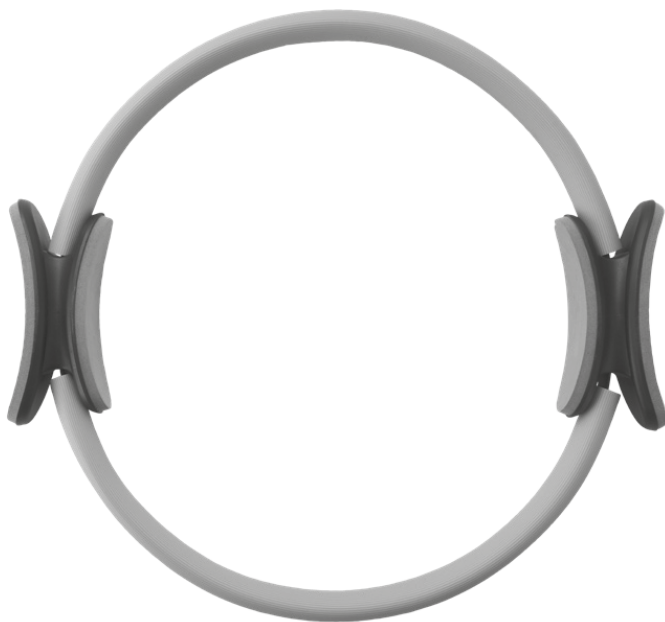




INFLATABLE BALANCE DISC

(GB)

PILATES RING

Instructions for use

(SK)

KRUH NA PILATES

Návod na používanie

(CZ)

KRUH NA PILATES

Návod k použití

(DE)

(AT)

(CH)

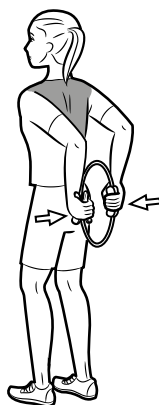
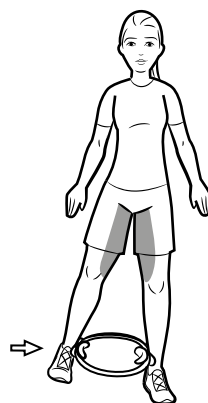
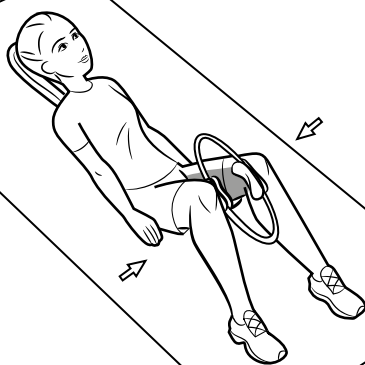
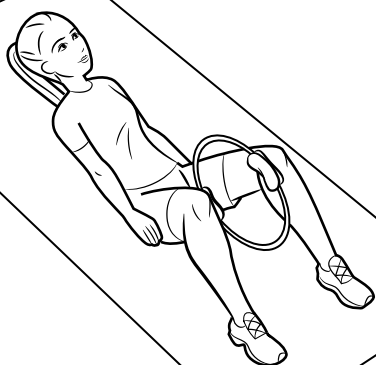
PILATES-RING

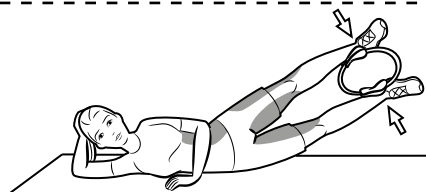
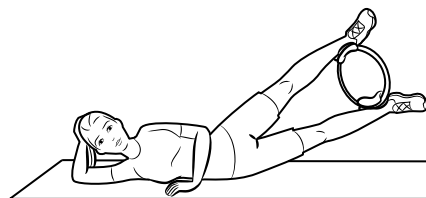
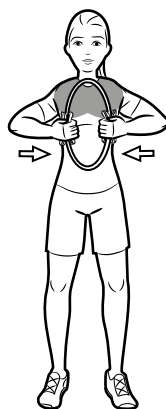
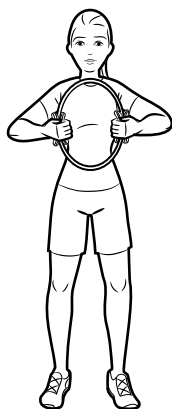
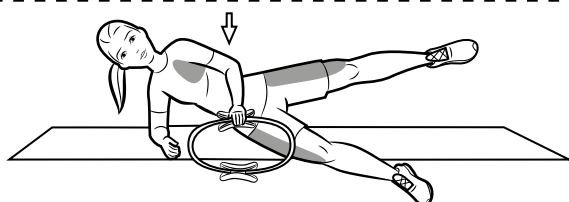
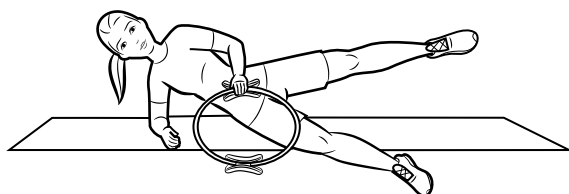
Gebrauchsanweisung

