

OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model No.: HG10708A/HG10708B/HG10708C

Version: 04/2024

IAN 465405_2310





FITNESS- UND YOGAMATTE / FITNESS & YOGA MAT / TAPIS DE FITNESS ET DE YOGA

(DE) (AT) (CH)

FITNESS- UND YOGAMATTE

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(GB) (IE)

FITNESS & YOGA MAT

Operation and safety notes

(FR) (BE)

TAPIS DE FITNESS ET DE YOGA

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

(NL) (BE)

FITNESS- EN YOGAMAT

Bedienings- en veiligheidsinstructies

(PL)

MATA DO FITNESSU I JOGI

Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa

(CZ)

PODLOŽKA NA FITNESS A JÓGU

Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

(SK)

PODLOŽKA NA FITNESS A JOGU

Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny

(ES)

ESTERILLA DE GIMNASIA Y YOGA

Instrucciones de utilización y de seguridad

(DK)

FITNESS- OG YOGAMÅTTE

Brugs- og sikkerhedsanvisninger

(IT)

TAPPETINO PER FITNESS E YOGA

Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

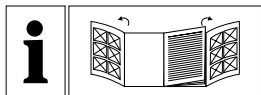
(HU)

FITNESS ÉS JÓGAMATRAC

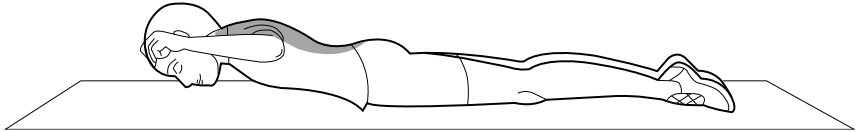
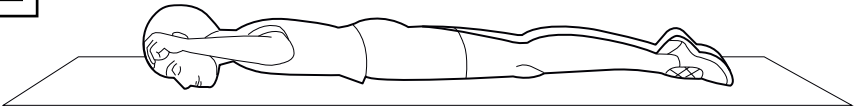
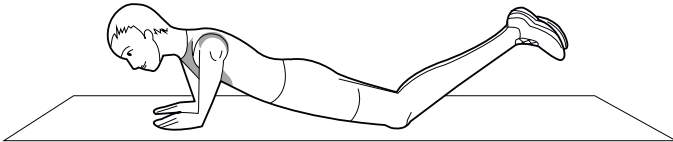
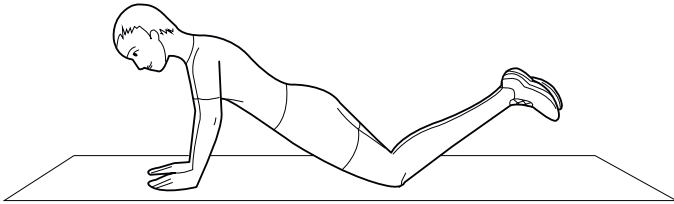
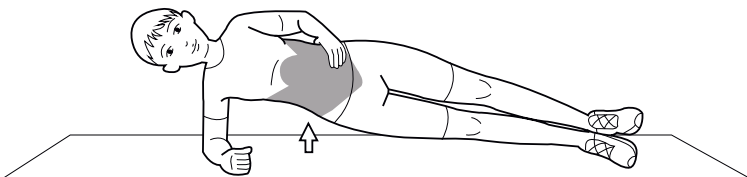
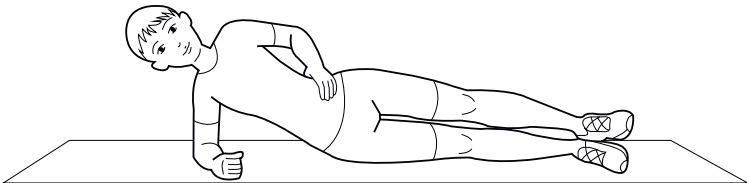
Kezelési és biztonsági utalások

IAN 465405_2310

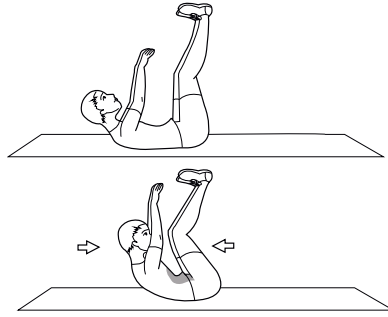




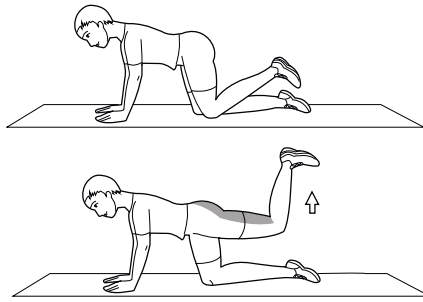
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
GB/IE	Operation and safety notes	Page	13
FR/BE	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	20
NL/BE	Bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	28
PL	Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa	Strona	35
CZ	Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny	Strana	43
SK	Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny	Strana	50
ES	Instrucciones de utilización y de seguridad	Página	57
DK	Brugs- og sikkerhedsanvisninger	Side	65
IT	Indicazioni per l'uso e per la sicurezza	Pagina	72
HU	Kezelési és biztonsági utalások	Oldal	79

A**B****C**

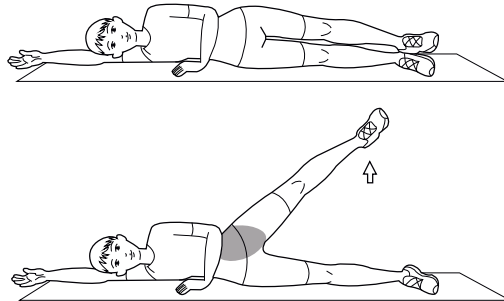
D



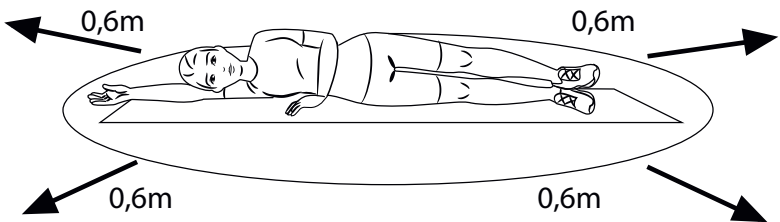
E



F



G



Einleitung	Seite	6
Bestimmungsgemäße Verwendung	Seite	6
Technische Daten	Seite	6
Lieferumfang	Seite	6
Sicherheitshinweise	Seite	6
Allgemeine Trainingshinweise	Seite	7
Allgemeine Trainingsplanung	Seite	8
Aufwärmen	Seite	8
Produkt aus- und einrollen	Seite	8
Übungen	Seite	8
Dehnen	Seite	10
Reinigung, Pflege und Lagerung	Seite	11
Entsorgung	Seite	11
Garantie	Seite	11
Abwicklung im Garantiefall	Seite	11
Service	Seite	12

FITNESS- UND YOGAMATTE

● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

● Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt ist für den privaten Gebrauch bestimmt. Das Trainingsgerät ist ausschließlich für den sachgerechten Gebrauch durch Erwachsene und Jugendliche mit entsprechenden körperlichen und geistigen Fähigkeiten vorgesehen. Jeder Benutzer muss mit dem Gebrauch und der Handhabung des Trainingsgeräts vertraut sein oder bei der Benutzung beaufsichtigt werden. Das Trainingsgerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch in Fitnessstudios und therapeutischen Einrichtungen geeignet.

● Technische Daten

Maße: ca. 183 x 61 x 0,6 cm

Gewicht: ca. 1550 g

● Lieferumfang

1 Fitnessmatte

1 Tragegurt

1 Bedienungsanleitung



Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE
BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN!
BEDIENUNGSANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG
AUFBEWAHREN!



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

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

⚠️ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

⚠️ HALTEN SIE DAS PRODUKT VON FEUER FERN!

- Lassen Sie Kinder das Produkt nicht unbeaufsichtigt nutzen.
- Wenn Sie Kindern erlauben, das Produkt zu verwenden, sollten Sie ihre geistige und körperliche Entwicklung und vor allem ihre Lebhaftigkeit berücksichtigen. Sie sollten die Kinder beaufsichtigen und ihnen vor allem den richtigen Umgang mit dem Produkt zeigen. Trainingsgeräte sind keinesfalls als Spielzeug geeignet.
- Weisen Sie Kinder besonders darauf hin, dass dieses Produkt kein Spielzeug ist.
- Bei Nichtgebrauch außerhalb der Reichweite von Kindern lagern. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Produkts befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.

⚠️ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

- Lassen Sie vor dem ersten Training einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abklären. Unterbrechen Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Schmerzen oder Unwohlsein auftreten.

- Denken Sie daran, sich vor der Übung immer aufzuwärmen und üben Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und zu intensiven Übungen drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie die Übung sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, ein Engegefühl in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Benommenheit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie Ihren Arzt auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit Ihrem Arzt durchführen.
- Überprüfen Sie das Produkt auf Beschädigungen und/oder Abnutzung, bevor Sie es verwenden.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Das Produkt darf nicht im Wasser oder zum Schwimmen verwendet werden! Es bietet weder Halt an der Wasseroberfläche, noch ist es als Schwimmhilfsmittel geeignet. Durch Salz- und Chlorwasser kann die Oberfläche des Produkts beschädigt werden.
- Lagern Sie das Produkt nach dem Gebrauch an einem trockenen Ort.
- Lassen Sie das Produkt nicht unbeaufsichtigt.
- Ein sicheres Training erfordert ausreichend Platz. Halten Sie beim Training mindestens 0,6 m Abstand um sich und das Produkt herum frei (Abb. G).
- Es ist nur für den häuslichen Gebrauch bestimmt.
- Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung und Schuhe mit rutschfesten Sohlen.
- Verwenden Sie das Produkt nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.

⚠ Gefahr durch Verschleiß

- Das Produkt darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Produkts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie es nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie das Produkt bei der Lagerung vor extremen Temperaturen, direkter Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit. Die unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Produkts können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

⚠ Gefahr der Sachbeschädigung!

- Vermeiden Sie den Kontakt des Produkts mit scharfen, heißen oder gefährlichen Gegenständen.

● Allgemeine Trainingshinweise

- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf und beenden Sie das Training schrittweise.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Führen Sie die Übungen höchstens solange Sie sich wohlfühlen aus, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.

● Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan bestehend aus 6 bis 8 Übungen. Beachten Sie dazu Folgendes:

- Bestimmen Sie die Häufigkeit und Intensität der Übungen selber. Fangen Sie langsam mit 2- bis 3-mal die Woche, je 10 Minuten, an und steigern Sie die Häufigkeit und Übungsintensität schrittweise. Je häufiger und regelmäßiger Sie die Übungen machen, desto fitter und wohler fühlen Sie sich.
- Ein Übungssatz besteht aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung.
- Ein Übungssatz kann 3-mal wiederholt werden.
- Halten Sie zwischen den Übungssätzen eine Pause von 30 Sekunden ein.
- Arbeiten Sie mit weniger Wiederholungen, aber mit einer höheren Gewichtsbelastung, wenn Sie Muskeln aufbauen möchten.
- Wärmen Sie die Muskelgruppen vor jedem Training auf.
- Wir empfehlen Dehnübungen nach jeder Trainingseinheit.

● Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit, Ihre Muskeln aufzuwärmen. Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur. Es wird empfohlen, die jeweiligen Übungen jeweils 2- bis 3-mal zu wiederholen.

Hals- und Nackenmuskulatur aufwärmen:

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

Arm- und Schultermuskulatur aufwärmen:

- Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Beugen Sie dabei den Oberkörper nach vorne, um die Muskeln aufzuwärmen.

- Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne. Wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
- Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
- Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Atmen Sie dabei ruhig weiter.

Beinmuskulatur aufwärmen:

- Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
- Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
- Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem anderen Bein.
- Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Heben Sie Ihre Beine nur so weit, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

● Produkt aus- und einrollen

- Entfernen Sie die Schlaufen des Tragegurts und rollen Sie das Produkt aus.
- Rollen Sie das Produkt bei Nichtbenutzung ein und legen Sie die Schlaufen des Tragegurts um das Produkt.

● Übungen

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

Rücken- und Schulterspannung (Abb. A) Ausgangsposition

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

Endposition

- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und heben Sie die Arme so weit es geht nach oben. Bleiben Sie mit dem Brustbein unten, um nicht mit dem Oberkörper zu hochzugehen.
- Ziehen Sie während des Hebens der Arme die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10-15-mal à drei Sätze.

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

Liegestütz auf Knien (Abb. B)

Ausgangsposition

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

Endposition

- Spannen Sie die Arm-, Rücken- und Bauchmuskulatur an. Der Blick ist zur Fitnessmatte gerichtet. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
- Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper bis kurz über die Fitnessmatte nach unten. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten. Halten Sie die Körperspannung.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.

- Wiederholen Sie diese Übung 10-15-mal à drei Sätze.

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

Seitstütz, Hüftheben (Abb. C)

Ausgangsposition

- Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen seitlich auf die Fitnessmatte. Das obere Bein liegt auf dem unteren Bein.
- Stützen Sie sich auf dem unteren Unterarm ab. Achten Sie darauf, dass der untere Unterarm unter der Schulter liegt und der Oberarm mit der Schulter eine Linie bildet. Die Hand des unteren Armes zeigt von Ihnen weg und die Hand des oberen Armes liegt locker auf der oberen Hüfte.

Endposition

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

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

Crunch-up (Abb. D)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Vierfüßlerstand (Abb. E)

Ausgangsposition

- Stellen Sie sich im Vierfüßlerstand auf die Fitnessmatte.
- Heben Sie ein Bein vom Boden ab.

Endposition

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

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

Beinheben in Seitenlage (Abb. F)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

● Dehnen

Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur. Es wird empfohlen, die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite für 15 – 30 Sekunden ausführen.

Hals- und Nackenmuskulatur dehnen:

- Legen 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.

Arm- und Schultermuskulatur dehnen:

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

Beinmuskulatur dehnen:

- Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
 - Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
 - Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.
- Wichtig:** Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Schieben Sie das Becken dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

● Reinigung, Pflege und Lagerung

- Verwenden Sie keine scharfen oder aggressiven Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege ein trockenes, fusselfreies Tuch.
- Rollen Sie das Produkt nur im trockenen Zustand zusammen.
- Lagern Sie das Produkt bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur ohne direkte Sonneneinstrahlung. Schützen Sie das Produkt bei der Lagerung vor extremen Temperaturen und Feuchtigkeit.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können. Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.



Das Produkt inkl. Zubehör, die Anleitung und die Verpackungsmaterialien sind recyclebar und unterliegen einer erweiterten Herstellerverantwortung. Entsorgen Sie diese getrennt, den abgebildeten Info-tri (Sortierinformation) folgend, für eine bessere Abfallbehandlung. Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien hergestellt und vor der Auslieferung sorgfältig geprüft. Im Falle von Material- oder Herstellungsfehlern haben Sie gegenüber dem Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte. Ihre gesetzlichen Rechte werden in keiner Weise durch unsere unten aufgeführte Garantie eingeschränkt.

Die Garantie für dieses Produkt beträgt 3 Jahre ab Kaufdatum. Die Garantiezeit beginnt mit dem Kaufdatum. Bewahren Sie den Originalkaufbeleg an einem sicheren Ort auf, da dieses Dokument als Nachweis des Kaufs erforderlich ist.

Alle Schäden oder Mängel, die bereits zum Zeitpunkt des Kaufs vorhanden sind, müssen unverzüglich nach dem Auspacken des Produkts gemeldet werden.

Sollte das Produkt innerhalb von 3 Jahren ab Kaufdatum einen Material- oder Herstellungsfehler aufweisen, werden wir es – nach unserer Wahl – kostenlos für Sie reparieren oder ersetzen.

Die Garantiezeit verlängert sich durch einen stattgegebenen Gewährleistungsanspruch nicht. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Diese Garantie erlischt, wenn das Produkt beschädigt oder unsachgemäß verwendet oder gewartet wurde.

Die Garantie deckt Material- und Herstellungsfehler ab. Diese Garantie erstreckt sich weder auf Produktteile, die normalem Verschleiß unterliegen, und somit als Verschleißteile gelten (z. B. Batterien, Akkus, Schläuche, Farbpatronen), noch auf Schäden an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter oder Teile aus Glas.

● Abwicklung im Garantiefall

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

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbonn und die Artikelnummer (IAN 465405_2310) als Nachweis für den Kauf bereit.

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

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

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

● Service

DE Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 292726

E-Mail: owim@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

Introduction	Page 14
Intended use	Page 14
Technical data	Page 14
Scope of delivery	Page 14
Safety Instructions	Page 14
General training tips	Page 15
General training planning	Page 15
Warming up	Page 16
Unrolling and rolling up the product	Page 16
Exercises	Page 16
Stretching	Page 18
Cleaning, maintenance and storage	Page 18
Disposal	Page 18
Warranty	Page 18
Warranty claim procedure	Page 19
Service	Page 19

FITNESS & YOGA MAT

● Introduction



We congratulate you on the purchase of your new product. You have chosen a high quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time. In addition, please carefully refer to the operating instructions and the safety advice below. Only use the product as instructed and only for the indicated field of application. Keep these instructions in a safe place. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

● Intended use

This is designed for use in the home. The appropriate use of the training equipment consists exclusively of its use by adults or youths with sufficient physical and mental capacities. Every user must be familiar with, or supervised during, the operation and handling of the equipment. The equipment is not suitable for commercial use in gyms and therapeutic facilities.

● Technical data

Dimensions: approx. 183 x 61 x 0.6 cm

Weight: approx. 1550 g

● Scope of delivery

- 1 exercise mat
- 1 shoulder strap
- 1 set of instructions for use



Safety Instructions

PLEASE READ THE OPERATING INSTRUCTIONS PRIOR TO USE! PLEASE KEEP INSTRUCTIONS FOR USE IN A SAFE PLACE!

-  **⚠ WARNING! DANGER TO LIFE AND RISK OF ACCIDENTS FOR INFANTS AND CHILDREN!**

Never leave children unsupervised with the packaging material. The packaging material poses a suffocation hazard. Children frequently underestimate the dangers. Always keep children away from the product.

- **⚠ CAUTION! RISK OF INJURY!**

- **⚠ KEEP AWAY FROM FIRE!**

- Do not allow children to use the product unsupervised.
- If you allow children to use the equipment you should take their mental and physical development and above all their liveliness into consideration. You should supervise the children and above all show them how to use the equipment correctly. Training equipment by no means is suitable as toy.
- In particular, make children aware that this product is not a toy.
- Store out of the reach of children when not in use. In order to rule out the risk of injury, children must not be within reach of the product during training.

- **⚠ CAUTION! RISK OF INJURY!**

- Before training for the first time, have a doctor perform a general check-up and have any cardiac, circulatory or orthopaedic problems checked. Immediately stop the training session and consult a doctor if you feel any pain or do not feel well.
- Always remember to warm up before training and train in accordance with your current abilities. Excessive strain and exercises which are too intense may cause serious injuries. If you experience pain, weakness or fatigue, stop training immediately and contact a doctor.

- Pay attention to your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. During exercise, if you ever feel pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or lightheadedness, stop exercising immediately and consult your physician.
- Pregnant women should only undertake training following consultation with their doctor.
- Check the product for damage and / or wear and tear before using it.
- Do not use the product if it is damaged.
- Do not use the product near steps or ledges.
- The product must not be used in water or for swimming! It offers neither support on the water surface nor is it suitable as a swimming aid. Salt and chlorinated water can damage the surface of the product.
- Store the product in a dry location after use.
- Do not leave the product unattended.
- Safe training requires ample room. Keep at least 0.6 m clear around you and the product whilst training (Fig. G).
- It is intended only for domestic use.
- Wear suitable clothing and footwear with nonslip soles whilst training.
- Only use the product on a flat, non-slip surface.

Danger due to wear

- Only use the product if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before every use. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly checked for damage and wear. Discontinue use if damaged.
- When storing the product, protect it from extreme temperatures, direct sunlight and moisture. Improper storage and use of the product can lead to premature wear, which can lead to injuries.

Risk of property damage!

- Avoid contact of the product with sharp, hot or dangerous objects.

● **General training tips**

- Warm up properly before each training session and cool down gradually after.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- Pay attention to correct posture whilst completing the exercises.
- If possible, allow an experienced physiotherapist to show you the correct execution of the exercises the first time.
- If you have not exercised recently, do not over-exert yourself. Increase the intensity of your exercise slowly.
- Perform all exercises steadily, not in a fast or jerky manner.
- Make sure to breathe evenly. Breathe out when exerting effort and in when releasing.
- Only perform the exercises for as long as you feel comfortable, or for as long as you can perform the exercise correctly.
- Take a sufficient rest between the exercises and drink enough.
- Wear comfortable sports clothing and trainers.

● **General training planning**

Create a training plan tailored to your needs consisting of 6 to 8 exercises.

Please note the following:

- Decide the frequency and intensity of the exercises yourself. Begin slowly with 2 to 3 training sessions per week, each lasting 10 minutes, and increase the frequency and intensity of the exercises gradually. The more often and regularly you carry out the exercises, the fitter and better you will feel.
- A set of exercises consists of approx. 15 repetitions of an exercise.
- An exercise set can be repeated 3 times.
- Rest 30 seconds between sets of exercises.
- Work with fewer repetitions but with a higher load if you want to build muscle.
- Warm up muscle groups before each workout.
- We recommend stretching after each training session.

● Warming up

Before each training session, take sufficient time to warm up your muscles. The following exercises only represent a selection. You can find further exercises in the relevant literature. It is recommended that you repeat each exercise 2 - 3 times.

Warming up your head and neck muscles:

- Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat the movement 4 to 5 times.
- Then make slow circles with your head, first in one direction and then in the other.

Warming up your arm and shoulder muscles:

- Cross your hands behind your back and carefully move them upwards. When doing so, bend your upper body forward to warm up the muscles.
- Circle both your shoulders forwards at the same time. Change direction after one minute.
- Draw your shoulders up towards your ears and then let your shoulders drop again.
- Circle your left and right arms forwards alternately, then after one minute go backwards.

Important: Continue breathing calmly throughout.

Warming up your leg muscles:

- Stand on one leg and lift the other leg with your knee bent approx. 20 cm off the floor.
- First circle the lifted foot in one direction, and then change direction after a few seconds.
- Now repeat this exercise with the other leg.
- Lift your legs in turn and take several steps on the spot. Only lift your leg as far as you can whilst still maintaining your balance.

● Unrolling and rolling up the product

- Remove the strap loops and unroll the product.
- When not in use, roll up the product and wrap the loops of the carrying strap around the product.

● Exercises

The following exercises only represent a selection. You can find further exercises in the relevant literature.

Back and shoulder tension (fig. A) **Starting position**

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

Final position

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

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

Push-up on knees (fig. B) **Starting position**

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

Final position

- Tighten your arm, back and abdominal muscles. Look down at the exercise mat. Keep your elbows facing outwards.
- Bend your arms and lower your upper body until it is almost on the exercise mat. Your elbows should be facing outwards.
- Your head should be in line with your spine, and your shoulders should be down. Keep your body tensed.

- Stay in this position for a moment and then go slowly back to the starting position.
- Repeat this exercise 10-15 times in 3 sequences.

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

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

Starting position

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

Final position

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

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

Crunch-up (fig. D)

Starting position

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

Final position

- Tighten your abdominal muscles and lift your upper body.
- While lifting your arms, draw your shoulder blades in towards your spine. Your head should be in line with your spine, and your shoulders should be down.

- Stay in this position for a moment and then go slowly back to the starting position.
- Repeat this exercise 10-15 times in 3 sequences.

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

Hands and knees position (fig. E)

Starting position

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

Final position

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

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

Leg raise in side position (fig. F)

Starting position

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

Final position

- Tighten your abdominal muscles and ensure that your body is straight.
- Raise your top leg as far as you can. Your head should be in line with your spine, and your shoulders should be down.
- Stay in this position for a moment and then go slowly back to the starting position.

- Repeat this exercise 10-15 times in 3 sequences and then change sides.

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

● Stretching

The following exercises only represent a selection. You can find further exercises in the relevant literature. It is recommended that you perform the respective exercises 3 times on each side for 15 - 30 seconds.

Stretching your head and neck muscles:

- Lie down in a relaxed position. Gently pull your head first to the left, then to the right by hand. This exercise stretches the sides of your neck.

Stretching your arm and shoulder muscles:

- Sit up with your knees slightly bent.
- Guide your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
- Grab your right elbow with your left hand and pull it back.
- Change sides and repeat the exercise.

