto rimane eretto.

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, conservare l'articolo sempre asciutto e pulito a temperatura ambiente. Pulire solo con acqua e quindi asciugare con un panno.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



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



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling).

Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro. Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

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

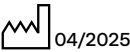
In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà – a nostra discrezione – da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di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

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

IAN: 463303_2410

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

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport Nr.: FA-15248

12.12.2024 / AM 8:24

IAN 463303_2410

1 