Stretching your leg muscles:

- Stand upright and lift one foot off the ground.
- Slowly circle it, first in one direction, then the other.
- Change feet after a while.

Important: Make sure that your thighs stay parallel next to one another. Push your pelvis forwards, keeping your upper body upright.

● Cleaning, maintenance and storage

- Do not use harsh or aggressive cleaning agents.
- Use a dry, lint-free cloth to clean and care for this product.

- Only roll up the product when it is dry.
- When not in use, always store the product in a dry and clean place at room temperature, out of direct sunlight. When storing the product, protect it from extreme temperatures and humidity.

● Disposal

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.

Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.



The product incl. accessories and packaging materials are recyclable and are subject to extended producer responsibility. Dispose them separately, following the illustrated Info-tri (sorting information), for better waste treatment.

The Triman logo is valid in France only.

● Warranty

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of material or manufacturing defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. The warranty period begins on the date of purchase. Keep the original sales receipt in a safe location as this document is required as proof of purchase.

Any damage or defects already present at the time of purchase must be reported without delay after unpacking the product.

Should the product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you. The warranty period is not extended as a result of a claim being granted. This also applies to replaced and repaired parts.

This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly. The warranty covers material or manufacturing defects. This warranty does not cover product parts subject to normal wear and tear, thus considered consumables (e.g. batteries, rechargeable batteries, tubes, cartridges), nor damage to fragile parts, e.g. switches or glass parts.

● Warranty claim procedure

To ensure quick processing of your case, please observe the following instructions:

Please have the till receipt and the item number (IAN 465405_2310) available as proof of purchase.

You will find the item number on the rating plate, an engraving, on the front page of the instructions for use (bottom left), or as a sticker on the rear or bottom of the product.

If functional or other defects occur, please contact the service department listed either by telephone or by e-mail.

You can return a defective product to us free of charge to the service address that will be provided to you. Ensure that you enclose the proof of purchase (till receipt) and information about what the defect is and when it occurred.

● Service



Service Great Britain

Tel.: 08000569216

E-Mail: owim@lidl.co.uk



Service Ireland

Tel.: 1800 200736

E-Mail: owim@lidl.ie

Introduction	Page	21
Utilisation prévue	Page	21
Caractéristiques techniques	Page	21
Contenu de la livraison	Page	21
Instructions de sécurité	Page	21
Conseils généraux pour l'entraînement	Page	22
Planification générale de l'entraînement	Page	23
Échauffement	Page	23
Déroulement et enroulement du produit	Page	23
Exercices	Page	23
Étirements	Page	25
Nettoyage, entretien et stockage	Page	26
Mise au rebut	Page	26
Garantie	Page	26
Faire valoir sa garantie	Page	27
Service après-vente	Page	27

TAPIS DE FITNESS ET DE YOGA

● Introduction



Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité.

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

● Utilisation prévue

Le produit est conçu pour être utilisé en intérieur. L'utilisation appropriée de l'équipement d'entraînement consiste exclusivement en son utilisation par des adultes ou des jeunes ayant des capacités physiques et mentales suffisantes. Chaque utilisateur doit être familiarisé avec le fonctionnement et la manipulation de l'appareil ou être supervisé à cet effet. L'équipement n'est pas adapté à un usage commercial dans les salles de sport et les centres thérapeutiques.

● Caractéristiques techniques

Dimensions : env. 183 x 61 x 0,6 cm

Poids : env. 1550 g

● Contenu de la livraison

- 1 tapis de sol
- 1 bandoulière d'épaule
- 1 instructions d'utilisation



Instructions de sécurité

**VEUILLEZ LIRE LES INSTRUCTIONS D'UTILISATION AVANT UTILISATION !
CONSERVEZ LES INSTRUCTIONS D'UTILISATION DANS UN ENDROIT SÛR !**



⚠️ AVERTISSEMENT !

DANGER DE MORT ET RISQUE D'ACCIDENT POUR LES

NOURRISSONS ET LES ENFANTS ! Ne

laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Les éléments d'emballage présentent un risque d'étouffement. Les enfants sous-estiment souvent les dangers. Tenez toujours les enfants à l'écart du produit.

⚠️ MISE EN GARDE ! RISQUE DE BLESSURE !

⚠️ TENIR À L'ÉCART DU FEU !

- Ne laissez un enfant utiliser ce produit sans surveillance.
- Si vous permettez à des enfants d'utiliser l'équipement, vous devez tenir compte de leur développement mental et physique et surtout de leur vivacité. Vous devez surveiller les enfants et surtout leur montrer comment utiliser l'équipement correctement. Le matériel d'entraînement ne peut en aucun cas servir de jouet.
- En particulier, informez les enfants que ce produit n'est pas un jouet.
- Conservez le produit hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Afin d'exclure tout risque de blessure, les enfants ne doivent pas se trouver près du produit pendant l'entraînement.

⚠️ MISE EN GARDE ! RISQUE DE BLESSURE !

- Avant le premier entraînement, demandez à un médecin de procéder à un examen général et de vérifier les éventuels problèmes cardiaques, circulatoires ou orthopédiques. En cas de douleur ou de malaise, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.

- N'oubliez jamais de vous échauffer avant l'entraînement et de vous entraîner en fonction de vos capacités actuelles. Les efforts excessifs et les exercices trop intenses peuvent entraîner des blessures graves. En cas de douleur, de faiblesse ou de fatigue, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Pendant l'exercice, si vous ressentez une douleur, une oppression thoracique, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des vertiges ou des étourdissements, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.
- Les femmes enceintes ne devraient entreprendre un entraînement qu'après avoir consulté leur médecin.
- Vérifiez que le produit n'est pas endommagé et/ou usé avant de l'utiliser.
- N'utilisez pas le produit s'il est endommagé.
- N'utilisez pas le produit à proximité de marches ou de rebords.
- Le produit ne doit pas être utilisé dans l'eau ou pour nager ! Il n'offre aucun soutien à la surface de l'eau et ne convient pas non plus comme aide à la natation. Le sel et l'eau chlorée peuvent endommager la surface du produit.
- Rangez le produit dans un endroit sec après utilisation.
- Ne laissez pas le produit sans surveillance.
- Un entraînement sûr nécessite un espace suffisant. Gardez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de vous et du produit pendant un entraînement (Fig. G).
- Il est destiné uniquement à un usage domestique.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés avec des semelles antidérapantes pendant l'entraînement.
- Utilisez le produit uniquement sur une surface plane et non-glissante.

Danger dû à l'usure

- N'utilisez le produit que s'il est en parfait état. Vérifiez le produit à la recherche de dommages ou de signes d'usure avant chaque utilisation. La sécurité du produit ne peut être garantie que s'il est régulièrement inspecté à la recherche de dommages et de traces d'usure. N'utilisez pas le produit s'il est endommagé.
- Lorsque vous rangez le produit, protégez-le des températures extrêmes, de la lumière directe du soleil et de l'humidité. Un mauvais stockage et une mauvaise utilisation du produit peuvent entraîner une usure prématurée, qui peut aboutir à des blessures.

Risques de dommages matériels !

- Evitez de toucher le produit avec des objets tranchants, chauds ou dangereux.

Conseils généraux pour l'entraînement

- Échauffez-vous correctement avant chaque session d'entraînement et refroidissez-vous progressivement après.
- Ne vous entraînez pas si vous vous sentez malade ou mal.
- Veillez à adopter une posture correcte pendant que vous exécutez les exercices.
- Si possible, demandez à un physiothérapeute expérimenté de vous montrer comment exécuter correctement les exercices la première fois.
- Si vous n'avez pas fait d'exercice récemment, ne vous surmenez pas. Augmentez lentement l'intensité de vos exercices.
- Exécutez tous les exercices de manière régulière, et non de manière rapide ou saccadée.
- Veillez à respirer régulièrement. Expirez lors de l'effort et inspirez lors du relâchement.
- N'effectuez les exercices qu'aussi longtemps que vous vous sentez à l'aise ou que vous pouvez les exécuter correctement.
- Faites une pause suffisante entre les exercices et buvez suffisamment.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.

● **Planification générale de l'entraînement**

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

Tenez compte des points suivants :

- Décidez vous-même de la fréquence et de l'intensité des exercices. Commencez lentement avec 2 à 3 séances d'entraînement par semaine, d'une durée de 10 minutes chacune, et augmentez progressivement la fréquence et l'intensité des exercices. Plus les exercices sont fréquents et réguliers, plus vous vous sentirez en forme et mieux vous vous sentirez.
- Une série d'exercices se compose d'environ 15 répétitions d'un exercice.
- Une série d'exercices peut être répétée 3 fois.
- Reposez-vous 30 secondes entre les séries d'exercices.
- Travaillez avec moins de répétitions, mais avec une charge plus élevée si vous voulez développer vos muscles.
- Échauffez les groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Il est recommandé de s'étirer après chaque séance d'entraînement.

● **Échauffement**

Avant chaque séance d'entraînement, prenez le temps d'échauffer vos muscles. Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée. Il est recommandé de répéter chaque exercice 2 à 3 fois.

Échauffement des muscles de la tête et du cou :

- Tournez lentement la tête vers la gauche et vers la droite. Répétez le mouvement 4 à 5 fois.
- Ensuite, faites des cercles lents avec votre tête, d'abord dans une direction, puis dans l'autre.

Échauffement des muscles des bras et des épaules :

- Croisez les mains derrière le dos et déplacez-les délicatement vers le haut. Ce faisant, penchez le haut du corps vers l'avant pour échauffer les muscles.

- Enroulez les deux épaules vers l'avant en même temps. Changez de direction au bout d'une minute.
- Remontez les épaules vers les oreilles, puis laissez-les retomber.
- Faites des cercles avec votre bras gauche et votre bras droit alternativement vers l'avant, puis vers l'arrière après une minute.

Important : Continuez à respirer calmement pendant toute la durée de l'exercice.

Échauffement des muscles des jambes :

- Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe avec le genou plié à environ 20 cm du sol.
- Faites d'abord tourner le pied soulevé dans une direction, puis changez de direction après quelques secondes.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.
- Levez les jambes à tour de rôle et faites plusieurs pas sur place. Ne levez la jambe que le plus loin possible tout en gardant l'équilibre.

● **Déroulement et enroulement du produit**

- Retirez les boucles de la sangle et déroulez le produit.
- Lorsque vous n'utilisez pas le produit, roulez-le et enroulez les boucles de la sangle de transport autour du produit.

● **Exercices**

Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée.

Tension du dos et des épaules (fig. A) Position de départ

- Allongez-vous sur le ventre sur le tapis d'exercice, les jambes tendues.
- Placez vos bras à angle droit par rapport à vos épaules. Vos paumes doivent être tournées vers le bas et vous devez regarder le tapis d'exercice.

Position finale

- Contractez vos muscles abdominaux et levez les bras aussi haut que possible. Gardez votre poitrine sur le tapis afin de ne pas trop élever le haut du corps.
- Tout en levant les bras, ramenez vos omoplates vers votre colonne vertébrale. Votre tête doit être alignée avec votre colonne vertébrale et vos épaules doivent rester basses.
- Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position de départ.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séquences.

Important : Soyez attentif à la tension de votre corps pendant cet exercice. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et gardez les épaules basses.

Pompes sur les genoux (fig. B)

Position de départ

- Allongez-vous sur le ventre sur le tapis d'exercice.
- Prenez appui sur vos genoux et tendez les deux bras. Les bras doivent former un angle droit avec le corps. Veillez à ce que vos mains soient en dessous de vos épaules.
- Soulevez les jambes et les pieds.

Position finale

- Contractez les muscles de vos bras, de votre dos et de vos abdominaux. Regardez le tapis d'exercice. Gardez les coudes tournés vers l'extérieur.
- Pliez les bras et abaissez le haut du corps jusqu'à ce qu'il soit presque sur le tapis d'exercice. Vos coudes doivent être tournés vers l'extérieur.
- Votre tête doit être alignée avec votre colonne vertébrale et vos épaules doivent être abaissées. Gardez votre corps tendu.
- Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position de départ.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séquences.

Important : Soyez attentif à la tension de votre corps pendant cet exercice. Gardez les genoux, les hanches et le haut du corps alignés.

Pompes latérales, élévation des hanches (fig. C)

Position de départ

- Allongez-vous sur le côté sur le tapis d'exercice, les jambes tendues. La jambe supérieure doit reposer sur la jambe inférieure.
- Soutenez-vous avec votre bras inférieur. Veillez à ce que votre bras inférieur soit en dessous de votre épaule et que votre bras supérieur soit aligné avec votre épaule. La main de votre bras de soutien doit être tournée vers le haut, et votre autre bras doit reposer légèrement sur votre hanche supérieure.

Position finale

- Contractez vos fesses et vos muscles abdominaux et soulevez votre corps dans l'alignement. La jambe supérieure doit reposer sur la jambe inférieure.
- Ramenez vos omoplates vers votre colonne vertébrale. Votre tête doit être alignée avec votre colonne vertébrale et vos épaules doivent être abaissées.
- Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position de départ.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séquences, puis changez de côté.

Important : Soyez attentif à la tension de votre corps pendant cet exercice. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et gardez les épaules basses.

Crunch-up (fig. D)

Position de départ

- Allongez-vous sur le dos sur le tapis d'exercice et levez les jambes jusqu'à ce que vos genoux soient au-dessus de vos hanches. Veillez à ce que vos genoux soient légèrement pliés.
- Soulevez le haut du corps et étirez les bras.

Position finale

- Contractez vos muscles abdominaux et soulevez le haut de votre corps.
- Tout en levant les bras, ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale. Votre tête doit être alignée avec votre colonne vertébrale et vos épaules doivent être abaissées.

- Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position de départ.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séquences.

Important : Soyez attentif à la tension de votre corps pendant cet exercice. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et gardez les épaules basses.

Position des mains et des genoux (fig. E)

Position de départ

- Placez-vous à quatre pattes sur le tapis d'exercice.
- Levez une jambe parallèlement au sol.

Position finale

- Contractez les muscles abdominaux. Regardez le tapis d'exercice.
- Levez votre jambe. Votre jambe doit former un angle droit et la plante de votre pied doit être orientée vers le haut.
- Votre tête doit être alignée avec votre colonne vertébrale et vos épaules doivent être abaissées.
- Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position de départ.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séquences, puis changez de jambe.

Important : Soyez attentif à la tension de votre corps pendant cet exercice. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et gardez les épaules basses.

Levée de jambe en position latérale (fig. F)

Position de départ

- Allongez-vous sur le côté sur le tapis d'exercice, les jambes tendues. Votre jambe supérieure doit reposer sur votre jambe inférieure et votre tête doit reposer sur votre bras inférieur qui doit être droit.
- Placez l'autre main devant le haut de votre corps sur le tapis.

Position finale

- Contractez vos muscles abdominaux et veillez à ce que votre corps soit droit.
- Levez la jambe supérieure aussi loin que possible. Votre tête doit être alignée avec votre colonne vertébrale et vos épaules doivent être abaissées.
- Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position de départ.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séquences, puis changez de côté.

Important : Soyez conscient de la tension de votre corps pendant cet exercice et gardez votre corps droit. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et gardez les épaules basses.

● **Étirements**

Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée. Il est recommandé d'effectuer les exercices respectifs 3 fois de chaque côté pendant 15 à 30 secondes.

Étirer les muscles de la tête et du cou :

- Allongez-vous dans une position détendue. Tirez doucement votre tête vers la gauche, puis vers la droite avec la main. Cet exercice permet d'étirer les côtés du cou.

Étirement des muscles des bras et des épaules :

- Asseyez-vous en pliant légèrement les genoux.
- Guidez votre bras droit derrière votre tête jusqu'à ce que votre main droite se trouve entre vos omoplates.
- Saisissez votre coude droit avec votre main gauche et tirez-le vers l'arrière.
- Changez de côté et répétez l'exercice.

Étirer les muscles des jambes :

- Tenez-vous droit et levez un pied du sol.
- Faites lentement un tour avec votre pied, d'abord dans une direction, puis dans l'autre.

- Changez de pied au bout d'un moment.
Important : Veillez à ce que vos cuisses restent parallèles l'une à l'autre. Poussez votre bassin vers l'avant, en gardant le haut du corps droit.

● Nettoyage, entretien et stockage

- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs.
- Utilisez un chiffon sec et non pelucheux pour nettoyer et entretenir ce produit.
- N'enroulez le produit que lorsqu'il est sec.
- Stockez toujours le produit sec et propre, à la température ambiante et à l'abri de la lumière directe du soleil lorsqu'il n'est pas utilisé.
Lorsque vous rangez le produit, protégez-le des températures extrêmes et de l'humidité.

● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.



Le produit ainsi que les accessoires et les matériaux d'emballage sont recyclables et relèvent de la responsabilité élargie du producteur.

Éliminez-les séparément, en suivant l'Info-tri illustrée, dans l'intérêt d'un meilleur traitement des déchets. Le logo Triman n'est valable qu'en France.

● 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 posséder 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'acquereur 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.

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts, et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaut de matériau ou de fabrication, vous avez des droits légaux vis-à-vis du vendeur du produit. Vos droits légaux ne sont en aucun cas limités par notre garantie mentionnée ci-dessous.

La garantie de ce produit est de 3 ans à partir de la date d'achat. La période de garantie commence à la date d'achat. Conservez l'original de la preuve d'achat dans un endroit sûr car ce document est nécessaire pour prouver l'achat.

Tout dommage ou défaut déjà présent au moment de l'achat doit être signalé immédiatement après le déballage du produit.

Si le produit présente un défaut de matériau ou de fabrication dans les 3 ans qui suivent la date d'achat, nous le réparerons ou le remplacerons - à notre choix - gratuitement pour vous. La période de garantie n'est pas prolongée par une demande de garantie acceptée. Cette mesure s'applique également pour les pièces remplacées et réparées. Cette garantie est annulée si le produit a été endommagé ou utilisé ou entretenu de manière incorrecte.

La garantie couvre les défauts de matériels et de fabrication. Cette garantie ne couvre pas les pièces du produit soumises à une usure normale, et qui sont donc considérées comme des pièces d'usure (par exemple les piles, les piles rechargeables, tuyaux, les cartouches d'encre), ni les dommages aux pièces fragiles, par exemple les interrupteurs ou les pièces en verre

● **Faire valoir sa garantie**

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

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (IAN 465405_2310) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit.

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

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

● **Service après-vente**

FR Service après-vente France

Tél.: 0800904879

E-Mail: owim@lidl.fr

BE Service après-vente Belgique

Tél.: 080071011

Tél.: 80023970 (Luxembourg)

E-Mail: owim@lidl.be

Inleiding	Pagina	29
Beoogd gebruik	Pagina	29
Technische gegevens	Pagina	29
Leveringsomvang	Pagina	29
Veiligheidsinstructies	Pagina	29
Algemene trainingstips	Pagina	30
Algemene trainingsplanning	Pagina	30
Opwarmen	Pagina	31
Het product afrollen en oprollen	Pagina	31
Oefeningen	Pagina	31
Stretchen	Pagina	33
Reiniging, onderhoud en opslag	Pagina	33
Afvoer	Pagina	33
Garantie	Pagina	34
Afwikkeling in geval van garantie	Pagina	34
Service	Pagina	34

FITNESS- EN YOGAMAT

● Inleiding



Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt voor een hoogwaardig product gekozen. Maak u voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product. Lees hiervoor aandachtig de volgende gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften. Gebruik het product alleen zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingsgebieden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plek. Geef, wanneer u het product doorgeeft aan derden, ook alle documenten mee.

● Beoogd gebruik

Dit product is ontworpen voor gebruik in huis. Het juiste gebruik van de trainingsapparatuur bestaat uitsluitend uit het gebruik door volwassenen of jongeren met voldoende fysieke en mentale capaciteiten. Elke gebruiker moet bekend zijn met, of onder toezicht staan tijdens, de bediening en het gebruik van de apparatuur. Het product is niet geschikt voor commercieel gebruik in sportscholen en therapeutische faciliteiten.

● Technische gegevens

Afmetingen: ca. 183 x 61 x 0,6 cm

Gewicht: ca. 1550 g

● Leveringsomvang

1 oefenmat

1 schouderriem

1 set met gebruiksaanwijzing



Veiligheidsinstructies

LEES DE GEBRUIKSAANWIJZING VOOR GEBRUIK! BEWAAR DE GEBRUIKSAANWIJZING OP EEN VEILIGE PLAATS!



WAARSCHUWING!

LEVENSGEVAAR EN KANS OP ONGELUKKEN VOOR BABY'S

EN KINDEREN! Laat kinderen nooit zonder toezicht achter met het verpakkingsmateriaal. Het verpakkingsmateriaal vormt een verstikkingsgevaar. Kinderen onderschatten vaak de gevaren. Houd kinderen altijd uit de buurt van het product.

⚠ LET OP! RISICO OP LETSEL!

⚠ UIT DE BUURT VAN VUUR HOUDEN!

- Laat kinderen het product niet zonder toezicht gebruiken.
- Als u kinderen het apparaat laat gebruiken, moet u rekening houden met hun geestelijke en lichamelijke ontwikkeling en vooral met hun impulsiviteit. U moet toezicht houden op de kinderen en hen vooral laten zien hoe ze de uitrusting op de juiste manier gebruiken. Trainingsapparatuur is in geen geval geschikt als speelgoed.
- Maak kinderen er vooral op attent dat dit product geen speelgoed is.
- Bewaar het buiten het bereik van kinderen wanneer het niet in gebruik is. Om het risico op letsel uit te sluiten, mogen kinderen zich tijdens de training niet binnen het bereik van het product bevinden.

⚠ LET OP! RISICO OP LETSEL!

- Laat voordat u voor het eerst gaat trainen een arts een algemene controle uitvoeren en eventuele hart-, bloedsomloop- of orthopedische problemen controleren. Stop de training onmiddellijk en raadpleeg een arts als u pijn voelt of zich niet goed voelt.

- Denk er altijd aan om op te warmen voor de training en train in overeenstemming met uw huidige capaciteiten. Overmatige inspanning en te intensieve oefeningen kunnen ernstige blessures veroorzaken. Als u pijn, zwakte of vermoeidheid ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen en neem contact op met een arts.
- Let op de signalen van uw lichaam. Verkeerde of overmatige training kan uw gezondheid schaden. Als u tijdens het trainen pijn, benauwdheid, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of licht in het hoofd voelt, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts.
- Zwangere vrouwen mogen alleen trainen na overleg met hun arts.
- Controleer het product op schade en/of slijtage voordat u het gebruikt.
- Gebruik het product niet als het beschadigd is.
- Gebruik het product niet in de buurt van trappen of richels.
- Het product mag niet in het water of bij het zwemmen gebruikt worden! Het biedt geen veiligheid in het water en is niet geschikt als zwemhulpmiddel. Zout en chloorwater kunnen het oppervlak van het product beschadigen.
- Bewaar het product na gebruik op een droge plaats.
- Laat het product niet onbeheerd achter.
- Voor een veilige training is voldoende ruimte nodig. Houd tijdens de training minstens 0,6 m rondom u en het product vrij (Fig. G).
- Het is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik.
- Draag tijdens de training geschikte kleding en schoeisel met antislipzolen.
- Gebruik het product alleen op een vlakke, slipvrije ondergrond.

Gevaar door slijtage

- Gebruik het product alleen als het in perfecte staat is. Controleer het product voor elk gebruik op schade of slijtage. De veiligheid van het product kan alleen gegarandeerd worden als het regelmatig gecontroleerd wordt op schade en slijtage. Stop het gebruik als het beschadigd is.

- Bescherm het product bij opslag tegen extreme temperaturen, direct zonlicht en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het product kan leiden tot voortijdige slijtage, wat letsel tot gevolg kan hebben.

Risico op materiële schade!

- Vermijd contact van het product met scherpe, hete of gevaarlijke voorwerpen.

Algemene trainingstips

- Doe voor elke trainingssessie een goede warming-up en koel daarna geleidelijk af.
- Train niet als u zich ziek of onwel voelt.
- Let op een correcte lichaamshouding tijdens het uitvoeren van de oefeningen.
- Laat indien mogelijk een ervaren fysiotherapeut u de eerste keer de juiste uitvoering van de oefeningen voordoen.
- Als u onlangs niet getraind hebt, overbelast uzelf dan niet. Voer de intensiteit van uw oefeningen langzaam op.
- Voer alle oefeningen rustig uit, niet op een snelle of schokkerige manier.
- Zorg ervoor dat u gelijkmatig ademt. Adem uit bij inspanning en in bij ontspanning.
- Voer de oefeningen alleen uit zolang u zich comfortabel voelt, of zolang u de oefening correct kunt uitvoeren.
- Neem voldoende rust tussen de oefeningen en drink voldoende.
- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.

Algemene trainingsplanning

Maak een trainingsprogramma op maat bestaande uit 6 tot 8 oefeningen.

Houd rekening met het volgende:

- Bepaal zelf de frequentie en intensiteit van de oefeningen. Begin langzaam met 2 tot 3 trainingen per week van elk 10 minuten en verhoog de frequentie en intensiteit van de oefeningen geleidelijk. Hoe vaker en regelmatig u de oefeningen uitvoert, hoe fitter en beter u zich zult voelen.
- Een set oefeningen bestaat uit ongeveer 15 herhalingen van een oefening.
- Een oefenset kan 3 keer herhaald worden.

- Rust 30 seconden tussen sets oefeningen.
- Werk met minder herhalingen maar met een hogere belasting als u spieren wilt opbouwen.
- Warm spiergroepen op voor elke training.
- Wij raden aan om na elke training te stretchen.

● Opwarmen

Neem voor elke trainingssessie voldoende tijd om uw spieren op te warmen. De volgende oefeningen vormen slechts een selectie. U kunt meer oefeningen vinden in de relevante literatuur. Het wordt aanbevolen om elke oefening 2 - 3 keer te herhalen.

Opwarmen van uw hoofd- en nekspieren:

- Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal de beweging 4 tot 5 keer.
- Maak vervolgens langzame cirkels met uw hoofd, eerst in de ene richting en dan in de andere.

Uw arm- en schouderpijnen opwarmen:

- Kruis uw handen achter uw rug en beweeg ze voorzichtig omhoog. Buig daarbij uw bovenlichaam naar voren om de spieren op te warmen.
- Draai uw beide schouders tegelijkertijd naar voren. Verander na een minuut van richting.
- Trek uw schouders op naar uw oren en laat ze dan weer zakken.
- Cirkel uw linker- en rechterarm afwisselend naar voren, en ga dan na één minuut naar achteren.

Belangrijk: Blijf rustig doorademen.

Opwarmen van uw beenspijnen:

- Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie ongeveer 20 cm van de vloer.
- Draai de opgetilde voet eerst in één richting, en verander dan na een paar seconden van richting.
- Herhaal deze oefening nu met het andere been.
- Til uw benen om de beurt op en zet ter plekke een aantal stappen. Til uw been niet verder op dan u kunt terwijl u uw evenwicht behoudt.

● Het product afrollen en oprollen

- Verwijder de lussen van de band en rol het product af.
- Rol het product op als u het niet gebruikt en wikkel de lussen van de draagriem om het product.

● Oefeningen

De volgende oefeningen vormen slechts een selectie. U kunt meer oefeningen vinden in de relevante literatuur.

Rug- en schouderspanning (afb. A) **Startpositie**

- Ga op uw buik op de oefenmat liggen met uw benen recht.
- Plaats uw armen in een rechte hoek ten opzichte van uw schouders. Uw handpalmen moeten naar beneden wijzen en u moet naar de oefenmat kijken.

Eindpositie

- Span uw buikspieren aan en til uw armen zo hoog mogelijk op. Houd uw borst op de mat om uw bovenlichaam niet te hoog te heffen.
- Terwijl u uw armen optilt, trekt u uw schouderbladen naar uw ruggengraat. Uw hoofd moet in lijn zijn met uw wervelkolom en uw schouders moeten naar beneden blijven.
- Blijf even in deze positie en ga dan langzaam terug naar de beginpositie.
- Herhaal deze oefening 10-15 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: Wees u bewust van uw lichaamsspanning tijdens deze oefening. Houd uw hoofd in lijn met uw wervelkolom en houd uw schouders naar beneden.

Push-up op knieën (afb. B) **Beginpositie**

- Ga op uw buik op de oefenmat liggen.
- Ondersteun uzelf met uw knieën en strek uw beide armen. Houd uw bovenarmen in een rechte hoek ten opzichte van uw lichaam. Zorg ervoor dat uw handen onder uw schouders zijn.
- Til uw onderbenen en voeten op.

Eindpositie

- Span uw arm-, rug- en buikspieren aan. Kijk naar beneden naar de oefenmat. Houd uw ellebogen naar buiten gericht.
- Buig uw armen en laat uw bovenlichaam zakken tot het bijna op de oefenmat ligt. Uw ellebogen moeten naar buiten wijzen.
- Uw hoofd moet in lijn zijn met uw ruggengraat, en uw schouders moeten naar beneden wijzen. Houd uw lichaam gespannen.
- Blijf even in deze positie en ga dan langzaam terug naar de beginpositie.
- Herhaal deze oefening 10-15 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: Wees u bewust van uw lichaamsspanning tijdens deze oefening. Houd uw knieën, heupen en bovenlichaam op één lijn.

Zijwaartse push-up, heupheffen (afb. C) **Beginpositie**

- Ga op uw zij op de oefenmat liggen met uw benen recht. Uw bovenste been moet op uw onderste been rusten.
- Ondersteun uzelf met uw onderste onderarm. Zorg ervoor dat uw onderste arm onder uw schouder is en uw bovenste arm in lijn is met uw schouder. Uw hand van uw ondersteunende arm moet met de palm naar boven liggen, en uw andere arm moet lichtjes op uw bovenste heup rusten.

Eindpositie

- Span uw billen en buikspieren aan en til uw lichaam in één lijn op. Uw bovenste been moet op uw onderste been rusten.
- Trek uw schouderbladen naar uw ruggengraat. Uw hoofd moet in lijn zijn met uw wervelkolom en uw schouders moeten naar beneden hangen.
- Blijf even in deze positie en ga dan langzaam terug naar de beginpositie.
- Herhaal deze oefening 10-15 keer in 3 reeksen en wissel dan van kant.

Belangrijk: Wees u bewust van uw lichaamsspanning tijdens deze oefening. Houd uw hoofd in lijn met uw wervelkolom en uw schouders naar beneden.

Crunch-up (afb. D)

Beginpositie

- Ga op uw rug op de oefenmat liggen en til uw benen op totdat uw knieën boven uw heupen zijn. Zorg ervoor dat uw knieën licht gebogen zijn.
- Til uw bovenlichaam op en strek uw armen.

Eindpositie

- Span uw buikspieren aan en til uw bovenlichaam op.
- Terwijl u uw armen optilt, trekt u uw schouderbladen in de richting van uw ruggengraat. Uw hoofd moet in lijn zijn met uw ruggengraat, en uw schouders moeten naar beneden wijzen.
- Blijf even in deze positie en ga dan langzaam terug naar de beginpositie.
- Herhaal deze oefening 10-15 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: Wees u bewust van uw lichaamsspanning tijdens deze oefening. Houd uw hoofd in lijn met uw wervelkolom en uw schouders naar beneden.

Handen en knieën positie (afb. E)

Beginpositie

- Plaats uzelf op handen en knieën op de oefenmat.
- Til één been parallel aan de vloer op.

Eindpositie

- Span uw buikspieren aan. Kijk naar beneden naar de oefenmat.
- Til uw been op. Uw been moet in een rechte hoek staan en de zool van uw voet moet naar boven wijzen.
- Uw hoofd moet in lijn zijn met uw ruggengraat, en uw schouders moeten naar beneden wijzen.
- Blijf even in deze positie en ga dan langzaam terug naar de beginpositie.
- Herhaal deze oefening 10-15 keer in 3 reeksen en wissel dan van been.

Belangrijk: Wees u bewust van uw lichaamsspanning tijdens deze oefening. Houd uw hoofd in lijn met uw wervelkolom en uw schouders naar beneden.

Beenheffen in zijligging (afb. F)

Beginpositie

- Ga op uw zij op de oefenmat liggen met uw benen recht. Uw bovenbeen rust op uw onderbeen en uw hoofd rust op uw onderarm die recht moet zijn.
- Plaats de andere hand voor uw bovenlichaam op de mat.

Eindpositie

- Span uw buikspieren aan en zorg ervoor dat uw lichaam recht is.
- Breng uw bovenste been zo ver mogelijk omhoog. Uw hoofd moet in lijn zijn met uw ruggengraat, en uw schouders moeten naar beneden wijzen.
- Blijf even in deze positie en ga dan langzaam terug naar de beginpositie.
- Herhaal deze oefening 10-15 keer in 3 reeksen en wissel dan van kant.

Belangrijk: Wees u bewust van uw lichaamsspanning tijdens deze oefening en houd uw lichaam recht. Houd uw hoofd in lijn met uw wervelkolom en uw schouders naar beneden.

● Stretchen

De volgende oefeningen vormen slechts een selectie. U kunt meer oefeningen vinden in de relevante literatuur. Het wordt aanbevolen om de respectieve oefeningen 3 keer aan elke kant gedurende 15 - 30 seconden uit te voeren.

Uw hoofd- en nekspieren stretchen:

- Ga ontspannen liggen. Trek uw hoofd eerst zachtjes naar links en dan met de hand naar rechts. Deze oefening rekt de zijkant van uw nek.

Uw arm- en schouderspieren stretchen:

- Ga rechtop zitten met uw knieën licht gebogen.
- Leid uw rechterarm achter uw hoofd totdat uw rechterhand tussen uw schouderbladen is.
- Pak uw rechterelleboog vast met uw linkerhand en trek hem naar achteren.
- Wissel van kant en herhaal de oefening.

Uw beenspieren stretchen:

- Ga rechtop staan en til één voet van de grond.
- Draai er langzaam een rondje mee, eerst in de ene richting, dan in de andere.
- Wissel na een tijdje van voet.

Belangrijk: Zorg ervoor dat uw dijen parallel naast elkaar blijven. Duw uw bekken naar voren, terwijl u uw bovenlichaam rechtop houdt.

● Reiniging, onderhoud en opslag

- Gebruik geen agressieve of agressieve schoonmaakmiddelen.
- Gebruik een droge, pluisvrije doek om dit product te reinigen en te onderhouden.
- Rol het product alleen op als het droog is.
- Bewaar het product altijd op een droge en schone plaats bij kamertemperatuur, buiten direct zonlicht, wanneer u het niet gebruikt. Bescherm het product tegen extreme temperaturen en vochtigheid wanneer u het opbergt.

● Afvoer

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren. Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.



Het product, waaronder het toebehoren, en de verpakkingsmaterialen kunnen worden gerecycled en zijn onderhevig aan een uitgebreide verantwoordelijkheid van de fabrikant. Gooi ze apart weg, overeenkomstig de aangegeven Info-tri (informatie over afvalscheiding), voor een beter afvalbeheer. Het Triman-logo geldt alleen voor Frankrijk.

● Garantie

Het product werd volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen gemaakt en voor de uitlevering zorgvuldig gecontroleerd. In geval van materiaal- of fabricagefouten hebt u tegenover de verkoper van het product wettelijke rechten. Uw wettelijke rechten worden op geen enkele manier door onze hieronder vermelde garantie beperkt.

De garantie voor dit product bedraagt 3 jaar vanaf aankoopdatum. De garantietermijn gaat in op de datum van aankoop. Bewaar het originele bewijs van aankoop op een veilige plek aangezien dit document nodig is als bewijs.

Alle beschadigingen of gebreken die reeds op het moment van aankoop aanwezig zijn, moeten meteen na het uitpakken van het product worden gemeld.

Mocht het product binnen 3 jaar na aankoopdatum een materiaal- of fabricagefout vertonen, zullen wij het – naar onze keuze – gratis voor u repareren of vervangen. De garantietermijn wordt door een plaatsgevonden garantietermijnering niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Deze garantie vervalt als het product werd beschadigd of onjuist is gebruikt of onderhouden. De garantie dekt materiaal- en fabricagefouten af. Deze garantie dekt geen productonderdelen die aan normale slijtage onderhevig zijn en daarom als verbruiksartikelen worden beschouwd (bv. batterijen, oplaadbare batterijen, slangen, inktpatronen), noch dekt zij schade aan breekbare onderdelen, bv. schakelaars of onderdelen die van glas zijn gemaakt.

● Afwikkeling in geval van garantie

Om een snelle afhandeling van uw reclamatie te waarborgen dient u de volgende instructies in acht te nemen:

Houd bij alle vragen alstublieft de kassabon en het artikelnummer (IAN 465405_2310) als bewijs van aankoop bij de hand.

Het artikelnummer vindt u op de typeplaat, ingegraveerd, op het titelblad van uw handleiding (linksonder) of als sticker op de achter- of onderzijde.

Wanneer er storingen in de werking of andere gebreken optreden, dient u eerst telefonisch of per e-mail contact met de onderstaande serviceafdeling op te nemen.

Een als defect geregistreerd product kunt u dan samen met uw aankoopbewijs (kassabon) en vermelding van de concrete schade alsmede het tijdstip van optreden voor u franco aan het u meegedeelde servicepunt verzenden.

● Service

Service Nederland

Tel.: 08000225537

E-Mail: owim@lidl.nl

Service België

Tel.: 080071011

Tel.: 80023970 (Luxemburg)

E-Mail: owim@lidl.be

Wstęp	Strona	36
Przeznaczenie	Strona	36
Dane techniczne	Strona	36
Zakres dostawy	Strona	36
Instrukcje dotyczące bezpieczeństwa	Strona	36
Ogólne zalecenia dotyczące treningu	Strona	37
Ogólny plan treningu	Strona	38
Podgrzewanie	Strona	38
Rozwijanie i zawijanie produktu	Strona	38
Ćwiczenia	Strona	38
Rozciąganie	Strona	40
Czyszczenie, konserwacja i przechowywanie	Strona	41
Utylizacja	Strona	41
Gwarancja	Strona	41
Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej	Strona	41
Serwis	Strona	42

MATA DO FITNESSU I JOGI

● Wstęp



Gratulujemy Państwu zakupu nowego produktu. Zdecydowali się Państwo na zakup produktu najwyższej jakości.

Przed uruchomieniem urządzenia po raz pierwszy zapoznaj się z nim. W tym celu przeczytaj uważnie poniższą instrukcję obsługi oraz wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Produkt należy użytkować w sposób tu opisany i zgodnie z określonym zakresem zastosowania. Należy przechowywać tę instrukcję w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy również przekazać wszystkie dokumenty.

● Przeznaczenie

Zaprojektowano do użytku domowego. Odpowiednie stosowanie sprzętu treningowego to wyłączone stosowanie przez osoby dorosłe lub młodzież o wystarczających zdolnościach fizycznych i umysłowych. Każdy użytkownik powinien zapoznać się z obsługą i manipulowaniem sprzętem, lub wykonywać to pod nadzorem. Sprzęt nie jest przeznaczony do stosowania handlowego w salach gimnastycznych i gabinetach fizjoterapeutycznych.

● Dane techniczne

Wymiary: ok. 183 x 61 x 0,6 cm

Ciężar: ok. 1550 g

● Zakres dostawy

1 mata do ćwiczeń

1 pasek na ramię

1 zestaw instrukcji użytkowania



Instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

PRZED UŻYCIEM NALEŻY PRZECZYTAĆ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI! INSTRUKCJĘ OBSŁUGI NALEŻY PRZECHOWYWAĆ W BEZPIECZNYM MIEJSCU!



⚠ OSTRZEŻENIE!

ZAGROŻENIE DLA ŻYCIA I RYZYKO WYPADKÓW DLA

DZIECI I NIEMOWLĄT! Nigdy nie należy zostawiać dzieci bez nadzoru przy materiałach opakowaniowych. Materiały opakowaniowe stwarzają zagrożenie uduszenia. Dzieci często nie oceniają właściwie niebezpieczeństw. Produkt należy zawsze chronić przed dziećmi.

⚠ OSTROŻNIE! RYZYKO URAZÓW!

⚠ PRZECHOWYWAĆ Z DAŁA OD OGNI!

- Korzystanie z urządzenia przez dzieci bez nadzoru jest zabronione.
- Jeśli umożliwiasz dzieciom stosowanie sprzętu, należy wziąć pod uwagę ich rozwój umysłowy i fizyczny oraz ich energię. Należy nadzorować dzieci i wskazać im przede wszystkim w jaki sposób poprawnie korzystać ze sprzętu. Sprzęt treningowy nie jest przeznaczony w żadnym razie do zabawy.
- Należy w szczególności uświadomić dzieciom, że ten produkt nie jest zabawką.
- Jeśli urządzenie nie jest używane, przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Aby wykluczyć ryzyko kontuzji, dzieci nie powinny znajdować się w pobliżu sprzętu podczas treningu.

⚠ OSTROŻNIE! RYZYKO URAZÓW!

- Przed wykonaniem treningu po raz pierwszy, lekarz powinien wykonać ogólną kontrolę zdrowia oraz sprawdzić, czy występują problemy kardiologiczne, krążeniowe lub ortopedyczne. Należy natychmiast zaprzestać sesji treningowej i skonsultować się z lekarzem, jeśli odczuwasz ból lub nie czujesz się dobrze.

- Zawsze pamiętać o rozgrzewce przed treningiem i trenować zgodnie ze swoimi aktualnymi umiejętnościami. Nadmierne przeciążenie i zbyt intensywne ćwiczenia mogą spowodować poważne urazy. Jeśli odczuwasz ból, słabość lub zmęczenie, natychmiast zaprzestań treningu i skontaktuj się z lekarzem.
- Zwracać uwagę na sygnały płynące z ciała. Niepoprawne lub nadmierne ćwiczenia mogą źle wpłynąć na Twoje zdrowie. Podczas ćwiczeń, jeśli odczuwasz ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, nadmierną duszność, zawroty głowy lub oszołomienie, natychmiast zaprzestań treningu i skonsultuj się z lekarzem.
- Kobiety ciężarne powinny trenować tylko po konsultacji z lekarzem.
- Przed użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Nie należy używać produktu, jeśli jest on uszkodzony.
- Nie należy używać produktu w pobliżu schodów lub pótek.
- Produktu nie wolno stosować w wodzie lub do pływania! Produkt nie oferuje wsparcia na powierzchni wody i nie służy jako środek do pływania. Sól i woda chlorowana mogą uszkodzić powierzchnię produktu.
- Po użyciu produkt należy przechowywać w miejscu suchym.
- Nie wolno zostawiać urządzenia bez nadzoru.
- Bezpieczne trenowanie wymaga dużego pomieszczenia. Podczas trenowania utrzymywać co najmniej 0,6 m przestrzeni wokół użytkownika i produktu (Rys. G).
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
- Nosić odpowiednie ubranie i obuwie z podeszwami zapobiegającymi poślizgowi podczas treningu.
- Używać produkt tylko na płaskiej i nieślizgającej się powierzchni.

⚠ Ryzyko spowodowane zużyciem.

- Produktu należy używać tylko wtedy, gdy jest on w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń i zużycia. Bezpieczeństwo produktu może być gwarantowane tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W przypadku uszkodzenia, nie używać.
- Podczas przechowywania, zabezpieczyć produkt przed nadmiernymi temperaturami, bezpośrednimi promieniami słonecznymi i wilgocią. Niepoprawne przechowywanie i stosowanie produktu może spowodować przedwczesne zużycie i co za tym idzie, urazy.

⚠ Ryzyko szkód materialnych!

- Nie dotykać produktu ostrymi, gorącymi lub niebezpiecznymi przedmiotami.

● Ogólne zalecenia dotyczące treningu

- Przed każdą sesją treningową wykonać rozgrzewkę a później stopniowo się ochłodzić.
- Nie trenować, jeśli jesteś chory/chora lub źle się czujesz.
- Uważać, by zachować prawidłową postawę do wykonywania ćwiczeń.
- Jeśli jest to możliwe, przed pierwszymi ćwiczeniami skorzystać z porad doświadczonego fizjoterapeuty dotyczących poprawnego wykonywania ćwiczeń.
- Jeśli nie wykonywałeś/wykonywałaś w ostatnim okresie ćwiczeń, nie przemęczaj się. Zwiększać powoli intensywność swoich ćwiczeń.
- Wykonywać wszystkie ćwiczenia w sposób pewny a nie szybki lub gwałtowny.
- Upewnić się, że oddychasz równomiernie. Wydychać w czasie wysiłku i wdychać podczas przerwy.
- Wykonywać ćwiczenia tylko wtedy, gdy czujesz się komfortowo, lub tak długo jak poprawnie wykonujesz ćwiczenia.
- Wystarczająco odpoczywać między ćwiczeniami i pić.
- Załóż wygodną odzież i buty sportowe.

● **Ogólny plan treningu**

Utworzyć plan treningu dostosowany do swoich potrzeb składający się z 6 do 8 ćwiczeń.

Pamiętać o następujących punktach:

- Zdecydować o częstotliwości i intensywności ćwiczeń. Rozpocząć powoli od 2 do 3 sesji treningowych tygodniowo, każda z nich trwająca 10 minut, i stopniowo zwiększać częstotliwość i intensywność ćwiczeń. Im częściej i regularniej wykonujesz ćwiczenia, tym zdrowiej i lepiej będziesz się czuć.
- Zestaw ćwiczeń składa się z około 15 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Zestaw ćwiczeń może być powtarzany 3 razy.
- Odpoczywać 30 sekund między każdym zestawem ćwiczeń.
- Jeśli chcesz rozbudować masę mięśniową, wykonuj mniej powtórzeń ale z większym obciążeniem.
- Rozgrzać grupy mięśni przed każdym treningiem.
- Zalecamy rozciąganie po każdej sesji treningowej.

● **Podgrzewanie**

Przed każdą sesją treningową, wykonaj wystarczająco długą rozgrzewkę mięśni. Następujące ćwiczenia są tylko przykładem. Możesz znaleźć inne ćwiczenia w odpowiednich podręcznikach. Zaleca się powtarzanie każdego ćwiczenia 2 - 3 razy.

Rozgrzewanie mięśni głowy i karku:

- Powoli obracać głowę w lewo i w prawo. Powtarzać ruch 4 do 5 razy.
- Następnie wykonywać powolne koła głową w jednym kierunku a następnie w drugim.

Rozgrzewanie mięśni ramion i barków:

- Skrzyżować ręce na plecach i powoli poruszać je w górę. W tym czasie pochylić górną część ciała do przodu, by rozgrzać mięśnie.
- Jednocześnie wykonywać ruchy okrężne ramionami do przodu. Zmienić kierunek po minucie.

- Unieść barki w kierunku uszu a następnie opuścić je.
- Wykonywać do przodu ruchy okrężne lewym i prawym barkiem a po upłynięciu minuty - do tyłu.

Ważne: Oddychać równomiernie.

Rozgrzewanie mięśni nogi:

- Stając na jednej nodze i unieść drugą nogę z kolanem ugiętym na około 20 cm nad podłogą.
- Najpierw wykonywać ruchy okrężne podniesioną stopą w jednym kierunku a następnie zmienić kierunek po kilku sekundach.
- Teraz powtórz ćwiczenie drugą nogą.
- Po kolei unosić nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Podnieść nogę tak daleko jak możesz utrzymując równowagę.

● **Rozwijanie i zawijanie produktu**

- Usunąć pętlę taśmy i rozwinąć produkt.
- Jeśli nie używasz produktu, zwinąć go i zaczepić pętlę taśmy transportowej wokół produktu.

● **Ćwiczenia**

Następujące ćwiczenia są tylko przykładem. Możesz znaleźć inne ćwiczenia w odpowiednich podręcznikach.

Napięcie pleców i barku (Rys. A)

Pozycja startowa

- Położyć się na brzuchu na macie treningowej z wyprostowanymi nogami.
- Umieść ramiona pod kątem prostym na barkach. Twoje dłonie powinny być skierowane w dół i powinieneś patrzeć na matę treningową.

Końcowa pozycja

- Napiąć mięśnie brzucha i unieść ramiona tak wysoko jak możesz. Klatka piersiowa powinna dotykać maty, by nie unieść ciała zbyt wysoko.
- Podczas podnoszenia ramion, przyciągnij łopatki do kręgosłupa. Głowa powinna znajdować się w jednej linii z kręgosłupem a ramiona powinny pozostać opuszczone.

- Pozostać w tej pozycji przez chwilę a następnie powrócić do pozycji startowej.
- Powtórzć ćwiczenie 10-15 razy w 3 sekwencjach.

Ważne: Uważać na napięcie ciała podczas tego ćwiczenia. Utrzymywać głowę w jednej linii z kręgosłupem i ramiona - opuszczone.

Pompki na kolanach (Rys. B)

Pozycja startowa

- Położyć się na brzuchu na macie treningowej.
- Unieść się na kolanach i wyprostować oba ramiona. Górne ramiona utrzymywać pod kątem prostym do ciała. Upewnić się, że ręce znajdują się poniżej barków.
- Unieść dolne części nogi i stopy.

Końcowa pozycja

- Napiąć mięśnie ramion, pleców i brzucha. Patrzeć w dół na matę treningową. Trzymać łokcie skierowane na zewnątrz.
- Zgiąć ramiona i opuścić górną część ciała, aż znajdzie się prawie na macie treningowej. Twoje łokcie powinny być skierowane na zewnątrz.
- Głowa powinna znajdować się w jednej linii z kręgosłupem a ramiona powinny pozostać opuszczone. Utrzymać ciało napięte.
- Pozostać w tej pozycji przez chwilę a następnie powoli powrócić do pozycji startowej.
- Powtórzyć ćwiczenie 10-15 razy w 3 sekwencjach.

Ważne: Uważać na napięcie ciała podczas tego ćwiczenia. Utrzymać kolana, biodra i górną część ciała w jednej linii.

Pompki boczne, unoszenie bioder (Rys. C)

Pozycja startowa

- Położyć się na boku na macie treningowej z wyprostowanymi nogami. Górna część nogi powinna opierać się na dolnej części nogi.

- Podeprzeć się przedramieniem. Upewnić się, że przedramię znajduje się poniżej barków a górna część ramienia znajduje się w jednej linii z barkiem. Ręka podtrzymującego ramienia powinna być skierowana w górę, a drugie ramie powinny pozostać swobodnie na górnym biodrze.

Końcowa pozycja

- Napiąć pośladki i mięśnie brzucha i unieść ciało w jednej linii. Górna część nogi powinna opierać się na dolnej części nogi.
- Przyciągnąć łopatki do kręgosłupa. Głowa powinna znajdować się w jednej linii z kręgosłupem a ramiona powinny pozostać opuszczone.
- Pozostać w tej pozycji przez chwilę a następnie powoli powrócić do pozycji startowej.
- Powtórzć ćwiczenie 10-15 razy w 3 sekwencjach a następnie zmienić stronę.

Ważne: Uważać na napięcie ciała podczas tego ćwiczenia. Utrzymywać głowę w jednej linii z kręgosłupem i ramiona - opuszczone.

Brzuszki (Rys. D)

Pozycja startowa

- Położyć się na plecach na macie treningowej i unieść nogi, aż kolana znajdą się powyżej bioder. Upewnić się, że kolana są lekko ugięte.
- Podnieść górną część ciała i rozciągnąć ramiona.

Końcowa pozycja

- Napiąć mięśnie brzucha i unieść górną część ciała.
- Podczas podnoszenia ramion, przyciągnij łopatki do kręgosłupa. Głowa powinna znajdować się w jednej linii z kręgosłupem a ramiona powinny pozostać opuszczone.
- Pozostać w tej pozycji przez chwilę a następnie powoli powrócić do pozycji startowej.
- Powtórzć ćwiczenie 10-15 razy w 3 sekwencjach.

Ważne: Uważać na napięcie ciała podczas tego ćwiczenia. Utrzymywać głowę w jednej linii z kręgosłupem i ramiona - opuszczone.

Pozycja rąk i kolan (Rys. E)

Pozycja startowa

- Ustawić się na rękach i kolanach na macie treningowej.
- Unieść jedną nogę równoległe do podłogi.

Końcowa pozycja

- Napiąć mięśnie brzucha. Patrzeć w dół na matę treningową.
- Unieść nogę. Twoja noga powinna być ustawiona pod kątem prostym, a podszwa stopy powinna być skierowana do góry.
- Głowa powinna znajdować się w jednej linii z kręgosłupem a ramiona powinny pozostać opuszczone.
- Pozostać w tej pozycji przez chwilę a następnie powoli powrócić do pozycji startowej.
- Powtórzyć ćwiczenie 10-15 razy w 3 sekwencjach a następnie zmienić nogę.

Ważne: Uważać na napięcie ciała podczas tego ćwiczenia. Utrzymywać głowę w jednej linii z kręgosłupem i ramiona - opuszczone.

Unoszenie nóg w pozycji bocznej (Rys. F)

Pozycja startowa

- Położyć się na boku na macie treningowej z wyprostowanymi nogami. Górna noga powinna spoczywać na dolnej nodze, a głowa na przedramieniu, które powinno być proste.
- Drugą rękę położyć przed górną częścią ciała na macie.

Końcowa pozycja

- Napiąć mięśnie brzucha i upewnić się, że ciało jest proste.
- Podnieść górną nogę tak wysoko, jak to możliwe. Głowa powinna znajdować się w jednej linii z kręgosłupem a ramiona powinny pozostać opuszczone.
- Pozostać w tej pozycji przez chwilę a następnie powoli powrócić do pozycji startowej.

- Powtórzyć ćwiczenie 10-15 razy w 3 sekwencjach a następnie zmienić stronę.

Ważne: Uważać na napięcie ciała podczas tego ćwiczenia i utrzymywać je prosto. Utrzymywać głowę w jednej linii z kręgosłupem i ramiona - opuszczone.

● Rozciąganie

Następujące ćwiczenia są tylko przykładem. Możesz znaleźć inne ćwiczenia w odpowiednich podręcznikach. Zaleca się wykonanie odpowiednich ćwiczeń 3 razy na każdą stronę przez 15 - 30 sekund.

Rozciąganie mięśni głowy i karku:

- Położyć się w relaksującej pozycji. Delikatnie pociągnąć ręką głowę najpierw w lewo, a następnie w prawo. To ćwiczenie rozciąga boki szyi.

Rozciąganie mięśni ramion i barków:

- Usiąść z lekko ugiętymi kolanami.
- Poprowadzić prawe ramię za głowę, aż prawa ręka znajdzie się między łopatkami.
- Lewą ręką chwycić prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
- Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Rozciąganie mięśni nóg:

- Wyprostować się i unieść jedną stopę nad ziemię.
- Powoli wykonywać okrężne ruchy najpierw w jednym kierunku, potem w drugim.
- Zmienić stopę po chwili.

Ważne: Upewnić się, że uda pozostają równoległe do siebie. Wysunąć miednicę do przodu, utrzymując górną część ciała w pozycji pionowej.

● **Czyszczenie, konserwacja i przechowywanie**

- Nie używać ostrych lub agresywnych środków czyszczących.
- Używać suchej, niestrzępiącej się ściereczki do czyszczenia i konserwacji produktu.
- Zawijać produkt tylko gdy jest suchy.
- Gdy produkt nie jest używany, należy go zawsze przechowywać w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej, z dala od bezpośrednich promieni słonecznych. Podczas przechowywania, zabezpieczyć produkt przed nadmiernymi temperaturami i wilgocią.

● **Utylizacja**

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych. Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksploatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.



Produkt, w tym akcesoria i materiały opakowaniowe, nadają się do recyklingu i podlegają rozszerzonej odpowiedzialności producenta.

Wyrzucić je osobno, zgodnie z ilustracją przedstawiającą informacje o sortowaniu, aby zapewnić lepszą utylizację odpadów. Logo Triman jest ważne tylko dla Francji.

● **Gwarancja**

Produkt został wyprodukowany zgodnie z surowymi wytycznymi dotyczącymi jakości i dokładnie przetestowane przed dostawą. W przypadku wad materiałowych lub produkcyjnych przysługują Państwu prawa ustawowe wobec sprzedawcy produktu. Państwa prawa ustawowe nie są w żaden sposób ograniczone przez naszą gwarancję przedstawioną poniżej.

Gwarancja na ten produkt wynosi 3 lata od daty zakupu. Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu. Proszę przechowywać oryginalny rachunek w bezpiecznym miejscu, ponieważ ten dokument jest wymagany jako dowód zakupu. Wszelkie uszkodzenia lub wady obecne już w momencie zakupu należy zgłosić niezwłocznie po rozpakowaniu produktu.

Jeżeli w ciągu 3 lat od daty zakupu produkt wykaże wady materiałowe lub produkcyjne, to – według naszego uznania – bezpłatnie go naprawimy lub wymienimy. Okres gwarancji nie ulega przedłużeniu o przyznane roszczenie gwarancyjne. Dotyczy to również wymienionych i naprawionych części.

Niniejsza gwarancja traci ważność, jeśli produkt został uszkodzony, był niewłaściwie użytkowany lub konserwowany.

Gwarancja obejmuje wady materiałowe i produkcyjne. Niniejsza gwarancja nie obejmuje części produktu, które podlegają normalnemu zużyciu i dlatego są uważane za części zużywalne (np. baterie, akumulatory, węże, wkłady atramentowe), ani nie obejmuje uszkodzeń części delikatnych, np. przetłaczników lub części wykonanych ze szkła.

Zgodnie z Kodeksem Cywilnym art. 581 §1 wraz z wymianą urządzenia lub ważnej części czas gwarancji rozpoczyna się na nowo.

● **Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej**

Aby zapewnić szybkie rozpatrzenie Państwa wniosku, prosimy stosować się do następujących wskazówek:

Przed skontaktowaniem się z działem serwisowym należy przygotować paragon i numer artykułu (IAN 465405_2310) jako dowód zakupu.

Numer artykułów można znaleźć na tabliczce znamionowej, na grawerunku, na stronie tytułowej jego instrukcji (na dole po lewej stronie) lub jako naklejkę na stronie odwrotnej lub spodniej.

W razie wystąpienia błędów w działaniu lub innych wad, należy skontaktować się najpierw z wymienionym poniżej działem serwisowym telefonicznie lub pocztą elektroniczną.

Produkt uznany za uszkodzony można następnie z dołączeniem dowodu zakupu (paragonu) i podaniem, na czym polega wada i kiedy wystąpiła, przesać bezpłatnie na podany Państwu adres serwisu.

● Serwis

 **Serwis Polska**

Tel.: 008004911946

E-Mail: owim@lidl.pl

Úvod	Strana	44
Zamýšlené použití	Strana	44
Technické údaje	Strana	44
Rozsah dodávky	Strana	44
Bezpečnostní pokyny	Strana	44
Obecné tipy pro trénink	Strana	45
Obecné plánování tréninku	Strana	45
Zahřívání	Strana	46
Rozbalení a srolování výrobku	Strana	46
Cviky	Strana	46
Protahení	Strana	48
Čištění, údržba a skladování	Strana	48
Zlikvidování	Strana	48
Záruka	Strana	48
Postup v případě uplatňování záruky	Strana	49
Servis	Strana	49

PODLOŽKA NA FITNESS A JÓGU

● Úvod



Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní výrobek. Před prvním uvedením do

provozu se seznámte s výrobkem. K tomu si pozorně přečtete následující návod k obsluze a bezpečnostní pokyny. Používejte výrobek jen popsaným způsobem a pouze pro uvedené oblasti použití. Uschovejte si tento návod na bezpečném místě. Všechny podklady vydejte při předání výrobku i třetí osobě.

● Zamýšlené použití

Výrobek je určen pro použití v domácnosti. Vhodné použití tréninkového vybavení spočívá výhradně v tom, že jej používají dospělí nebo mládež s dostatečnými fyzickými a duševními schopnostmi. Každý uživatel musí být seznámen s obsluhou a manipulací se zařízením nebo na něj musí být dohlíženo. Zařízení není vhodné pro komerční použití v tělocvičnách a terapeutických zařízeních.

● Technické údaje

Rozměry: cca 183 x 61 x 0,6 cm

Hmotnost: cca. 1550 g

● Rozsah dodávky

1 cvičební podložka

1 ramenní popruh

1 sada návodů k použití



Bezpečnostní pokyny

PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE NÁVOD K OBSLUZE! NÁVOD K POUŽITÍ USCHOVEJTE NA BEZPEČNÉM MÍSTĚ!

■ **VAROVÁNÍ! OHROŽENÍ ŽIVOTA A NEBEZPEČÍ ÚRAZU KOJENCŮ A MALÝCH DĚTÍ!**



Nikdy nenechávejte děti s přístupem k obalovému materiálu bez dozoru. Obalové materiály představují nebezpečí udušení. Děti nebezpečí často podceňují. Vždy udržujte děti mimo dosah výrobku.

▲ **UPOZORNĚNÍ! NEBEZPEČÍ ÚRAZU!**

▲ **CHRAŇTE PŘED OHNĚM!**

- Nedovolte, aby výrobek používaly děti bez dozoru.
- Pokud dovolíte dětem používat zařízení, měli byste brát ohled na jejich duševní a fyzický vývoj a především na jejich živost. Na děti byste měli dohlížet a především jim ukázat, jak zařízení správně používat. Tréninkové vybavení není v žádném případě vhodné jako hračka.
- Zejména upozorněte děti, že tento výrobek není hračka.
- Pokud se výrobek nepoužívá, skladujte jej mimo dosah dětí. Aby se vyloučilo riziko zranění, nesmí být děti během tréninku v dosahu výrobku.

▲ **UPOZORNĚNÍ! NEBEZPEČÍ ÚRAZU!**

- Před prvním tréninkem si nechte od lékaře provést celkovou prohlídku a zkontrolovat případné srdeční, oběhové nebo ortopedické problémy. Pokud pocítíte bolest nebo se necítíte dobře, okamžitě trénink přerušte a vyhledejte lékaře.
- Před tréninkem se vždy rozcvičte a trénujte podle svých aktuálních schopností. Nadměrná zátěž a příliš intenzivní cvičení mohou způsobit vážná zranění. Pokud pocítíte bolest, slabost nebo únavu, okamžitě přestaňte trénovat a kontaktujte lékaře.

- Věnujte pozornost signálům svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Pokud během cvičení pocítíte bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo točení hlavy, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se svým lékařem.
- Těhotné ženy by měly absolvovat trénink pouze po konzultaci se svým lékařem.
- Před použitím zkontrolujte, zda výrobek není poškozený anebo opotřebený.
- Pokud je výrobek poškozený, nepoužívejte jej.
- Výrobek nepoužívejte v blízkosti schodů nebo říms.
- Výrobek se nesmí používat ve vodě ani při plavání! Výrobek neposkytuje oporu na vodní hladině ani není vhodný jako plavecká pomůcka. Sůl a chlorovaná voda mohou poškodit povrch výrobku.
- Po použití skladujte výrobek na suchém místě.
- Nenechávejte výrobek bez dozoru.
- Bezpečný trénink vyžaduje dostatek prostoru. Při tréninku udržujte kolem sebe a výrobku volný prostor alespoň 0,6 m (obr. G).
- Je určen pouze pro domácí použití.
- Při tréninku noste vhodné oblečení a obuv s protiskluzovou podrážkou.
- Výrobek používejte pouze na rovném, neklouzavém povrchu.

⚠ Nebezpečí způsobené opotřebením

- Výrobek používejte pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozen nebo opotřebován. Bezpečnost výrobku lze zaručit pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebením. Pokud je výrobek poškozený, přestaňte jej používat.
- Při skladování výrobek chraňte před extrémními teplotami, přímým slunečním zářením a vlhkostí. Nesprávné skladování a používání výrobku může vést k jeho předčasnému opotřebením, které může vést ke zranění.

⚠ Riziko poškození majetku!

- Zabraňte kontaktu výrobku s ostrými, horkými nebo nebezpečnými předměty.

● **Obecné tipy pro trénink**

- Před každým tréninkem se pořádně zahřejte a po něm se postupně ochlazujte.
- Netrénujte, pokud se cítíte špatně nebo se necítíte dobře.
- Při cvičení dbejte na správné držení těla.
- Pokud je to možné, nechte si od zkušeného fyzioterapeuta ukázat správné provedení cviků hned napoprvé.
- Pokud jste v poslední době necvičili, nepřetěžujte se. Pomalu zvyšujte intenzitu cvičení.
- Všechny cviky provádějte plynule, ne rychle nebo trhaně.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte a při uvolňování se nadechněte.
- Cviky provádějte jen tak dlouho, jak je vám to příjemné, nebo tak dlouho, dokud je dokážete provádět správně.
- Mezi cvičeními dostatečně odpočívajte a dostatečně pijte.
- Vezměte si pohodlné sportovní oblečení a tenisky.

● **Obecné plánování tréninku**

Vytvořte si tréninkový plán přizpůsobený vašim potřebám, který se skládá z 6 až 8 cvičení.

Vezměte na vědomí následující:

- O frekvenci a intenzitě cvičení rozhodujte sami. Začněte pomalu s 2 až 3 tréninky týdně po 10 minutách a postupně zvyšujte frekvenci a intenzitu cvičení. Čím častěji a pravidelněji budete cvičit, tím lépe se budete cítit.
- Sada cviků se skládá z přibližně 15 opakování jednoho cviku.
- Série cviků lze opakovat třikrát.
- Mezi jednotlivými sériemi cviků odpočívajte 30 sekund.
- Pokud chcete budovat svaly, cvičte s menším počtem opakování, ale s vyšší zátěží.
- Před každým tréninkem zahřejte svalové skupiny.
- Po každém tréninku doporučujeme strečink.

● Zahřívání

Před každým tréninkem věnujte dostatek času zahřátí svalů. Následující cvičení jsou pouze výběrem. Další cvičení najdete v příslušné literatuře. Každé cvičení se doporučuje opakovat 2-3krát.

Zahřátí svalů hlavy a krku:

- Pomalu otáčejte hlavou doleva a doprava. Pohyb opakujte 4 až 5krát.
- Pak pomalu kroužte hlavou, nejprve jedním směrem a pak druhým.

Zahřátí svalů paží a ramen:

- Překřížte ruce za zády a opatrně jimi pohybuje nahoru. Přitom ohněte horní část těla dopředu, abyste zahřáli svaly.
- Kroužte oběma rameny současně směrem dopředu. Po jedné minutě změňte směr.
- Přitáhněte ramena k uším a pak je opět nechte klesnout.
- Kroužte střídavě levou a pravou rukou směrem dopředu a po minutě směrem dozadu.

Důležité: Po celou dobu klidně dýchejte.

Zahřátí svalů nohou:

- Postavte se na jednu nohu a druhou zvedněte s pokrčeným kolenem asi 20 cm od podlahy.
- Nejprve kroužte zvednutou nohou jedním směrem a po několika sekundách změňte směr.
- Nyní cvik opakujte s druhou nohou.
- Střídavě zvedejte nohy a udělejte několik kroků na místě. Nohu zvedejte jen tak daleko, jak můžete, a přitom udržujte rovnováhu.

● Rozbalení a srolování výrobku

- Odstraňte pouzka a výrobek rozbalte.
- Pokud výrobek nepoužíváte, srolujte jej a omotejte smyčky nosného popruhu kolem výrobku.

● Cviky

Následující cvičení jsou pouze výběrem. Další cvičení najdete v příslušné literatuře.

Napínání zad a ramen (obr. A)

Výchozí poloha

- Lehnete si na břicho na cvičební podložku s rovnýma nohama.
- Ruce položte v pravém úhlu k ramenům. Dlaně by měly směřovat dolů a vy byste se měli dívat na cvičební podložku.

Konečná poloha

- Napněte břišní svaly a zvedněte paže co nejvýše. Hrudník držte na podložce, abyste nezvedali horní část těla příliš vysoko.
- Při zvedání paží přitáhněte lopatky k páteři. Hlava by měla být v jedné linii s páteří a ramena by měla zůstat dole.
- V této poloze chvíli setrvejte a poté se pomalu vraťte do výchozí polohy.
- Toto cvičení opakujte 10-15krát ve 3 sekvencích.

Důležité: Během tohoto cvičení si všimněte napětí svého těla. Udržujte hlavu v jedné linii s páteří a ramena držte dole.

Kliky na kolenou (obr. B)

Výchozí poloha

- Lehnete si na břicho na cvičební podložku.
- Podepřete se koleny a narovnejte obě paže. Horní končetiny držte v pravém úhlu k tělu. Ujistěte se, že máte ruce pod rameny.
- Zvedněte dolní končetiny a chodidla.

Konečná poloha

- Zpevněte paže, záda a břišní svaly. Podívejte se dolů na cvičební podložku. Lokty nechte směřovat ven.
- Pokrčte paže a spusťte horní část těla téměř na cvičební podložku. Lokty by měly směřovat ven.
- Hlava by měla být v jedné linii s páteří a ramena by měla být dole. Udržujte tělo napjaté.

- V této poloze chvíli setrvejte a poté se pomalu vraťte do výchozí polohy.
- Toto cvičení opakujte 10-15krát ve 3 sekvencích.

Důležité: Během tohoto cvičení si všimněte napětí svého těla. Udržujte kolena, boky a horní část těla v jedné linii.

Boční kliky, zvedání boků (obr. C)

Výchozí poloha

- Lehnete si na bok na cvičební podložku s rovnýma nohama. Horní noha by se měla opírat o spodní nohu.
- Podepřete se spodní dolní částí paže. Ujistěte se, že spodní část paže je pod ramenem a horní část paže je v jedné linii s ramenem. Ruka opěrné paže by měla být dlaní vzhůru a druhá paže by měla lehce spočívat na horní části kyčle.

Konečná poloha

- Zpevněte hýždě a břišní svaly a zvedněte tělo do roviny. Horní noha by se měla opírat o spodní nohu.
- Přitáhněte lopatky k páteři. Hlava by měla být v jedné linii s páteří a ramena by měla být dole.
- V této poloze chvíli setrvejte a poté se pomalu vraťte do výchozí polohy.
- Toto cvičení opakujte 10-15krát ve 3 sekvencích a poté změňte strany.

Důležité: Během tohoto cvičení si všimněte napětí svého těla. Hlavu držte v jedné linii s páteří a ramena směrem dolů.

Zkracovačka (obr. D)

Výchozí poloha

- Lehnete si na záda na cvičební podložku a zvedněte nohy tak, abyste měli kolena nad boky. Ujistěte se, že máte mírně pokrčená kolena.
- Zvedněte horní část těla a natáhněte paže.

Konečná poloha

- Zpevněte břišní svaly a zvedněte horní část těla.
- Při zvedání paží přitáhněte lopatky k páteři. Hlava by měla být v jedné linii s páteří a ramena by měla být dole.
- V této poloze chvíli setrvejte a poté se pomalu vraťte do výchozí polohy.
- Toto cvičení opakujte 10-15krát ve 3 sekvencích.

Důležité: Během tohoto cvičení si všimněte napětí svého těla. Hlavu držte v jedné linii s páteří a ramena směrem dolů.

Poloha rukou a kolenu (obr. E)

Výchozí poloha

- Položte se na ruce a kolena na cvičební podložku.
- Zvedněte jednu nohu rovnoběžně s podlahou.

Konečná poloha

- Zpevněte břišní svaly. Podívejte se dolů na cvičební podložku.
- Zvedněte nohu. Noha by měla svírat pravý úhel a chodidlo by mělo směřovat vzhůru.
- Hlava by měla být v jedné linii s páteří a ramena by měla být dole.
- V této poloze chvíli setrvejte a poté se pomalu vraťte do výchozí polohy.
- Toto cvičení opakujte 10-15krát ve 3 sekvencích a poté vyměňte nohy.

Důležité: Během tohoto cvičení si všimněte napětí svého těla. Hlavu držte v jedné linii s páteří a ramena směrem dolů.

Zvedání nohou v poloze na boku (obr. F)

Výchozí poloha

- Lehnete si na bok na cvičební podložku s rovnýma nohama. Horní noha by měla spočívat na spodní noze a hlava na spodní paži, která by měla být rovná.
- Druhou ruku položte před horní část těla na podložku.

Konečná poloha

- Zpevněte břišní svaly a zajistěte, aby vaše tělo bylo rovné.
- Zvedněte horní nohu co nejvýše. Hlava by měla být v jedné linii s páteří a ramena by měla být dole.

- V této poloze chvíli setrvejte a poté se pomalu vraťte do výchozí polohy.
- Toto cvičení opakujte 10-15krát ve 3 sekvencích a poté změňte strany.

Důležité: Během tohoto cvičení si uvědomte napětí svého těla a udržujte ho rovné. Hlavu držte v jedné linii s páteří a ramena směrem dolů.

● Protážení

Následující cvičení jsou pouze výběrem. Další cvičení najdete v příslušné literatuře. Doporučuje se provádět příslušné cviky 3x na každou stranu po dobu 15 - 30 sekund.

Protahování svalů hlavy a krku:

- Lehnete si do uvolněné polohy. Jemně táhněte hlavu nejprve doleva a pak rukou doprava. Tímto cvikem si protáhnete boční strany krku.

Protážení svalů paží a ramen:

- Posadte se s mírně pokrčenými koleny.
- Pravou paži vedte za hlavou, dokud se pravá ruka nedostane mezi lopatky.
- Levou rukou uchopte pravý loket a stáhněte ho dozadu.
- Vyměňte strany a cvik opakujte.

Protážení svalů nohou:

- Postavte se zpříma a zvedněte jednu nohu ze země.
- Pomalu s ní kružte, nejprve jedním směrem, pak druhým.
- Po nějaké době vyměňte nohy.

Důležité: Dbejte na to, aby stehna zůstala rovnoběžně vedle sebe. Pánev tlačte dopředu a horní část těla držte vzpřímeně.

● Čištění, údržba a skladování

- Nepoužívejte drsné nebo agresivní čisticí prostředky.
- K čištění a údržbě tohoto výrobku použijte suchý hadřík, který nepouští vlákna.
- Výrobek srolujte, až když je suchý.
- Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy na suchém a čistém místě při pokojové teplotě, mimo dosah přímého slunečního záření. Při skladování chraňte výrobek před extrémními teplotami a vlhkostí.

● Zlikvidování

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběrů recyklovatelných materiálů.

O možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.



Výrobek vč. příslušenství a obalové materiály jsou recyklovatelné a podléhají rozšířené odpovědnosti výrobce.

Likvidujte je odděleně podle ilustrovaných Info-tri (informace o třídění), abyste mohli lépe nakládat s odpady.

Logo Triman platí jen pro Francii.

● Záruka

Výrobek byl vyroben podle přísných směrnic kvality a před dodáním pečlivě otestován. V případě materiálních nebo výrobních vad máte zákonná práva vůči prodejci výrobku. Vaše zákonná práva nejsou níže uvedenou zárukou nijak omezená. Záruka na tento výrobek je 3 roky od data zakoupení. Záruční doba začíná dnem zakoupení.

Originál dokladu o zakoupení si uschovejte na bezpečném místě, protože tento doklad je vyžadován jako doklad o koupi.

Jakékoli poškození nebo závady, které se vyskytly již v okamžiku nákupu, musí být nahlášeny ihned po vybalení výrobku.

Pokud se u výrobku během 3 let od data zakoupení projeví vada materiálu nebo výrobní vada, pak vám ho podle naší volby bezplatně opravíme nebo vyměníme. Záruční doba se po uznané reklamaci neprodlužuje. To platí také pro vyměněné a opravené díly.

Tato záruka je neplatná, pokud byl výrobek poškozený nebo nesprávně používán anebo udržovaný.

Záruka se kryje na materiálové a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku, které jsou vystaveny běžnému opotřebení, a proto je lze považovat za spotřební díly (např. baterie, akumulátory, hadice, inkoustové patrony) nebo na poškození křehkých součástí, jako jsou např. spínače nebo díly, které jsou vyrobeny ze skla.

● Postup v případě uplatňování záruky

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řiďte následujícími pokyny:

Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrzenku a číslo artiklu (IAN 465405_2310) jako doklad o zakoupení.

Číslo artiklu najdete na typovém štítku, gravuře, titulní stránce návodu (vlevo dole) nebo na nálepce na zadní nebo spodní straně.

V případě poruch funkce nebo jiných závad nejdříve kontaktujte, telefonicky nebo e-mailem, v následujícím textu uvedené servisní oddělení.

Výrobek registrovaný jako vadný potom můžete s přiloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrzenkou) a údaji k závadě a kdy k ní došlo, bezplatně zaslat na adresu servisu, která Vám byla sdělena.

● Servis



Servis Česká republika

Tel.: 800600632

E-Mail: owim@lidl.cz

Úvod	Strana	51
Určené použitie	Strana	51
Technické údaje	Strana	51
Rozsah dodávky	Strana	51
Bezpečnostné pokyny	Strana	51
Všeobecné tipy na tréning	Strana	52
Všeobecné plánovanie tréningu	Strana	52
Zahrievanie	Strana	53
Rozbalenie a zrolovanie výrobku	Strana	53
Cvičenia	Strana	53
Strečing	Strana	55
Čistenie, údržba a skladovanie	Strana	55
Likvidácia	Strana	55
Záruka	Strana	55
Postup v prípade poškodenia v záruke	Strana	56
Servis	Strana	56

PODLOŽKA NA FITNES A JOGU

● Úvod



Blahoželáme Vám ku kúpe Vášho nového výrobku. Kúpou ste sa rozhodli pre vysoko kvalitný produkt. Pred prvým uvedením do prevádzky sa oboznámte s výrobkom. Za týmto účelom si pozorne prečítajte nasledujúci návod na obsluhu a bezpečnostné pokyny. Výrobok používajte iba v súlade s popisom a v uvedených oblastiach používania. Tento návod uschovajte na bezpečnom mieste. Ak výrobok odovzdáte ďalšej osobe, priložte k nemu aj všetky podklady.

● Určené použitie

Výrobok je určený na použitie v domácnosti. Vhodné používanie tréningového zariadenia spočíva výlučne v tom, že ho používajú dospelí alebo mládež s dostatočnými fyzickými a duševnými schopnosťami. Každý používateľ musí byť oboznámený s obsluhou a manipuláciou so zariadením alebo musí byť pod dohľadom. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie v telocvičniach a terapeutických zariadeniach.

● Technické údaje

Rozmery: približne 183 x 61 x 0,6 cm

Hmotnosť: približne 1550 g

● Rozsah dodávky

1 podložka na cvičenie

1 ramenný popruh

1 sada návodov na použitie



Bezpečnostné pokyny

PRED POUŽITÍM SI PREČÍTAJTE NÁVOD NA OBSLUHU! NÁVOD NA POUŽITIE UCHOVÁVAJTE NA BEZPEČNOM MIESTE!



VAROVANIE! **NEBEZPEČENSTVO** **OHROZENIA ŽIVOTA**

A RIZIKO NEHÔD PRE DOJČATÁ

A DETI! Nikdy nedovoľte deťom hrať sa s obalovým materiálom bez dozoru. Obalové materiály predstavujú nebezpečenstvo udusenía. Deti často podceňujú nebezpečenstvá. Vždy udržiavajte deti mimo dosahu výrobku.

UPOZORNENIE! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!

CHRÁŇTE PRED OHŇOM!

- Nedovoľte deťom používať výrobok bez dozoru.
- Ak umožníte deťom používať zariadenie, mali by ste brať do úvahy ich duševný a fyzický vývoj a predovšetkým ich živosť. Na deti by ste mali dohliadať a predovšetkým im ukázať, ako správne používať zariadenie. Tréningové zariadenie v žiadnom prípade nie je vhodné ako hračka.
- Najmä upozornite deti, že tento výrobok nie je hračka.
- Ak sa výrobok nepoužíva, skladujte ho mimo dosahu detí. Aby sa vylúčilo riziko poranenia, deti nesmú byť počas tréningu v dosahu výrobku.

UPOZORNENIE! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!

- Pred prvým tréningom navštívte lekára za účelom vykonania všeobecnej prehliadky a nechajte si skontrolovať prípadné srdcové, obehové alebo ortopedické problémy. Ak pociťujete bolesť alebo sa necítite dobre, okamžite prerušte tréning a vyhľadajte lekára.

- Pred tréningom sa vždy nezabudnite rozcvičiť a trénujte podľa svojich momentálnych schopností. Nadmerná záťaž a príliš intenzívne cvičenia môžu spôsobiť vážne zranenia. Ak pocítite bolesť, slabosť alebo únavu, okamžite prerušte tréning a kontaktujte lekára.
- Venujte pozornosť signálom vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Ak počas cvičenia pocítite bolesť, tlak v hrudi, nepravidelný srdcový tep, extrémnu dýchavičnosť, závraty alebo točenie hlavy, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s vaším lekárom.
- Tehotné ženy by mali absolvovať tréning len po konzultácii so svojím lekárom.
- Pred použitím výrobku skontrolujte, či nie je poškodený a/alebo opotrebovaný.
- Nepoužívajte výrobok, ak je poškodený.
- Nepoužívajte výrobok v blízkosti schodov alebo ríms.
- Výrobok sa nesmie používať vo vode alebo na plávanie! Neposkytuje oporu na vodnej hladine ani nie je vhodný ako plavecká pomôcka. Soľ a chlórovaná voda môžu poškodiť povrch výrobku.
- Po použití výrobok skladujte na suchom mieste.
- Nenechávajte výrobok bez dozoru.
- Bezpečný tréning si vyžaduje dostatok priestoru. Počas tréningu udržiajte okolo seba a výrobku voľný priestor aspoň 0,6 m (obr. G).
- Je určený len na domáce použitie.
- Počas tréningu noste vhodné oblečenie a obuv s protišmykovou podrážkou.
- Výrobok používajte len na rovnom, neklzavom povrchu.

⚠ Nebezpečenstvo spôsobené opotrebovaním

- Výrobok používajte iba vtedy, ak je v perfektnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodený a opotrebovaný. Ak je poškodený, prestaňte ho používať.

- Pri skladovaní výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, priamym slnečným žiarením a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k jeho predčasnému opotrebovaniu, ktoré môže viesť k poraneniám.

⚠ Riziko poškodenia majetku!

- Zabráňte kontaktu výrobku s ostrými, horúcimi alebo nebezpečnými predmetmi.

● Všeobecné tipy na tréning

- Pred každým tréningom sa poriadne zahrejte a po ňom sa postupne ochlaďte.
- Netrénujte, ak sa necítite dobre alebo ste chorí.
- Pri cvičení dbajte na správnom držaní tela.
- Ak je to možné, dovoľte skúsenému fyzioterapeutovi, aby vám na prvýkrát ukázal správne prevedenie cvikov.
- Ak ste v poslednom čase necvičili, nepreťažujte sa. Pomaly zvyšujte intenzitu cvičenia.
- Všetky cviky vykonávajte rovnomerne, nie rýchlo alebo trhaným spôsobom.
- Dbajte na rovnomerné dýchanie. Pri námahe sa nadýchnite a pri uvoľňovaní vydychujte.
- Cvičenia vykonávajte len tak dlho, ako sa cítite pohodlne, alebo tak dlho, ako dokázate cvičenie správne vykonávať.
- Medzi cvičeniami si dostatočne oddýchnite a dostatočne pite.
- Oblečte si pohodlné športové oblečenie a tenisky.

● Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôbený vašim potrebám pozostávajúci zo 6 až 8 cvičení.

Upozorňujeme na nasledujúce skutočnosti:

- O frekvencii a intenzite cvičenia rozhodujte sami. Začnite pomaly s 2 až 3 tréningmi týždenne, každý v trvaní 10 minút, a postupne zvyšujte frekvenciu a intenzitu cvičenia. Čím častejšie a pravidelnejšie budete cvičiť, tým lepšie sa budete cítiť.
- Séria cvikov pozostáva z približne 15 opakovaní jedného cviku.
- Sériu cvikov je možné zopakovať 3-krát.

- Medzi jednotlivými sériami cvikov odpočívajte 30 sekúnd.
- Ak chcete budovať svaly, cvičte s menším počtom opakovaní, ale s vyššou záťažou.
- Pred každým tréningom zahrejte svalové skupiny.
- Po každom tréningu odporúčame strečing.

● Zahrievanie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu svalov. Nasledujúce cvičenia predstavujú len výber. Ďalšie cvičenia nájdete v príslušnej literatúre. Každé cvičenie sa odporúča opakovať 2 - 3-krát.

Zahriatie svalov hlavy a krku:

- Pomaly otáčajte hlavu doľava a doprava. Pohyb zopakujte 4 až 5-krát.
- Potom pomaly krúžte hlavou, najprv jedným smerom a potom druhým.

Zahriatie svalov rúk a ramien:

- Prekrížte ruky za chrbtom a opatrne nimi pohybujte smerom nahor. Hornú časť tela pritom nakloňte dopredu, aby ste zahrliali svaly.
- Krúžte oboma ramenami súčasne smerom dopredu. Po jednej minúte zmeňte smer.
- Zdvihnite ramená smerom k ušiam a potom ich opäť nechajte klesnúť.
- Krúžte ľavou a pravou rukou striedavo smerom dopredu a po minúte smerom dozadu.

Dôležité: Počas celej doby pokojne dýchajte.

Zahriatie svalov nôh:

- Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu zdvihnite s pokrčeným kolenom asi 20 cm nad zem.
- Najprv krúžte zdvihnutou nohou jedným smerom a potom po niekoľkých sekundách zmeňte smer.
- Teraz zopakujte toto cvičenie s druhou nohou.
- Postupne zdvihnite nohy a urobte niekoľko krokov na mieste. Nohu dvíhajte len tak ďaleko, ako dokázate, pričom stále udržujete rovnováhu.

● Rozbalenie a zrolovanie výrobku

- Odstráňte pútko na popruhu a rozbaľte výrobok.
- Ak výrobok nepoužívate, zrolujte ho a oviňte slučky nosného popruhu okolo výrobku.

● Cvičenia

Nasledujúce cvičenia predstavujú len výber. Ďalšie cvičenia nájdete v príslušnej literatúre.

Napnutie chrbta a ramien (obr. A)

Východisková poloha

- Ľahnite si na podložku na brucho s vystretými nohami.
- Ruky položte v pravom uhle k ramenám. Dlane by mali byť otočené smerom nadol a mali by ste sa pozeráť na podložku na cvičenie.

Konečná poloha

- Napnite brušné svaly a zdvihnite ruky čo najvyššie. Hrudník držte na podložke, aby ste nezdvíhali hornú časť tela príliš vysoko.
- Pri zdvíhaní rúk pritiahnite lopatky k chrbtici. Hlava by mala byť v jednej línii s chrbticou a ramená by mali zostať dole.
- V tejto polohe chvíľu zotrvaťe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
- Toto cvičenie opakujte 10 až 15-krát v 3 sériách.

Dôležité: Počas tohto cvičenia si všimajte napätie vášho tela. Hlavu držte v jednej línii s chrbticou a ramená majte spustené.

Kľuky na kolenách (obr. B)

Východisková poloha

- Ľahnite si na podložku na brucho.
- Podoprite sa kolenami a narovnajtie obe ruky. Horné končatiny držte v pravom uhle k telu. Uistite sa, že máte ruky pod ramenami.
- Zdvihnite dolné končatiny a chodidlá.

Konečná poloha

- Napnite svaly rúk, chrbta a brucha. Pozerajte sa na podložku na cvičenie. Lakte držte smerom von.
- Pokrčte ruky a spustíte hornú časť tela, kým nebude takmer na podložke na cvičenie. Lakte by mali smerovať von.

- Hlava by mala byť v jednej línii s chrbticou a ramená by mali byť spustené. Udržujte telo v napätí.
- V tejto polohe chvíľu zotrvať a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
- Toto cvičenie opakujte 10 až 15-krát v 3 sériách.

Dôležité: Počas tohto cvičenia si všimajte napätie vášho tela. Kolená, boky a hornú časť tela držte v jednej línii.

Bočný klúk, zdvihnutie bokov (obr. C) Východisková poloha

- Ľahnite si na bok na podložku na cvičenie tak, aby ste mali vyrovnané nohy. Horná noha by mala byť opretá o spodnú nohu.
- Podoprite sa spodnou časťou ramena. Uistite sa, že spodná časť paže je pod ramenom a horná časť paže je v jednej línii s ramenom. Ruka vašej opornej paže by mala byť dlaňou nahor a druhá ruka by mala zľahka spočívať na vašom hornom bedre.

Konečná poloha

- Napnite zadok a brušné svaly a zdvihnite telo do roviny. Horná noha by mala byť opretá o spodnú nohu.
- Pritiahnite lopatky k chrbtici. Hlava by mala byť v jednej línii s chrbticou a ramená by mali byť spustené.
- V tejto polohe chvíľu zotrvať a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
- Toto cvičenie opakujte 10-15-krát v 3 sériách a potom vymeňte strany.

Dôležité: Počas tohto cvičenia si všimajte napätie vášho tela. Hlavu držte v jednej línii s chrbticou a ramená dolu.

Skracovačky (obr. D)

Východisková poloha

- Ľahnite si na chrbát na podložku na cvičenie a zdvihnite nohy, až kým kolená nebudú nad bokmi. Uistite sa, že máte mierne pokrčené kolená.
- Zdvihnite hornú časť tela a natiahnite ruky.

Konečná poloha

- Spevnite brušné svaly a zdvihnite hornú časť tela.
- Pri zdvíhaní rúk pritiahnite lopatky smerom k chrbtici. Hlava by mala byť v jednej línii s chrbticou a ramená by mali byť spustené.
- V tejto polohe chvíľu zotrvať a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
- Toto cvičenie opakujte 10 až 15-krát v 3 sériách.

Dôležité: Počas tohto cvičenia si všimajte napätie vášho tela. Hlavu držte v jednej línii s chrbticou a ramená dolu.

Poloha rúk a kolien (obr. E)

Východisková poloha

- Položte sa na ruku a kolená na podložku na cvičenie.
- Zdvihnite jednu nohu rovnobežne so zemou.

Konečná poloha

- Spevnite brušné svaly. Pozerajte sa na podložku na cvičenie.
- Zdvihnite nohu. Noha by mala byť v pravom uhle a chodidlo by malo smerovať nahor.
- Hlava by mala byť v jednej línii s chrbticou a ramená by mali byť spustené.
- V tejto polohe chvíľu zotrvať a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
- Toto cvičenie opakujte 10-15-krát v 3 sériách a potom vymeňte nohy.

Dôležité: Počas tohto cvičenia si všimajte napätie vášho tela. Hlavu držte v jednej línii s chrbticou a ramená dolu.

Zdvihnutie nohy v bočnej polohe (obr. F)

Východisková poloha

- Ľahnite si na bok na podložku na cvičenie tak, aby ste mali vyrovnané nohy. Horná noha by mala ležať na spodnej nohe a hlava by mala byť opretá o spodnú časť ramena, ktorá by mala byť rovná.
- Druhú ruku položte pred hornú časť tela na podložku.

Konečná poloha

- Stiahnite brušné svaly a zabezpečte, aby vaše telo bolo rovné.
- Zdvihnite hornú nohu čo najviac. Hlava by mala byť v jednej línii s chrbticou a ramená by mali byť spustené.
- V tejto polohe chvíľu zotrvať a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
- Toto cvičenie opakujte 10-15-krát v 3 sériách a potom vymeňte strany.

Dôležité: Počas tohto cvičenia si všimnite napätie v tele a udržiajte telo vzpriamené. Hlavu držte v jednej línii s chrbticou a ramená dolu.

● Strečing

Nasledujúce cvičenia predstavujú len výber. Ďalšie cvičenia nájdete v príslušnej literatúre. Odporúča sa vykonávať príslušné cviky 3-krát na každú stranu po dobu 15 - 30 sekúnd.

Natiahnite si svaly hlavy a krku:

- Ľahnite si do uvoľnenej polohy. Jemne ťahajte hlavu najprv doľava a potom rukou doprava. Týmto cvikom si pretiahnete bočné strany krku.

Natiahnite si svaly rúk a ramien:

- Posadte sa s mierne pokrčenými kolenami.
- Pravú ruku vedte za hlavou, kým sa pravá ruka nedostane medzi lopatky.
- Ľavou rukou chyťte pravý lakeť a stiahnite ho dozadu.
- Vymeňte strany a cvičenie zopakujte.

Natiahnite si svaly na nohách:

- Postavte sa vzpriamene a zdvihnite jednu nohu zo zeme.
- Pomaly ňou krúžite, najprv jedným smerom, potom druhým.
- Po chvíli vymeňte nohy.

Dôležité: Dbajte na to, aby stehná zostali rovnobežne vedľa seba. Panvu tlačte dopredu a hornú časť tela držte vzpriamenú.

● Čistenie, údržba a skladovanie

- Nepoužívajte drsné alebo agresívne čistiace prostriedky.
- Na čistenie a starostlivosť o tento výrobok používajte suchú handričku, ktorá nepúšťa vlákna.
- Výrobok zrolujte, až keď je suchý.
- Ak výrobok nepoužívate, vždy ho skladujte na suchom a čistom mieste pri izbovej teplote, mimo dosahu priameho slnečného svetla. Pri skladovaní výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami a vlhkosťou.

● Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zberných miestach.

O možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.



Výrobok vr. príslušenstva a obalové materiály sú recyklovateľné a podliehajú rozšírenej zodpovednosti výrobcu.

Pre lepšie spracovanie odpadu ich zlikvidujte oddelene podľa obrázkov Info-tri (informácie o triedení).

Triman-Logo platí iba pre Francúzsko.

● Záruka

Výrobok bol starostlivo vyrobený v súlade s prísnymi smernicami kvality a pred dodaním dôkladne otestovaný. V prípade materiálových alebo výrobných chýb máte zákonné práva voči predajcovi výrobku. Vaše zákonné práva nie sú žiadnym spôsobom obmedzené našou zárukou uvedenou nižšie.

Záruka na tento výrobok je 3 roky od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Originál dokladu o kúpe si uschovajte na bezpečnom mieste, pretože tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe.

Akékoľvek poškodenie alebo nedostatky prítomné už v čase nákupu je potrebné nahlásiť ihneď po vybalení výrobku.

Ak sa v priebehu 3 rokov od dátumu zakúpenia preukáže, že výrobok vykazuje chyby materiálu alebo spracovania, podľa vlastného uváženia Vám ho bezplatne opravíme alebo vymeníme. Záručná doba sa na základe poskytnutej záručnej reklamácie nepredlžuje. To platí aj pre vymenené alebo opravené diely.

Táto záruka je neplatná, ak bol výrobok poškodený alebo nesprávne používaný alebo udržiavaný.

Záruka sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časti výrobku, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu, a preto sa považujú za opotrebovateľné diely (napr. batérie, nabíjateľné batérie, hadice, atramentové kazety), ani na poškodenie krehkých častí, napr. spínačov alebo častí zo skla.

● Postup v prípade poškodenia v záruke

Pre zaručenie rýchleho spracovania Vašej požiadavky dodržte prosím nasledujúce pokyny: Pre všetky otázky majte pripravený pokladničný doklad a číslo výrobku (IAN 465405_2310) ako dôkaz o kúpe.

Číslo výrobku nájdete na typovom štítku, gravúre, na prednej strane Vášho návodu (dole vľavo) alebo ako nálepku na zadnej alebo spodnej strane.

Ak sa vyskytnú funkčné poruchy alebo iné nedostatky, najskôr telefonicky alebo e-mailom kontaktujte následne uvedené servisné oddelenie. Produkt označený ako defektný potom môžete s priloženým dokladom o kúpe (pokladničný lístok) a uvedením, v čom spočíva nedostatok a kedy sa vyskytol, bezplatne odoslať na Vám oznámenú adresu servisného pracoviska.

● Servis

SK Servis Slovensko

Tel.: 0800 008158

E-pošta: owim@lidl.sk

Introducción	Página	58
Uso previsto	Página	58
Datos técnicos	Página	58
Alcance de la entrega	Página	58
Instrucciones de seguridad	Página	58
Consejos generales de ejercicio	Página	59
Planificación general del ejercicio	Página	60
Calentamiento	Página	60
Desenrollado y enrollado del producto	Página	60
Ejercicios	Página	60
Estiramientos	Página	62
Limpieza, mantenimiento y almacenamiento	Página	63
Eliminación	Página	63
Garantía	Página	63
Tramitación de la garantía	Página	63
Asistencia	Página	64

ESTERILLA DE GIMNASIA Y YOGA

● Introducción



Enhorabuena por la adquisición de su nuevo producto. Ha elegido un producto de alta calidad. Familiarícese con el producto antes de la primera puesta en funcionamiento. Lea detenidamente el siguiente manual de instrucciones y las indicaciones de seguridad. Utilice el producto únicamente como se describe a continuación y para las aplicaciones indicadas. Guarde estas instrucciones en un lugar seguro. En caso de transferir el producto a terceros, entregue también todos los documentos correspondientes.

● Uso previsto

El producto está diseñado para usar en el hogar. El uso adecuado del equipo de ejercicio consiste exclusivamente en su utilización por adultos o jóvenes con capacidades físicas y mentales suficientes. Todo usuario debe estar familiarizado el funcionamiento y manejo del equipo o supervisado durante el mismo. El equipo no es adecuado para uso comercial en gimnasios e instalaciones terapéuticas.

● Datos técnicos

Dimensiones: Aprox. 183 x 61 x 0,6 cm

Peso: Aprox. 1550 g

● Alcance de la entrega

1 esterilla de ejercicio

1 correa para el hombro

1 juego de instrucciones de uso



Instrucciones de seguridad

¡LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO ANTES DE UTILIZAR EL PRODUCTO! ¡GUARDE LAS INSTRUCCIONES DE USO EN UN LUGAR SEGURO!



⚠ ¡ADVERTENCIA! ¡PELIGRO DE MUERTE Y RIESGO DE ACCIDENTES PARA BEBÉS Y

NIÑOS! No deje nunca a los niños sin supervisión con el material de embalaje. Los materiales de embalaje presentan un riesgo de asfixia. Los niños suelen subestimar los peligros. Mantenga siempre a los niños alejados del producto.

⚠ ¡PRECAUCIÓN! ¡RIESGO DE LESIONES!

⚠ ¡MANTENER ALEJADO DEL FUEGO!

- No permita que los niños utilicen el producto sin supervisión.
- Si permite que los niños utilicen el equipo, debe tener en cuenta su desarrollo mental y físico y, sobre todo, su vivacidad. Debe supervisar a los niños y, sobre todo, enseñarles a utilizar correctamente el equipo. El equipo de ejercicio no es en absoluto adecuado para usar como un juguete.
- En particular, haga saber a los niños que este producto no es un juguete.
- Guardar fuera del alcance de los niños cuando no se utilice. Para descartar el riesgo de lesiones, los niños no deben estar al alcance del producto durante el ejercicio.

⚠ ¡PRECAUCIÓN! ¡RIESGO DE LESIONES!

- Antes de ejercitarse por primera vez, acuda a un médico para que le haga un chequeo general y compruebe si tiene cualquier problema cardíaco, circulatorio u ortopédico. Interrumpa inmediatamente la sesión de ejercicio y consulte a un médico si siente algún dolor o no se encuentra bien.

- Recuerde siempre calentar antes de ejercitarse y ejercitarse de acuerdo con sus capacidades actuales. Los esfuerzos excesivos y los ejercicios demasiado intensos pueden provocar lesiones graves. Si experimenta dolor, debilidad o fatiga, deje de ejercitarse inmediatamente y póngase en contacto con un médico.
- Preste atención a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar la salud. Si durante el ejercicio siente dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad respiratoria extrema, mareos o aturdimiento, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico.
- Las mujeres embarazadas sólo deben empezar a ejercitarse previa consulta con su médico.
- Compruebe que el producto no esté dañado y/o desgastado antes de utilizarlo.
- No utilice el producto si está dañado.
- No utilice el producto cerca de escalones o cornisas.
- ¡El producto no debe utilizarse en el agua ni para nadar! No ofrece apoyo en la superficie del agua ni es adecuado como ayuda para nadar. La sal y el agua clorada pueden dañar la superficie del producto.
- Almacene el producto en un lugar seco después de su uso.
- No deje el producto sin vigilancia.
- Un ejercicio seguro requiere un espacio amplio. Mantenga al menos 0,6 m de distancia entre usted y el producto durante el ejercicio (Fig. G).
- Está destinado exclusivamente al uso doméstico.
- Lleve ropa y calzado adecuados con suela antideslizante mientras se ejercita.
- Utilice el producto únicamente sobre una superficie plana y antideslizante.

Peligros por desgaste.

- El producto debe encontrarse en perfecto estado para poder utilizarse. Compruebe si el producto está dañado o desgastado antes de cada uso. La seguridad del producto sólo puede garantizarse si se comprueba periódicamente que no presenta daños ni desgaste. Deje de utilizarlo si está dañado.
- Cuando almacene el producto, protéjalo de las temperaturas extremas, la luz solar directa y la humedad. El almacenamiento y uso inadecuados del producto pueden provocar un desgaste prematuro, que a su vez puede provocar lesiones.

¡Riesgo de daños materiales!

- Evite que el producto entre en contacto con objetos afilados, calientes o peligrosos.

Consejos generales de ejercicio

- Caliente los músculos adecuadamente antes de cada sesión de ejercicio y enfríelos gradualmente después.
- No se ejercite si se encuentra mal.
- Preste atención para mantener una postura correcta mientras realiza los ejercicios.
- Si es posible, deje que un fisioterapeuta experimentado le muestre la correcta ejecución de los ejercicios la primera vez.
- Si no ha hecho ejercicio recientemente, no se esfuerce en exceso. Aumente lentamente la intensidad del ejercicio.
- Realice todos los ejercicios de manera constante, no de forma rápida ni brusca.
- Asegúrese de respirar de manera uniforme. Espire cuando haga el esfuerzo e inspire al relajar.
- Realice los ejercicios sólo durante el tiempo que se sienta cómodo, o durante el tiempo que pueda realizar el ejercicio correctamente.
- Descanse adecuadamente entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatillas de deporte.

● **Planificación general del ejercicio**

Cree un plan de ejercicios adaptado a sus necesidades que conste de 6 a 8 ejercicios.

Tenga en cuenta lo siguiente:

- Decida por sí mismo la frecuencia y la intensidad de los ejercicios. Comience lentamente con 2 ó 3 sesiones de ejercicio a la semana, de 10 minutos cada una, y aumente la frecuencia y la intensidad de los ejercicios gradualmente. Cuanto más a menudo y regularmente realice los ejercicios, más en forma y mejor se sentirá.
- Una serie de ejercicios consta de aproximadamente 15 repeticiones de un ejercicio.
- Una serie de ejercicios puede repetirse 3 veces.
- Descanse 30 segundos entre series de ejercicios.
- Trabaje con menos repeticiones pero con una carga mayor si quiere desarrollar músculo.
- Caliente los grupos musculares antes de cada sesión de ejercicio.
- Recomendamos realizar estiramientos después de cada sesión de ejercicios.

● **Calentamiento**

Antes de cada sesión de ejercicio, tómese el tiempo suficiente para calentar los músculos. Los siguientes ejercicios sólo representan una selección. Encontrará más ejercicios en la bibliografía correspondiente. Se recomienda repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

Calentamiento de los músculos de la cabeza y el cuello:

- Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita el movimiento de 4 a 5 veces.
- A continuación, haga círculos lentos con la cabeza, primero en una dirección y luego en la otra.

Calentamiento de los músculos de brazos y hombros:

- Cruce las manos detrás de la espalda y muévalas con cuidado hacia arriba. Al hacerlo, incline la parte superior del cuerpo hacia delante para calentar los músculos.
 - Haga un círculo con ambos hombros hacia delante al mismo tiempo. Cambie de dirección después de un minuto.
 - Suba los hombros hacia las orejas y vuelva a bajarlos.
 - Haga círculos con los brazos izquierdo y derecho hacia delante alternativamente, y después de un minuto hágalos hacia atrás.
- Importante:** Continúe respirando con calma durante todo el proceso.

Calentamiento de los músculos de las piernas:

- Colóquese sobre una pierna y levante la otra con la rodilla flexionada a unos 20 cm del suelo.
- Primero haga círculos con el pie levantado en una dirección, y luego cambie de dirección al cabo de unos segundos.
- Ahora repita este ejercicio con la otra pierna.
- Levante las piernas a su vez y dé varios pasos en el sitio. Levante la pierna todo lo que pueda sin perder el equilibrio.

● **Desenrollado y enrollado del producto**

- Retire los lazos de la correa y desenrolle el producto.
- Cuando no lo utilice, enrolle el producto y envuélvalo con los lazos de la correa de transporte.

● **Ejercicios**

Los siguientes ejercicios sólo representan una selección. Encontrará más ejercicios en la bibliografía correspondiente.

Tensión de espalda y hombros (fig. A)

Posición inicial

- Tumbese boca abajo sobre la esterilla con las piernas estiradas.

- Coloque los brazos en ángulo recto con los hombros. Las palmas de las manos deben estar hacia abajo y usted debe mirar hacia la colchoneta.

Posición final

- Tense los músculos abdominales y levante los brazos todo lo que pueda. Mantenga el pecho sobre la colchoneta para no elevar demasiado la parte superior del cuerpo.
- Mientras levanta los brazos, lleve los omóplatos hacia la columna vertebral. La cabeza debe estar alineada con la columna vertebral y los hombros deben permanecer bajados.
- Permanezca en esta posición un momento y luego vuelva lentamente a la posición inicial.
- Repita este ejercicio 10-15 veces en 3 secuencias.

Importante: Sea consciente de la tensión de su cuerpo durante este ejercicio. Mantenga la cabeza alineada con la columna vertebral y los hombros hacia abajo.

Flexiones sobre las rodillas (fig. B)

Posición inicial

- Túmbese boca abajo sobre la esterilla.
- Apóyese en las rodillas y estire ambos brazos. Mantenga la parte superior de los brazos en ángulo recto con el cuerpo. Asegúrese de que las manos quedan por debajo de los hombros.
- Levante la parte inferior de las piernas y los pies.

Posición final

- Contraiga los músculos de los brazos, la espalda y los abdominales. Mire hacia la colchoneta. Mantenga los codos hacia fuera.
- Doble los brazos y baje la parte superior del cuerpo hasta que esté casi sobre la colchoneta. Los codos deben mirar hacia fuera.
- La cabeza debe estar alineada con la columna vertebral y los hombros bajados. Mantenga el cuerpo tenso.
- Permanezca en esta posición un momento y luego vuelva lentamente a la posición inicial.
- Repita este ejercicio 10-15 veces en 3 secuencias.

Importante: Sea consciente de la tensión de su cuerpo durante este ejercicio. Mantenga alineadas las rodillas, las caderas y la parte superior del cuerpo.

Flexión lateral, elevación de cadera (fig. C)

Posición inicial

- Túmbese de lado sobre la esterilla con las piernas estiradas. La pierna de arriba debe descansar sobre la de abajo.
- Apóyese en el brazo inferior. Asegúrese de que la parte inferior del brazo está por debajo del hombro y la parte superior del brazo está alineada con el hombro. La mano del brazo de apoyo debe estar con la palma hacia arriba, y el otro brazo debe descansar ligeramente sobre la parte superior de la cadera.

Posición final

- Contraiga los glúteos y los músculos abdominales y levante el cuerpo alineado. La pierna de arriba debe descansar sobre la de abajo.
- Lleva los omóplatos hacia la columna vertebral. La cabeza debe estar alineada con la columna vertebral y los hombros bajados.
- Permanezca en esta posición un momento y luego vuelva lentamente a la posición inicial.
- Repita este ejercicio 10-15 veces en 3 secuencias y luego cambie de lado.

Importante: Sea consciente de la tensión de su cuerpo durante este ejercicio. Mantenga la cabeza alineada con la columna y los hombros bajados.

Encogimiento abdominal (fig. D)

Posición inicial

- Túmbese boca arriba sobre la esterilla y levante las piernas hasta que las rodillas queden por encima de las caderas. Asegúrese de que las rodillas estén ligeramente flexionadas.
- Levante la parte superior del cuerpo y estire los brazos.

Posición final

- Contraiga los músculos abdominales y levante la parte superior del cuerpo.
- Mientras levanta los brazos, lleve los omóplatos hacia la columna. La cabeza debe estar alineada con la columna vertebral y los hombros bajados.
- Permanezca en esta posición un momento y luego vuelva lentamente a la posición inicial.
- Repita este ejercicio 10-15 veces en 3 secuencias.

Importante: Sea consciente de la tensión de su cuerpo durante este ejercicio. Mantenga la cabeza alineada con la columna y los hombros bajados.

Posición de manos y rodillas (fig. E)

Posición inicial

- Colóquese de rodillas sobre la esterilla.
- Levante una pierna paralela al suelo.

Posición final

- Contraiga los músculos abdominales. Mire hacia la colchoneta.
- Levante una pierna. La pierna debe formar un ángulo recto y la planta del pie debe mirar hacia arriba.
- La cabeza debe estar alineada con la columna vertebral y los hombros bajados.
- Permanezca en esta posición un momento y luego vuelva lentamente a la posición inicial.
- Repita este ejercicio 10-15 veces en 3 secuencias y luego cambie de pierna.

Importante: Sea consciente de la tensión de su cuerpo durante este ejercicio. Mantenga la cabeza alineada con la columna y los hombros bajados.

Elevación de piernas en posición lateral (fig. F)

Posición inicial

- Túmbese de lado sobre la esterilla con las piernas estiradas. La pierna de arriba debe descansar sobre la de abajo y la cabeza sobre el antebrazo, que debe estar recto.
- Coloque la otra mano delante de la parte superior del cuerpo sobre la esterilla.

Posición final

- Contraiga los músculos abdominales y asegúrese de que el cuerpo está recto.
- Levante la pierna de arriba todo lo que pueda. La cabeza debe estar alineada con la columna vertebral y los hombros bajados.
- Permanezca en esta posición un momento y luego vuelva lentamente a la posición inicial.
- Repita este ejercicio 10-15 veces en 3 secuencias y luego cambie de lado.

Importante: Sea consciente de la tensión de su cuerpo durante este ejercicio y mantenga el cuerpo recto. Mantenga la cabeza alineada con la columna y los hombros bajados.

● Estiramientos

Los siguientes ejercicios sólo representan una selección. Encontrará más ejercicios en la bibliografía correspondiente. Se recomienda realizar los ejercicios respectivos 3 veces por cada lado durante 15 - 30 segundos.

Estiramiento de los músculos de la cabeza y el cuello:

- Túmbese en una posición relajada. Tire suavemente de la cabeza primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha con la mano. Este ejercicio estira los lados del cuello.

Estiramiento de los músculos de brazos y hombros:

- Siéntese con las rodillas ligeramente flexionadas.
- Pase el brazo derecho por detrás de la cabeza hasta que la mano derecha quede entre los omóplatos.
- Agarre su codo derecho con la mano izquierda y tire de él hacia atrás.
- Cambie de lado y repita el ejercicio.

Estiramiento de los músculos de las piernas:

- Colóquese erguido y levante un pie del suelo.
- Haga círculos lentos con el pie, primero en una dirección y luego en la otra.

- Cambie de pie al cabo de un rato.
Importante: Asegúrese de que sus muslos permanezcan paralelos uno al lado del otro. Empuje la pelvis hacia delante, manteniendo la parte superior del cuerpo erguida.

● Limpieza, mantenimiento y almacenamiento

- No utilice productos de limpieza duros o agresivos.
- Utilice un paño seco y sin pelusas para limpiar y cuidar este producto.
- Enrolle el producto sólo cuando esté seco.
- Cuando no lo utilice, guárdelo siempre en un lugar seco y limpio, a temperatura ambiente y alejado de la luz solar directa. Cuando almacene el producto, protéjalo de las temperaturas y la humedad extremas.

● Eliminación

El embalaje está compuesto por materiales no contaminantes que pueden ser desechados en el centro de reciclaje local.

Para obtener información sobre las posibilidades de desecho del producto al final de su vida útil, acuda a la administración de su comunidad o ciudad.



El producto, incluidos los accesorios, y el material de embalaje son reciclables y están sujetos a la responsabilidad extendida del fabricante.

Deséchelos por separado siguiendo la información ilustrada de recogida selectiva para un mejor tratamiento de los residuos.

El logotipo Triman se aplica solo para Francia.

● Garantía

El producto ha sido fabricado según normas de calidad exigentes y ha sido probado minuciosamente antes de la entrega. En caso de fallos de material o de fabricación, dispone de derechos legales frente al vendedor del producto. Nuestra garantía mencionada a continuación no restringe sus derechos legales de ningún modo. La garantía para este producto es de 3 años a partir de la fecha de compra. La garantía empieza el día de la fecha de compra. Conserve el justificante de compra original en un lugar seguro, ya que este documento es necesario para demostrar la compra.

Todos los daños o defectos ya presente en el momento de la compra deben informarse inmediatamente tras desembalar el producto. Si el producto presenta defectos de material o fabricación en los 3 años a partir de la fecha de compra, lo repararemos o sustuiremos, según nuestra elección, gratuitamente para usted. El período de garantía no se extiende por una reclamación de garantía aprobada. Esto también es aplicable a las piezas sustituidas y reparadas. La garantía pierde su validez si el producto se daña o se utiliza o mantiene de forma inadecuada. La garantía cubre defectos de material y fabricación. Esta garantía no cubre las piezas del producto sujetas a un uso y desgaste normal y, por lo tanto, consideradas piezas de desgaste (por ej. pilas, baterías, mangueras, cartuchos de tinta) ni los daños a las piezas frágiles, por ej. interruptores o piezas de cristal.

● Tramitación de la garantía

Para garantizar una rápida tramitación de su consulta, tenga en cuenta las siguientes indicaciones:

Para realizar cualquier consulta, tenga a mano el recibo y el número de artículo (IAN 465405_2310) como justificante de compra.

Encontrará el número de artículo en una inscripción de la placa indentificativa, en la portada de las instrucciones (abajo a la izquierda) o en una pegatina en la parte posterior o inferior.

Si el producto fallase o presentase algún defecto, póngase primero en contacto con el departamento de asistencia indicado, ya sea por teléfono o correo electrónico.

Puede enviarnos el producto defectuoso libre de franqueo adjuntando el recibo de compra (ticket de compra) e indicando dónde está y cuándo ha ocurrido el fallo a la dirección de asistencia que le indicamos.

● Asistencia

ES Asistencia en España

Tel.: 900984948

E-Mail: owim@lidl.es

Indledning	Side	66
Anvendelsesformål	Side	66
Tekniske data	Side	66
Leveringsomfang	Side	66
Sikkerhedsinstruktioner	Side	66
Generelle tips til træning	Side	67
Generel træningsplanlægning	Side	67
Opvarmning	Side	68
Udrulning og oprulning af produktet	Side	68
Øvelser	Side	68
Udstrækning	Side	70
Rengøring, vedligeholdelse og opbevaring	Side	70
Bortskaffelse	Side	70
Garanti	Side	70
Afvikling af garantisager	Side	71
Service	Side	71

FITNESS- OG YOGAMÅTTE

● Indledning



Hjerteligt tillykke med købet af deres nye produkt. Du har besluttet dig for et produkt af høj kvalitet. Gør Dem

fortrolig med apparatet inden første ibrugtagning. Læs derfor den efterfølgende brugsvejledning og sikkerhedsanvisningerne omhyggeligt. Brug kun produktet som beskrevet og kun til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne vejledning på et sikkert sted. Hvis De giver produktet videre til andre, skal alle dokumenter følge med.

● Anvendelsesformål

Produktet er kun beregnet til husholdningsbrug. Træningsudstyret må kun bruges af voksne og unge med tilstrækkelige fysiske og mentale evner. Alle brugere skal være fortrolig med, hvordan udstyret bruges og håndteres. Hvis ikke, skal brugeren være under opsyn. Udstyret er ikke egnet til erhvervs mæssig brug i fitnesscentre og terapeutiske faciliteter.

● Tekniske data

Mål: Ca. 183 x 61 x 0,6 cm

Vægt: Ca. 1.550 g

● Leveringsomfang

1 Træningsmåtte

1 Skuldertaske

1 Brugsvejledning



Sikkerhedsinstruktioner

LÆS VENLIGST BRUGSVEJLEDNINGERNE FØR BRUG! BEHOLD DISSE VEJLEDNINGER PÅ ET SIKKERT STED!

-  **⚠ ADVARSEL! LIVSFARLIGT OG RISIKO FOR ULYKKER FOR SPÆDBØRN OG BØRN!** Børn

må aldrig efterlades uden opsyn med emballagen. Emballagen udgør en fare for kvælning. Børn undervurderer ofte farerne. Børn skal altid holdes væk fra produktet.

-  **FORSIGTIG! RISIKO FOR PERSONSKADER!**

-  **PRODUKTET SKAL HOLDES VÆK FRA ILD!**

- Børn må ikke bruge produktet uden opsyn.
- Hvis du giver børn tilladelse til at bruge udstyret, skal du tage deres mentale og fysiske udvikling og - frem for alt - deres livlighed i betragtning. Hold nøje øje med børnene og vis dem, hvordan de bruger udstyret rigtigt. Træningsudstyret er på ingen måde egnet som legetøj.
- Gør især børn opmærksomme på, at dette produkt ikke er et legetøj.
- Produktet skal opbevares utilgængeligt for børn, når det ikke er i brug. For at undgå risikoen for skader, skal produktet holdes uden for børns rækkevidde under træningen.

-  **FORSIGTIG! RISIKO FOR PERSONSKADER!**

- Før du træner for første gang, skal du få et lægetjek, så du er sikker på du ikke har problemer med hjertet, blodomløbet eller ortopædiske problemer. Hvis du begynder at mærke smerte eller føler ubehag, skal du straks holde op med at træne og søge lægehjælp.
- Husk altid at varme op inden træning, og træn i henhold til dine evner. Hvis du træner for meget, kan det føre til alvorlige skader. Hvis du oplever smerter, svaghed eller træthed, skal du straks holde op med at træne og søge lægehjælp.

- Vær opmærksom på din krops signaler. Forkert eller overdreven træning kan være skadelige for dit helbred. Hvis du mærker smerte, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, svimmelhed eller svimmelhed under træningen, skal du straks holde op med at træne og søge lægehjælp.
- Gravide kvinder må kun træne efter samråd med deres læge.
- Produktet skal ses efter for skader og slid før og efter hvert brug.
- Produktet må ikke bruges, hvis det er beskadiget.
- Produktet må ikke bruges i nærheden af trapper eller kanter.
- Produktet må ikke bruges i vand eller til svømning. Produktet støtter ikke på vandoverfladen og det er ikke velegnet som svømmeudstyr. Salt og klorvand kan beskadige produktets overflade.
- Produktet skal opbevares på et tørt sted efter brug.
- Efterlad ikke produktet uden opsyn.
- Sikker træning kræver god plads. Sørg for at der er mindst 0,6 meter fri omkring dig og produktet, når du træner (fig. G).
- Produktet er kun beregnet til husholdningsbrug.
- Brug passende tøj og fodtøj med skridsikre såler under træningen.
- Produktet må kun bruges på en flad og skridsikker overflade.

Fare på grund af slid

- Produktet må kun bruges, hvis det er i perfekt stand. Se produktet efter for skader og slitage før hver brug. Produktet er kun sikkert at bruge, hvis det regelmæssigt ses efter for skader og slitage. Produktet må ikke længere bruges, hvis det beskadiges.
- Når produktet gemmes væk, skal det beskyttes mod ekstreme temperaturer, direkte sollys og fugt. Hvis produktet opbevares eller bruges forkert, kan det føre til for tidligt slid, hvilket kan føre til skader.

Risiko for materielle skader!

- Undgå at produktet kommer i kontakt med skarpe, varme eller farlige genstande.

● **Generelle tips til træning**

- Sørg for at varme godt op før hver træning, og køl gradvist ned efter træningen.
- Du må ikke træne, hvis du føler dig syg eller utilpas.
- Sørg for at holde den rigtige kropsholdning, når du laver øvelserne.
- Få en erfaren fysioterapeut til vise dig, hvordan øvelserne laves rigtigt, hvis muligt.
- Hvis du ikke har trænet for nylig, skal du passe på med ikke at overanstrenge dig. Øg langsomt intensiteten af din træning.
- Lav alle øvelser jævnt, og ikke på en hurtig eller rykvis måde.
- Sørg for at trække vejret jævnt. Træk vejret ud, når du laver øvelsen og træk vejret ind, når du slipper.
- Lav kun øvelserne så længe du føler dig godt tilpas, eller så længe du kan lave øvelsen rigtigt.
- Sørg for at tage nok pauser mellem øvelserne og drik nok væske.
- Brug behageligt sportstøj og kondisko.

● **Generel træningsplanlægning**

Lav en træningsplan, der passer til dine behov. Det anbefales at den består af 6 til 8 øvelser.

Bemærk følgende:

- Du bestemmer selv, hvor tit du vil lave dine øvelser og hvor intens de skal være. Start langsomt med 2-3 træninger om ugen på 10 minutter, og øg derefter antallet og intensiteten af øvelserne. Jo oftere og mere regelmæssigt du laver øvelserne, jo bedre bliver din kondition og jo bedre har du det.
- Et sæt øvelser består af ca. 15 gentagelser i en øvelse.
- Et træningssæt kan gentages 3 gange.
- Tag en pause på 30 sekunder mellem hvert sæt.
- Hvis du vil opbygge muskler, skal du lave færre gentagelser, men med en højere belastning.

- Varm muskelgrupperne op før hver træning.
- Vi anbefaler at du strækker ud efter hver træning.

● **Opvarmning**

Sørg for at bruge god tid på at varme musklerne op før hver træning. De følgende øvelser er kun et forslag. Du kan finde flere øvelser i relevante litteraturer. Det anbefales, at du gentager hver øvelse 2 - 3 gange.

Opvarmning af dine hoved- og nakkemuskler:

- Drej langsomt hovedet til venstre og højre. Gentag dette 4-5 gange.
- Lav derefter langsomme cirkler med hovedet, først i den ene retning og derefter i den anden.

Opvarmning af dine arm- og skuldermuskler:

- Kryds dine hænder bag ryggen og før dem forsigtigt opad. Bøj samtidig overkroppen fremad, for at varme musklerne op.
- Bevæg begge skuldre i cirkler fremad på samme tid. Skift retning efter et minut.
- Træk dine skuldre op mod dine ører og sænk dem igen.
- Bevæg venstre og højre arm skiftevis i cirkler fremad. Og bevæg dem bagud efter et minut.

Vigtigt: Træk vejret roligt i hele øvelsen.

Opvarmning af dine benmuskler:

- Stå på det ene ben og løft det andet ben ca. 20 cm fra gulvet med knæet bøjet.
- Bevæg først den løftede fod i cirkler i én retning, og skift retning efter et par sekunder.
- Gør det samme med det andet ben.
- Løft dine ben på skift og tag flere skridt på stedet. Løft kun benet så langt op som du kan, samtidig med at du holder balancen.

● **Udrulning og oprulning af produktet**

- Fjern stropperne og rul produktet ud.
- Når du er færdig med at bruge produktet, skal det rulles sammen og stropperne skal vikles rundt om produktet.

● **Øvelser**

De følgende øvelser er kun et forslag. Du kan finde flere øvelser i relevante litteraturer.

Ryg- og skulderspændinger (fig. A)

Startposition

- Læg dig på maven på måtten med benene udstrakt.
- Placer dine arme vinkelret på dine skuldre. Dine håndflader skal vende nedad, og du skal kigge ned på måtten.

Sidste position:

- Spænd dine mavemuskler og løft armene så højt du kan. Hold brystet på måtten, så din overkrop ikke hæves for højt.
- Når du løfter dine arme, skal du trykke skulderbladene mod din rygsøjle. Dit hoved skal være på linje med din rygsøjle, og dine skuldre skal forblive nede.
- Bliv i denne position et øjeblik, og gå derefter langsomt tilbage til startpositionen.
- Gentag denne øvelse 10-15 gange over 3 sæt.

Vigtigt: I denne øvelse skal du være opmærksom på spændingen i kroppen. Hold dit hoved på linje med din rygsøjle og hold dine skuldre nede.

Tryk opad mod dine knæ (fig. B)

Startposition

- Læg dig på maven på måtten.
- Støt dig på knæene og udstræk begge arme. Hold dine overarme vinkelret i forhold til kroppen. Hold dine hænder direkte under skuldrene.
- Løft dine nedre ben og fødder.

Sidste position:

- Spænd dine arm-, ryg- og mavemuskler. Kig ned på måtten. Hold albuerne udad.
- Bøj armene og sænk overkroppen, indtil den næsten er på måtten. Dine albuer skal vende udad.
- Hold dit hoved på linje med din rygsøjle, og dine skuldre skal holdes nede. Hold kroppen spændt.

- Bliv i denne position et øjeblik, og gå derefter langsomt tilbage til startpositionen.
- Gentag denne øvelse 10-15 gange over 3 sæt.

Vigtigt: I denne øvelse skal du være opmærksom på spændingen i kroppen. Hold knæ, hofter og overkrop på linje.

Armbøjninger på siden, hofteløft (fig. C)

Startposition

- Læg dig på siden på måtten med lige ben. Dit øvre ben skal hvile på dit nedre ben.
- Støt på nedre underarm. Sørg for at din underarm er under din skulder, og din overarm er på linje med din skulder. Hold håndfladen opad på hånden på din støttearm, og lad din anden arm hvile let på din øvre hofte.

Sidste position

- Spænd balderne og mavemusklerne og løft kroppen på linje. Dit øvre ben skal hvile på dit nedre ben.
- Tryk dine skulderblade mod din rygsøjle. Dit hoved skal være på linje med din rygsøjle, og dine skuldre skal være nede.
- Bliv i denne position et øjeblik, og gå derefter langsomt tilbage til startpositionen.
- Gentag denne øvelse 10-15 gange i 3 sæt og skift derefter side.

Vigtigt: I denne øvelse skal du være opmærksom på spændingen i kroppen. Hold dit hoved på linje med din rygsøjle og dine skuldre nede.

Bøj maven og spænd mavemusklerne (fig. D)

Startposition

- Læg på ryggen på måtten og løft dine ben, indtil dine knæ er over dine hofter. Hold dine knæ let bøjede.
- Løft overkroppen og stræk armene op.

Sidste position

- Spænd mavemusklerne og løft overkroppen.
- Løft dine arme, og tryk skulderbladene ind mod rygsøjlen. Hold dit hoved på linje med din rygsøjle, og dine skuldre skal holdes nede.

- Bliv i denne position et øjeblik, og gå derefter langsomt tilbage til startpositionen.
- Gentag denne øvelse 10-15 gange over 3 sæt.

Vigtigt: I denne øvelse skal du være opmærksom på spændingen i kroppen. Hold dit hoved på linje med din rygsøjle og dine skuldre nede.

Hænder- og knæposition (fig. E)

Startposition

- Gå ned på alle fire på måtten.
- Løft det ene ben parallelt med gulvet.

Sidste position

- Spænd mavemusklerne. Kig ned på måtten.
- Løft benet. Dit ben skal være i en ret vinkel, og din fodsål skal vende opad.
- Hold dit hoved på linje med din rygsøjle, og dine skuldre skal holdes nede.
- Bliv i denne position et øjeblik, og gå derefter langsomt tilbage til startpositionen.
- Gentag denne øvelse 10-15 gange i 3 sæt og skift derefter ben.

Vigtigt: I denne øvelse skal du være opmærksom på spændingen i kroppen. Hold dit hoved på linje med din rygsøjle og dine skuldre nede.

Løft benet til siden (fig. F)

Startposition

- Læg dig på siden på måtten med lige ben. Dit øverste ben skal hvile på dit nedre ben, og dit hoved skal hvile på din underarm, som skal være lige.
- Placer den anden hånd foran din overkrop på måtten.

Sidste position

- Spænd dine mavemuskler og sørg for at din krop er lige.
- Løft øvre ben så langt du kan. Hold dit hoved på linje med din rygsøjle, og dine skuldre skal holdes nede.
- Bliv i denne position et øjeblik, og gå derefter langsomt tilbage til startpositionen.
- Gentag denne øvelse 10-15 gange i 3 sæt og skift derefter side.

Vigtigt: I denne øvelse skal du være opmærksom på spændingen i kroppen og du skal holde kroppen lige. Hold dit hoved på linje med din rygsøjle og dine skuldre nede.

● Udstrækning

De følgende øvelser er kun et forslag. Du kan finde flere øvelser i relevante litteraturer. Det anbefales, at du lave øvelserne 3 gange på hver side i 15 - 30 sekunder.

Stræk dine hoved- og nakkemuskler:

- Læg dig i en afslappet stilling. Træk forsigtigt hovedet til venstre og derefter til højre med hånden. Denne øvelse udstrækker siderne på din nakke.

Udstrækning af dine arm- og skuldermuskler:

- Sid op med let bøjede knæ.
- Før højre arm bag hovedet, indtil højre hånd er mellem dine skulderblade.
- Tag fat i højre albue med venstre hånd og træk den tilbage.
- Skift side og gentag øvelsen.

Udstrækning af dine benmuskler:

- Stå oprejst og løft den ene fod fra jorden.
- Bevæg dig langsomt i en cirkel rundt om foden, først i den ene retning, og derefter i den anden retning.
- Skift fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for at dine lår forbliver parallelle ved siden af hinanden. Ret bækken fremad, og hold overkroppen oprejst.

● Rengøring, vedligeholdelse og opbevaring

- Brug ikke skrappe eller aggressive rengøringsmidler.
- Dette produkt skal rengøres og plejes med en tør og fugfri klud.
- Produktet må kun rulles sammen, når det er tørt.
- Når produktet ikke er i brug, skal det opbevares et rent og tørt sted i stuetemperatur, uden for direkte sollys. Når produktet opbevares, skal det beskyttes mod ekstreme temperaturer og fugt.

● Bortskaffelse

Indpakningen består af miljøvenlige materialer, som De kan bortskaffe over de lokale genbrugssteder.

De får oplyst muligheder til bortskaffelse af det udtjente produkt hos deres lokale myndigheder eller bystyre.



Produktet og tilbehøret og emballagematerialer kan genbruges og er underlagt udvidet producentansvar.

De skal bortskaffes separat. Følg de viste mærkater med sorteringsoplysninger, så de bortskaffes på en bedre måde.

Triman-logoet gælder kun for Frankrig.

● Garanti

Produktet er blevet fremstillet efter strenge kvalitetsstandarder og kontrolleret nøje før udlevering. I tilfælde af materiale- eller produktionsfejl kan du i medfør af loven gøre krav gældende over for sælgeren af produktet. Dine lovmæssige rettigheder begrænses på ingen måde af den af os nedennævnte garanti.

Garantien på dette produkt gælder i 3 år regnet fra købsdatoen. Garantien gælder fra købsdatoen. Opbevar den originale kvittering et sikkert sted, da dette dokument forlanges forlagt som dokumentation for købet.

Alle skader eller mangler, der allerede forefindes på tidspunktet for købet, skal straks meddeles efter udpakningen af produktet.

Hvis der inden for 3 år regnet fra købsdatoen viser sig en materiale- eller produktionsfejl på produktet, reparerer eller udskifter vi det – efter vores valg – gratis for dig. Garantiperioden forlænges ikke som følge af et imødekommet krav om garanti. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele. Denne garanti bortfalder, hvis produktet er blevet beskadiget eller anvendt og vedligeholdt forkert.

Garantien dækker materiale- og produktionsfejl. Denne garanti dækker hverken produktdele, der er udsat for normal slitage og derfor er at betragte som sliddele (f.eks. batterier, akkumulatorer, slanger, farvepatroner), eller skader på skrøbelige dele, f.eks. kontakter eller dele af glas.

● Afvikling af garantisager

For at kunne garantere en hurtig sagsbehandling af deres forespørgsel, bedes De følge følgende anvisninger:

Opbevar kassebon og artikelnummer (IAN 465405_2310) som købsdokumentation, så disse kan fremlægges på forespørgsel.

Artikelnumrene er angivet på typeskiltet, ved en indgraving, på forsiden af vejledningen (nederst til venstre) eller på et mærkat på bag- eller undersiden.

Hvis der forekommer funktionsfejl eller andre mangler, skal De først kontakte nedenstående serviceafdeling telefonisk eller via e-mail.

Et produkt, der er registreret som defekt, kan De derefter sende portofrit til den meddelte serviceadresse ved vedlæggelse af købsbeviset (kassebon) og angivelsen af, hvori manglen består, og hvornår den er opstået.

● Service

 **Service Danmark**

Tel.: 80253972

E-Mail: owim@lidl.dk

Introduzione	Pagina	73
Destinazione d'uso	Pagina	73
Specifiche tecniche	Pagina	73
Contenuto della confezione	Pagina	73
Avvertenze di sicurezza	Pagina	73
Suggerimenti generali per l'allenamento	Pagina	74
Piano di allenamento generale	Pagina	74
Riscaldamento	Pagina	75
Srotolamento e arrotolamento del prodotto.	Pagina	75
Esercizi	Pagina	75
Stretching	Pagina	77
Pulizia, manutenzione e conservazione	Pagina	77
Smaltimento	Pagina	78
Garanzia	Pagina	78
Gestione dei casi in garanzia	Pagina	78
Assistenza	Pagina	78

TAPPETINO PER FITNESS E YOGA

● Introduzione



Congratulazioni per l'acquisto del vostro nuovo prodotto. Con esso avete optato per un prodotto di qualità.

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

● Destinazione d'uso

Questo prodotto è destinato all'uso domestico. Questo prodotto deve essere usato esclusivamente da adulti o adolescenti con sufficienti abilità fisiche e mentali. Ogni utente deve familiarizzarsi con l'uso del prodotto o essere supervisionato durante l'uso. Il prodotto non è destinato all'uso commerciale in palestre o strutture terapeutiche.

● Specifiche tecniche

Dimensioni: 183 x 61 x 0,6 cm circa

Peso: 1550 g circa

● Contenuto della confezione

1 tappetino da ginnastica

1 tracolla

1 manuale di istruzioni



Avvertenze di sicurezza

LEGGERE LE ISTRUZIONI PRIMA DELL'USO E CONSERVARLE IN UN LUOGO SICURO.

-  **AVVERTENZA! RISCHIO DI MORTE O LESIONI PER NEONATI E BAMBINI** Non

lasciare i bambini senza supervisione con i materiali di imballaggio. I materiali di imballaggio presentano il rischio di soffocamento. I bambini tendono a sottovalutare i pericoli. Tenere i bambini a distanza dal prodotto.

- ▲ **ATTENZIONE! RISCHIO DI LESIONI!**

- ▲ **TENERE LONTANO DAL FUOCO!**

- Non lasciare che i bambini utilizzino il prodotto senza supervisione.
- Prima di lasciare che i bambini usino il prodotto, prendere in considerazione il loro sviluppo fisico e mentale e in particolare la loro vivacità. Supervisionare i bambini e, soprattutto, mostrare loro come usare correttamente il prodotto. Questo prodotto non è un giocattolo.
- Assicurarsi che i bambini non giochino con il prodotto.
- Riporre il prodotto fuori dalla portata dei bambini quando non è in uso. Per evitare il rischio di lesioni, tenere a distanza i bambini dal prodotto durante l'uso.

- ▲ **ATTENZIONE! RISCHIO DI LESIONI!**

- Prima di effettuare gli esercizi per la prima volta, sottoporsi a una visita medica per assicurarsi di non essere affetti da patologie cardiache, cardiocircolatorie o ortopediche. Se si percepisce dolore o malessere, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Effettuare sempre un riscaldamento prima di iniziare gli esercizi e non superare le proprie capacità. Uno sforzo eccessivo o esercizi troppo intensi possono causare lesioni gravi. Se si percepisce dolore, debolezza o affaticamento, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

- Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un allenamento eccessivo o esercizi effettuati in modo scorretto possono nuocere alla salute. Se si percepisce dolore, tensione al torace, battito cardiaco irregolare, affanno, vertigini o giramenti di testa, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Le donne in gravidanza devono consultare il proprio medico prima di effettuare gli esercizi.
- Prima di ogni utilizzo, ispezionare il prodotto per assicurarsi che non sia danneggiato e/o usurato.
- Non usare il prodotto se è danneggiato.
- Non usare il prodotto in prossimità di scale o davanzali.
- Il prodotto non deve essere usato nell'acqua o per nuotare. Il prodotto non galleggia sull'acqua e non è adatto come ausilio al nuoto. L'acqua salata o clorurata può danneggiare la superficie del prodotto.
- Conservare il prodotto in un luogo asciutto dopo l'uso.
- Non lasciare il prodotto incustodito.
- Per svolgere gli esercizi in sicurezza è necessario uno spazio ampio. Mantenere uno spazio libero di almeno 0,6 metri intorno a sé e al prodotto durante l'allenamento (Fig. G).
- È destinato al solo uso domestico.
- Indossare indumenti adatti e calzature con suola antiscivolo durante l'allenamento.
- Usare il prodotto esclusivamente su superfici piane e antiscivolo.

⚠️ Rischi connessi all'usura

- Usare il prodotto esclusivamente se è in perfette condizioni. Prima di ogni utilizzo, ispezionare il prodotto per assicurarsi che non sia usurato o danneggiato. La sicurezza del prodotto è garantita esclusivamente se viene ispezionato regolarmente. Non usarlo se è danneggiato.
- Quando il prodotto non è in uso, proteggerlo da temperature estreme, luce solare diretta e umidità. Se il prodotto viene usato o conservato in modo scorretto può usurarsi prematuramente, con il rischio di lesioni.

⚠️ Rischio di danni materiali

- Evitare che il prodotto entri a contatto con oggetti affilati, caldi o pericolosi.

● Suggerimenti generali per l'allenamento

- Effettuare un corretto riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento e praticare un defaticamento graduale al termine.
- Non allenarsi se si è malati o indisposti.
- Prestare attenzione a mantenere una corretta postura durante gli esercizi.
- Se possibile, consultare un fisioterapista esperto affinché mostri la corretta esecuzione degli esercizi la prima volta.
- Se non si è allenati, non sforzarsi eccessivamente. Aumentare gradualmente l'intensità dell'allenamento.
- Effettuare gli esercizi in modo controllato, senza affrettarsi e senza scatti.
- Assicurarsi di respirare in modo regolare. Espirare durante lo sforzo e inspirare durante il rilassamento.
- Effettuare gli esercizi per un tempo adatto alle proprie abilità, o finché è possibile effettuarli in modo corretto.
- Effettuare una pausa tra un esercizio e l'altro e bere abbastanza liquidi.
- Indossare abbigliamento sportivo o confortevole e scarpe da ginnastica.

● Piano di allenamento generale

Creare un piano di allenamento in base alle proprie necessità, preferibilmente composto da 6-8 esercizi.

Rispettare i suggerimenti riportati di seguito.

- Determinare la frequenza e l'intensità degli esercizi in base alle proprie abilità. Iniziare con 2-3 sessioni di allenamento alla settimana, ciascuna da 10 minuti, e aumentare la frequenza e l'intensità degli esercizi in modo graduale. Più l'allenamento è frequente e regolare, maggiore sarà il benessere percepito.
- Un set di esercizi consiste di circa 15 ripetizioni.
- Un set di esercizi può essere ripetuto 3 volte.

- Riposare 30 secondi tra un esercizio e l'altro.
- Se si desidera aumentare la massa muscolare, effettuare meno ripetizioni ma con un carico maggiore.
- Riscaldare i gruppi muscolari prima di ogni allenamento.
- Si raccomanda di terminare ogni sessione di allenamento con dello stretching.

● **Riscaldamento**

Prima di ogni sessione di allenamento, dedicare un tempo sufficiente al riscaldamento dei muscoli. I seguenti esercizi sono solo un esempio di quelli possibili. Altri esercizi possono essere reperiti tramite altre fonti. Si raccomanda di ripetere ciascun esercizio 2-3 volte.

Riscaldamento dei muscoli di testa e collo

- Ruotare lentamente la testa verso destra e verso sinistra. Ripetere il movimento 4-5 volte.
- Quindi effettuare lenti movimenti circolari con la testa, prima in un senso e poi nell'altro.

Riscaldamento dei muscoli di braccia e spalle

- Incrociare le mani dietro la schiena e muoverle lentamente verso l'alto. Simultaneamente, inclinare la parte superiore del corpo in avanti per riscaldare i muscoli.
- Ruotare entrambe le spalle in avanti. Cambiare direzione dopo un minuto.
- Sollevare le spalle verso le orecchie, quindi lasciarle cadere.
- Ruotare le braccia in avanti, alternando il braccio destro e sinistro, quindi cambiare direzione dopo un minuto.

Importante! Respirare lentamente durante il movimento.

Riscaldamento dei muscoli delle gambe

- Rimanere in piedi su una sola gamba e sollevare l'altra, con il ginocchio piegato, a circa 20 cm di distanza dal pavimento.
- Ruotare il piede sollevato in una direzione, quindi cambiare direzione dopo qualche secondo.

- Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
- Sollevare le gambe a turno e camminare sul posto. Sollevare la gamba il più possibile senza perdere l'equilibrio.

● **Srotolamento e arrotolamento del prodotto.**

- Rimuovere le cinghie e srotolare il prodotto.
- Quando il prodotto non è in uso, arrotolarlo e avvolgere le cinghie della tracolla intorno al prodotto.

● **Esercizi**

I seguenti esercizi sono solo un esempio di quelli possibili. Altri esercizi possono essere reperiti tramite altre fonti.

Rafforzamento di schiena e spalle (Fig. A) Posizione di partenza

- Stendersi sul tappetino a pancia in giù con le gambe dritte.
- Posizionare le braccia ad angolo retto rispetto alle spalle. Orientare i palmi verso il basso e rivolgere lo sguardo verso il tappetino.

Posizione finale

- Contrarre i muscoli addominali e sollevare le braccia il più possibile. Mantenere il torace a contatto con il tappetino per evitare di sollevare eccessivamente la parte superiore del corpo.
- Durante il sollevamento delle braccia, portare le scapole verso la colonna dorsale. Mantenere la testa allineata con la colonna dorsale e le spalle abbassate.
- Rimanere in questa posizione per qualche momento, quindi tornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio 10-15 volte e per 3 set.

Importante! Fare attenzione alla tensione del proprio corpo durante l'esercizio. Mantenere la testa allineata con la colonna vertebrale e le spalle abbassate.

Piegamenti sulle ginocchia (Fig. B)

Posizione di partenza

- Stendersi sul tappetino a pancia in giù.
- Appoggiare il peso del corpo sulle ginocchia e stendere entrambe le braccia. Tenere la parte superiore delle braccia ad angolo retto rispetto al corpo. Assicurarsi di posizionare le mani sotto le spalle.
- Sollevare i polpacci e i piedi.

Posizione finale

- Contrarre i muscoli di braccia, schiena e addome. Rivolgere lo sguardo verso il tappetino. Mantenere i gomiti rivolti verso l'esterno.
- Piegare le braccia e abbassare la parte superiore del corpo fino a sfiorare il tappetino. I gomiti devono essere rivolti verso l'esterno.
- Mantenere la testa allineata con la colonna dorsale e le spalle abbassate. Mantenere il corpo in tensione.
- Rimanere in questa posizione per qualche momento, quindi tornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio 10-15 volte e per 3 set.

Importante! Fare attenzione alla tensione del proprio corpo durante l'esercizio. Mantenere le ginocchia, le anche e la parte superiore del corpo allineati.

Piegamenti laterali con sollevamento delle anche (Fig. C)

Posizione di partenza

- Stendersi lateralmente sul tappetino con le gambe dritte. Appoggiare la gamba superiore sulla gamba inferiore.
- Appoggiare il peso del corpo sull'avambraccio del braccio inferiore. Assicurarsi che il braccio inferiore si trovi sotto la spalla e che il braccio superiore sia allineato con la spalla. Orientare il palmo della mano del braccio inferiore in avanti, e appoggiare lievemente l'altro braccio sull'anca superiore.

Posizione finale

- Contrarre i glutei e i muscoli addominali e sollevare il corpo mantenendolo allineato. Appoggiare la gamba superiore sulla gamba inferiore.
- Portare le scapole verso la colonna dorsale. Mantenere la testa allineata con la colonna dorsale e le spalle abbassate.
- Rimanere in questa posizione per qualche momento, quindi tornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio 10-15 volte e per 3 set, quindi cambiare lato.

Importante! Fare attenzione alla tensione del proprio corpo durante l'esercizio. Mantenere la testa allineata con la colonna vertebrale e le spalle abbassate.

Addominali (Fig. D)

Posizione di partenza

- Stendersi sul tappetino a pancia in su e sollevare le gambe fino a portare le ginocchia sopra le anche. Mantenere le ginocchia leggermente piegate.
- Sollevare la parte superiore del corpo e stendere le braccia.

Posizione finale

- Contrarre i muscoli addominali e sollevare la parte superiore del corpo.
- Durante il sollevamento delle braccia, portare le scapole verso la colonna dorsale. Mantenere la testa allineata con la colonna dorsale e le spalle abbassate.
- Rimanere in questa posizione per qualche momento, quindi tornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio 10-15 volte e per 3 set.

Importante! Fare attenzione alla tensione del proprio corpo durante l'esercizio. Mantenere la testa allineata con la colonna vertebrale e le spalle abbassate.

Glutei e cosce (Fig. E)

Posizione di partenza

- Assumere una posizione a quattro zampe sul tappetino.
- Sollevare una gamba parallelamente al pavimento.

Posizione finale

- Contrarre i muscoli addominali. Rivolgere lo sguardo verso il tappetino.
- Sollevare la gamba. La gamba deve essere ad angolo retto, e la pianta del piede deve essere rivolta verso l'alto.
- Mantenere la testa allineata con la colonna dorsale e le spalle abbassate.
- Rimanere in questa posizione per qualche momento, quindi tornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio 10-15 volte e per 3 set, quindi cambiare gamba.

Importante! Fare attenzione alla tensione del proprio corpo durante l'esercizio. Mantenere la testa allineata con la colonna vertebrale e le spalle abbassate.

Cosce e fianchi (Fig. F)

Posizione di partenza

- Stendersi lateralmente sul tappetino con le gambe dritte. Appoggiare la gamba superiore sulla gamba inferiore, e appoggiare la testa sul braccio inferiore, che deve essere dritto.
- Posizionare l'altra mano di fronte alla parte superiore del corpo, sul tappetino.

Posizione finale

- Contrarre i muscoli addominali e mantenere il corpo dritto.
- Sollevare la gamba superiore il più possibile. Mantenere la testa allineata con la colonna dorsale e le spalle abbassate.
- Rimanere in questa posizione per qualche momento, quindi tornare lentamente nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio 10-15 volte e per 3 set, quindi cambiare lato.

Importante! Fare attenzione alla tensione del proprio corpo durante l'esercizio e mantenere il corpo dritto. Mantenere la testa allineata con la colonna vertebrale e le spalle abbassate.

● **Stretching**

I seguenti esercizi sono solo un esempio di quelli possibili. Altri esercizi possono essere reperiti tramite altre fonti. Si raccomanda di effettuare ciascun esercizio 3 volte per lato, per 15-30 secondi.

Distensione dei muscoli di testa e collo

- Stendersi in posizione rilassata. Ruotare lentamente la testa prima verso sinistra, poi verso destra spingendola con la mano. Questo esercizio distende i lati del collo.

Distensione dei muscoli di braccia e spalle

- Sedersi con le ginocchia leggermente piegate.
- Portare il braccio destro dietro la testa finché la mano destra non si trova tra le scapole.
- Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e spingerlo all'indietro.
- Ripetere l'esercizio dall'altro lato.

Distensione dei muscoli delle gambe

- Assumere una posizione eretta e sollevare un piede.
- Ruotarlo lentamente, prima in una direzione e poi nell'altra.
- Cambiare piede.

Importante! Assicurarsi di mantenere le cosce parallele tra loro. Portare il bacino in avanti, mantenendo la parte superiore del corpo dritta.

● **Pulizia, manutenzione e conservazione**

- Non usare detersivi aggressivi o abrasivi.
- Usare un panno asciutto e privo di pelucchi per pulire il prodotto.
- Arrotolare il prodotto esclusivamente quando è asciutto.
- Quando non è in uso, conservare il prodotto in un luogo asciutto, pulito, a temperatura ambiente e al riparo dalla luce solare diretta. Quando il prodotto non è in uso, proteggerlo da temperature estreme e umidità.

● **Smaltimento**

L'imballaggio è composto da materiali ecologici che possono essere smaltiti presso i siti di raccolta locali per il riciclo.

E' possibile informarsi circa le possibilità di smaltimento del prodotto usato presso l'amministrazione comunale o cittadina.



Il prodotto, i suoi accessori e i materiali di imballaggio sono riciclabili e soggetti alla responsabilità estesa del produttore.

Per un migliore trattamento dei rifiuti, smaltirli separatamente seguendo i diversi simboli della raccolta differenziata.

Il logo Triman è valido solamente per la Francia.

● **Garanzia**

Il prodotto è stato fabbricato accuratamente secondo severe direttive di qualità ed è stato controllato meticolosamente prima della consegna. In caso di difetti di materiale o fabbricazione l'acquirente può far valere diritti legali nei confronti del venditore. La nostra garanzia sotto riportata non costituisce alcun limite ai diritti legali dell'acquirente.

Questo prodotto è garantito per 3 anni con decorrenza dalla data di acquisto. La garanzia decorre dalla data d'acquisto. Conservare lo scontrino originale in un posto sicuro perché questo documento viene richiesto come prova dell'avvenuto acquisto.

Tutti i danni o difetti presenti già al momento dell'acquisto devono essere comunicati subito dopo l'apertura della confezione.

Se entro 3 anni dalla data di acquisto di questo prodotto si rileva un difetto di materiale o di fabbricazione, noi procederemo, a nostra discrezione, alla riparazione o sostituzione gratuita del prodotto o al rimborso del prezzo di acquisto. Un eventuale intervento in garanzia non prolunga né rinnova il periodo di garanzia stesso. Ciò vale anche per le parti sostituite e riparate.

Questa garanzia decade in caso di danneggiamento oppure uso o manutenzione impropri del prodotto.

La prestazione in garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

● **Gestione dei casi in garanzia**

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

Per ogni richiesta si prega di conservare lo scontrino e il codice dell'articolo (IAN 465405_2310) come prova d'acquisto.

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

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

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

● **Assistenza**



Assistenza Italia

Tel.: 800790789

E-Mail: owim@lidl.it

Bevezető	Oldal	80
Rendeltetésszerű használat	Oldal	80
Műszaki adatok	Oldal	80
Szállítás terjedelme	Oldal	80
Biztonsági utasítások	Oldal	80
Általános tippek az edzéshez	Oldal	81
Általános edzéstervezés	Oldal	81
Bemelegítés	Oldal	82
A termék letekerése és feltekerése	Oldal	82
Gyakorlatok	Oldal	82
Nyújtás	Oldal	84
Tisztítás, karbantartás és tárolás	Oldal	84
Mentesítés	Oldal	84
Garancia	Oldal	85
Garanciális ügyek lebonyolítása	Oldal	85
Szerviz	Oldal	85

FITNESS ÉS JÓGAMATRAC

● Bevezető



Gratulálunk új termékének vásárlása alkalmából. Ezzel egy magas minőségű termék mellett döntött. Az első

üzembevétel előtt ismerkedjen meg a készülékkel. Ehhez figyelmesen olvassa el a következő Használati utasítást és a biztonsági tudnivalókat. A terméket csak a leírtak szerint és a megadott felhasználási területeken alkalmazza. Őrizze meg ezt az útmutatót egy biztos helyen. A termék harmadik félnek történő továbbadása esetén mellékelje a termék a teljes dokumentációját is.

● Rendeltetészerű használat

Otthoni használatra készült. Az edzőfelszerelés megfelelő használata azt jelenti, hogy kizárólag a megfelelő fizikai és szellemi képességekkel rendelkező felnőttek vagy fiatalok használják. Minden használónak ismernie kell az eszköz működését és kezelését, vagy felügyelet alatt kell állnia. Az eszköz nem alkalmas edzőtermekben és terápiás célú létesítményekben való kereskedelmi használatra.

● Műszaki adatok

Méretek: kb. 183 x 61 x 0,6 cm

Súly: kb. 1550 g

● Szállítás terjedelme

1 fitness szőnyeg

1 vállszíj

1 használati útmutató szett



Biztonsági utasítások

KÉRJÜK, HASZNÁLAT ELŐTT OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT! KÉRJÜK, A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT BIZTONSÁGOS HELYEN ŐRIZZE!



▲ FIGYELEMEZTETÉS! **ÉLET- ÉS BALESETVESZÉLY** **CSECSEMŐKRE ÉS**

GYERMEKEKRE! Soha ne hagyja felügyelet nélkül a gyermekeket a csomagolóanyaggal. A csomagolóanyag fulladásveszélyt jelent. A gyermekek gyakran nem tudják kellően felmérni a veszélyeket. A gyermekeket mindig tartsa távol a terméktől.

▲ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

▲ TŰZTŐL TARTSA TÁVOLI!

- Ne hagyja, hogy a gyerekek felügyelet nélkül használják a terméket.
- Ha megengedi a gyerekeknek, hogy használják az eszközt, akkor figyelembe kell venni a mentális és fizikai fejlettségüket, és mindenekelőtt az éleveségüket. Felügyelje a gyermekeket, és mindenekelőtt mutassa meg nekik, hogyan kell helyesen használni az eszközt. Az edzőfelszerelés semmilyen módon nem alkalmas játéknak.
- Figyelmeztesse a gyermekeket arra, hogy ez a termék nem játék.
- Használaton kívül gyermekektől távol tárolja. A sérülés kockázatának elkerülése érdekében a gyermekek nem tartózkodhatnak a terméktől kartávolságra edzés közben.

▲ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

- Az első edzés előtt kérjen általános kivizsgálást az orvosától, és tisztázza az esetleges szív-, keringési vagy ortopédiai problémákat. Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha fájdalmat érez, vagy nem érzi jól magát.

- Soha ne felejtse el edzés előtt bemelegíteni, és a jelenlegi képességei szerint eddzen. A túlzott terhelés és a túl intenzív gyakorlatok súlyos sérüléseket okozhatnak. Ha fájdalmat, gyengeséget vagy fáradtságot tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Figyeljen a teste jelzéseire! A helytelen vagy túlzott edzés árthat az egészségének. Ha edzés közben fájdalmat, mellkasi szorító érzést, szabálytalan szívverést, extrém légszomjat, szédülést vagy kábultságot érez, akkor azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.
- A terhes nők csak az orvosukkal való egyeztetés után végezhetnek képzést.
- Használat előtt ellenőrizze a terméket sérülések és/vagy kopás szempontjából.
- Ne használja a terméket, ha sérült.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy ablakpárkány közelében.
- A terméket nem szabad vízben vagy úszáshoz használni! Nem nyújt támogatást a víz felszínén, és nem alkalmas úszási segédeszközként. A só és a klórozott víz megrongálhatja a termék felületét.
- A terméket száraz használat után száraz helyen tárolja.
- Ne hagyja felügyelet nélkül a terméket.
- A biztonságos edzéshez tágas hely szükséges. Edzés közben legyen legalább 0,6 m hely a termék és Ön körül (G ábra).
- Ez a termék kizárólag otthoni használatra készült.
- Edzés közben viseljen megfelelő ruhát és cipőt csúszásmentes talppal.
- A terméket csak sima, csúszásmentes felületen használja.

⚠️ Kopás miatti veszély

- Csak tökéletes állapotban lévő terméket használjon. Minden használat előtt ellenőrizze a terméket sérülések vagy kopás szempontjából. A termék biztonsága csak akkor garantálható, ha rendszeresen ellenőrzik sérülések és kopás szempontjából. Hagyja abba a használatot, ha sérült!

- Tárolás közben védje a terméket szélsőséges hőmérsékletektől, közvetlen napfénytől és nedvességtől. A termék nem megfelelő tárolása és használata idő előtti kopást okozhat, ami sérülésekkel járhat.

⚠️ Vagyon kár veszélye

- A termék ne érjen éles, forró vagy veszélyes tárgyakkhoz.

● Általános tippek az edzéshez

- Minden edzés előtt megfelelően melegítsen be, és fokozatosan fejezze be az edzést.
- Ne eddzen, ha betegnek vagy rosszul érzi magát.
- Ügyeljen a helyes testtartásra, miközben a gyakorlatok végzése közben.
- Ha lehetséges, kérjen meg egy tapasztalt gyógytornászt, hogy először mutassa meg a gyakorlatok helyes végrehajtását.
- Ha nem edzett mostanában, ne erőltesse túl magát. Lassan növelje az edzés intenzitását.
- Egyenletesen végezze az összes gyakorlatot, ne gyorsan vagy hirtelen mozdulatokkal.
- Ügyeljen az egyenletes lélegzésre. Erő kifejtésnél lélegezzen ki, és kiengedéskor lélegezzen be.
- Csak addig végezze el a gyakorlatokat, amíg jól érzi magát, vagy amíg a gyakorlatot megfelelően el tudja végezni.
- A gyakorlatok között tartson kellő szünetet, és igyon eleget.
- Viseljen kényelmes sportruhát és edzőcipőt.

● Általános edzéstervezés

Készítsen 6–8 gyakorlatból álló, a saját igényeihez igazított edzéstervet.

Kérjük, jegyezze meg a következőket:

- Saját maga határozza meg a gyakorlatok gyakoriságát és intenzitását. Kezdje lassan heti 2–3, egyenként 10 perces edzéssel, és fokozatosan növelje a gyakorlatok gyakoriságát és intenzitását. Minél gyakrabban és rendszeresebben végzi edzést, annál fittebb lesz, és annál jobban érzi magát.
- Egy gyakorlatsor a gyakorlat kb. 15 ismétlésből áll.
- A gyakorlatsort 3-szor meg lehet ismételni.

- Pihenjen 30 másodpercig a gyakorlatsorok között.
- Dolgozzon kevesebb ismétléssel, de nagyobb súlyterheléssel, ha izmot szeretne építeni.
- Minden edzés előtt melegítse be az izomcsoportokat.
- Javasoljuk, hogy minden edzés után nyújtson.

● **Bemelegítés**

Minden edzés előtt szánjon elegendő időt az izmok bemelegítésére. A következő gyakorlatok csak egy válogatás. További gyakorlatok a vonatkozó szakirodalomban találhatók. Javasoljuk, hogy minden gyakorlatot 2–3 alkalommal ismétljen.

Fej- és nyakizmok bemelegítése:

- Fordítsa a fejét lassan balra és jobbra. Ismétlje meg a mozgást 4–5 alkalommal.
- Majd lassan írjon le köröket a fejével, először az egyik irányba, majd a másikba.

Kar- és vállizmok bemelegítése:

- Rakja keresztbe a két kezét a háta mögött, és óvatosan mozgassa felfelé. Közben a felsőtestével hajoljon előre, hogy bemelegítse az izmokat.
- Körözzön mindkét vállával egyszerre előre. Egy perc után váltson irányt.
- Húzza a vállát a füle irányába, majd engedje vissza a vállát.
- Körözzön a bal és a jobb karral felváltva előre, majd egy perc múlva hátra.

Fontos: Végig lélegezzen nyugodtan.

Lábizmok bemelegítése:

- Álljon fél lábon, és emelje fel a másik lábát behajlított térdel kb. 20 cm-re a padlótól.
- Először körözzön a felemelt lábbal az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva váltson irányt.
- Most ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábbal is.
- Emelje fel a lábát egymás után, és egy helyben lépjen néhányszor. Csak addig emelje fel a lábát, amíg meg tudja tartani az egyensúlyát.

● **A termék letekerése és feltekerése**

- Távolítsa el a heveder hurkait, és tekerje le a terméket.
- Amikor nem használja a terméket, tekerje fel, és tekerje a hordozósíj hurkait a termék köré.

● **Gyakorlatok**

A következő gyakorlatok csak egy válogatás. További gyakorlatok a vonatkozó szakirodalomban találhatóak.

Hát és váll feszesítés (A ábra) Kiindulólhelyzet

- Feküdjön hasra nyújtott lábbal a fitnesz szőnyegen.
- A karjait a vállára merőlegesen tegye le. A tenyere nézzen lefelé, és lefelé nézzen a fitnesz szőnyegre.

Befejező pozíció

- Feszítse meg a hasizmaikat, és emelje fel a karjait olyan magasra, amennyire csak tudja. A mellkasa maradjon a szőnyegen, hogy ne emelje túl magasra a felsőtestét.
- Miközben felemeli a karját, húzza a lapockákat a gerince felé. A fej a gerinc meghosszabbítása, és a vállaknak lent kell maradniuk.
- Maradjon ebben a helyzetben egy pillanatra, majd lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
- Ezt gyakorlatot 10–15 alkalommal ismétlje 3 sorozatban.

Fontos: Gyakorlat közben feszítse meg a testét. Tartsa a fejét a gerinccel egy vonalban, és a vállak maradjanak lent.

Fekvőtámasz térden (B ábra) Kiindulólhelyzet

- Feküdjön hasra a fitnesz szőnyegen.
- Támassza meg magát a térdével, és nyújtsa ki mindkét karját. A karjai legyenek a testére merőlegesen. Ügyeljen arra, hogy a keze a válla alatt legyen.
- Emelje fel a lábszárát és lábfejét.

Befejező pozíció

- Feszítse meg a karját, a hátát és a hasizmát. A fitness szőnyegre nézzen. A könyöke kifelé nézzen.
- Hajlítsa be a karját, és engedje le a felsőtestét, amíg majdnem a fitness szőnyeghez ér. A könyöknek kifelé kell néznie.
- A fej a gerinc meghosszabbítása, és a vállak maradjanak lent. Tartsa megfeszítve a testét.
- Maradjon ebben a helyzetben egy pillanatra, majd lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
- Ezt gyakorlatot 10–15 alkalommal ismétlje 3 sorozatban.

Fontos: Gyakorlat közben feszítse meg a testét. Tartsa a térdét, csípőjét és felsőtestét egy vonalban.

Oldalsó fekvőtámasz, csípőemelés (C ábra)

Kiindulólhelyzet

- Feküdjön nyújtott lábbal az oldalára a fitness szőnyegen. A felső lába az alsó lábán legyen.
- Támaszkodjon alkaron. Ellenőrizze, hogy az alkarja a válla alatt van-e, és a felkarja egy vonalban van-e a vállával. A támaszkodó kar tenyere kifelé nézzen, a másik karja pedig enyhén hajlítva a felül lévő csípőn legyen.

Befejező pozíció

- Feszítse meg a far- és hasizmaid, és emelje fel a testét, hogy egy vonalban legyen. A felső lába az alsó lábán legyen.
- Húzza a lapockákat a gerince felé. A fej a gerinc meghosszabbítása, és a vállak maradjanak lent.
- Maradjon ebben a helyzetben egy pillanatra, majd lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
- Ezt gyakorlatot 10–15 alkalommal ismétlje 3 sorozatban, majd váltson oldalt.

Fontos: Gyakorlat közben feszítse meg a testét. Tartsa a fejét a gerinccel egy vonalban, és a váll lent marad.

Felülés (D ábra)

Kiindulólhelyzet

- Feküdjön a hátára a fitness szőnyegen, és emelje fel a lábát, amíg a térde a csípő felé nem ér. A térde legyen kissé behajlítva.
- Emelje fel a felsőtestét, és nyújtsa ki a karjait.

Befejező pozíció

- Feszítse meg a hasizmot, és emelje fel a felsőtestet.
- Miközben felemeli a karját, húzza a lapockákat a gerince felé. A fej a gerinc meghosszabbítása, és a vállak maradjanak lent.
- Maradjon ebben a helyzetben egy pillanatra, majd lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
- Ezt gyakorlatot 10–15 alkalommal ismétlje 3 sorozatban.

Fontos: Gyakorlat közben feszítse meg a testét. Tartsa a fejét a gerinccel egy vonalban, és a váll lent marad.

Négykézláb állás (E ábra)

Kiindulólhelyzet

- Helyezkedj el a kezein és a térdein a fitness szőnyegen.
- Emelje fel az egyik lábát a talajjal párhuzamosan.

Befejező pozíció

- Feszítse meg a hasizmaid. A fitness szőnyegre nézzen.
- Emelje fel a lábát. A lábfej legyen derékszögben kell lennie, a talp pedig nézzen felfelé.
- A fej a gerinc meghosszabbítása, és a vállak maradjanak lent.
- Maradjon ebben a helyzetben egy pillanatra, majd lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
- Ezt gyakorlatot 10–15 alkalommal ismétlje 3 sorozatban, majd váltson lábat.

Fontos: Gyakorlat közben feszítse meg a testét. Tartsa a fejét a gerinccel egy vonalban, és a vállak lent maradnak.

Lábemelés oldalsó testhelyzetben

(F ábra)

Kiindulóhelyzet

- Feküdjön nyújtott lábbal az oldalára a fitnesz szőnyegen. A felső lába az alsó lábán legyen, a fejét helyezze a kinyújtott alsó karjára.
- Tegye a másik kezét a felsőteste elé a szőnyegre.

Befejező pozíció

- Feszítse meg a hasizmait, és ellenőrizze, hogy a teste egyenes-e.
- Emelje fel a felül lévő lábát, amennyire csak megy. A fej a gerinc meghosszabbítása, és a vállak maradjanak lent.
- Maradjon ebben a helyzetben egy pillanatra, majd lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
- Ezt gyakorlatot 10–15 alkalommal ismétlje 3 sorozatban, majd váltson oldalt.

Fontos: Gyakorlat közben feszítse meg a testét, és a testét tartsa egyenesen. Tartsa a fejét a gerinccel egy vonalban, és a vállak maradjanak lent.

● Nyújtás

A következő gyakorlatok csak egy válogatás. További gyakorlatok a vonatkozó szakirodalomban találhatóak. Javasoljuk, hogy az egyes gyakorlatokat 3 alkalommal végezze mindkét oldalon 15–30 másodpercig.

Fej- és nyakizmok nyújtása:

- Feküdjön le nyugodt helyzetben. Kézzel óvatosan húzza a fejét először balra, majd jobbra. Ez a gyakorlat a nyak oldalsó részét nyújtja.

Kar- és vállizmok nyújtása:

- Üljön le egyenesen, a térde enyhén legyen behajlítva.
- Emelje a jobb karját a feje mögé, amíg a jobb keze a lapockák közé nem ér.
- Fogja meg a jobb könyökét a bal kezével, és húzza hátrafelé.
- Ismétlje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Lábizmok nyújtása:

- Álljon egyenesen, és emelje fel az egyik lábát a talajról.
- Lassan körözzön vele, először az egyik, majd a másik irányba.
- Kis idő után váltson lábat.

Fontos: Ügyelje arra, hogy a combjai párhuzamosak legyenek egymással. Tolja előre a medencéjét, és tartsa a felsőtestét egyenesen.

● Tisztítás, karbantartás és tárolás

- Ne használjon durva vagy agresszív tisztítószereket.
- A termék tisztításához és ápolásához használjon száraz, szőszmentes törlőkendőt.
- Csak akkor tekerje fel a terméket, ha száraz.
- Amikor nem használja a terméket, akkor száraz és tiszta helyen tárolja szobahőmérsékleten közvetlen napfénytől védve. Tárolás közben védje a terméket szélsőséges hőmérsékletektől és nedvességtől.

● Mentesítés

A csomagolás környezetbarát anyagokból készült, amelyeket a helyi újrahasznosító helyeken adhat le ártalmatlanítás céljából.

A kiszolgált termék megsemmisítési lehetőségeiről lakóhelye illetékes önkormányzatánál tájékozódhat.



A termék, beleértve a tartozékokat és a csomagolóanyagokat is, újrahasznosítható, és a gyártó kiterjesztett felelőssége alá tartozik. A jobb hulladékkezelés érdekében az ábrán látható információk (szortírozási információk) alapján külön ártalmatlanítsa őket. A Triman-logó csak Franciaországra vonatkozik.

● **Garancia**

A terméket gondosan, szigorú minőségi előírások betartásával gyártottuk, és a szállítás előtt gondosan ellenőriztük. Anyag- vagy gyártási hibák esetén a termék eladójával szemben törvényes jogok illetik meg. Az Ön törvényes jogait az általunk alább meghatározott garancia semmilyen módon nem korlátozza.

Erre a termékre 3 év garanciát adunk a vásárlás dátumától számítva. A garancia idő a vásárlás dátumával kezdődik. Biztonságos helyen őrizze meg az eredeti vásárlói bizonylatot, mert ez a dokumentum szükséges a vásárlás bizonyításához. A vásárláskor fennálló károkat és hiányosságokat a termék kicsomagolása után haladéktalanul jelezze. Ha ezen a terméken a vásárlástól számított 3 éven belül anyag- vagy gyártási hibát észlel, választásunk szerint ingyenesen megjavítjuk vagy kicseréljük a terméket. A garancia idő nem hosszabbodik meg a helyette nyújtott szavatossági igény által. Ez a kicserélt vagy javított alkatrészekre is érvényes.

A garancia megszűnik, ha a terméket megrongálták, ill. nem szakszerűen kezelték vagy végezték a karbantartást.

A garancia az anyag- és gyártási hibákra vonatkozik. Ez a garancia nem terjed ki azokra a termékalkatrészekre, amelyek normál kopásnak vannak kitéve, és ezért gyorsan kopó alkatrésznek minősülnek (pl. elemekre, akkumulátorokra, tömlőkre, tintapatronokra), illetve a törékeny alkatrészek sérülésére, pl. csatlakozókra vagy üveg alkatrészekre.

● **Garanciális ügyek lebonyolítása**

Ügyének gyors elintézhetsége céljából, kérjük kövesse az alábbi útmutatást:

Kérjük, kérdések esetére készítse elő a pénztárblokkot és a cikkszámot (IAN 465405_2310) a vásárlás tényének az igazolására.

Kérjük, hogy a cikkszámot olvassa le a típus tábláról, a gravírozásból, az Útmutató címloldaláról (balra lent), illetve a hátoldalon, vagy a termék alján található matricáról.

Amennyiben működési hibák, vagy egyéb hiányosság lépne fel, először is vegye fel a kapcsolatot a következőkben megnevezett szervizek egyikével telefonon, vagy e-mailen. A hibásnak ítélt terméket ezután a vásárlást igazoló blokk, valamint a hiba leírásának és keletkezési idejének mellékelésével díjmentesen postázhatja az Önnel közölt szervizcímre.

● **Szerviz**

HU Szerviz Magyarország

Tel.: 0680021536

E-mail: owim@lidl.hu