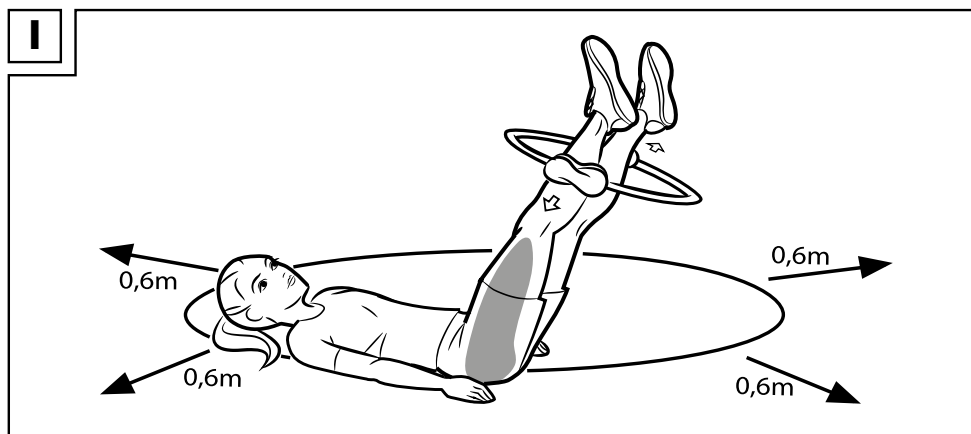
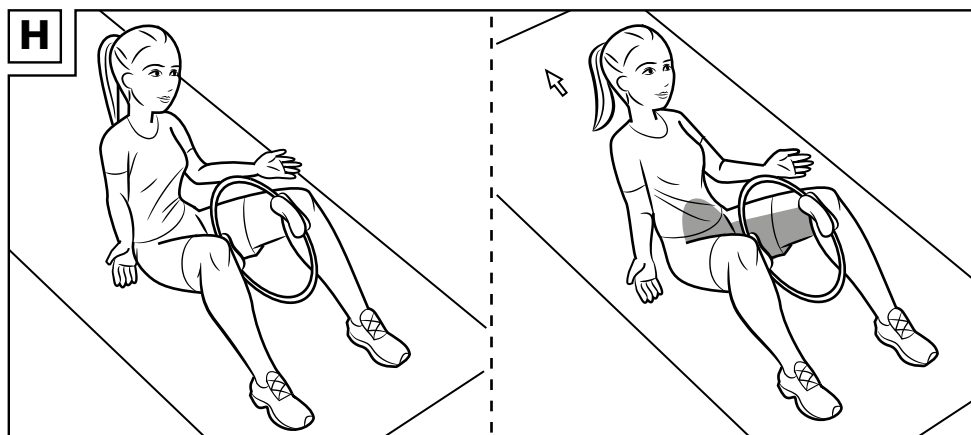
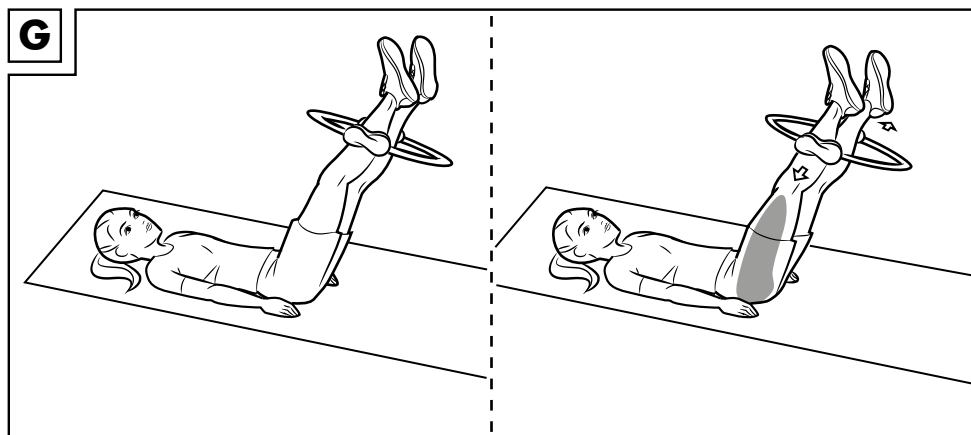
IAN 458865_2401

(GB) (CZ) (SK)

(DE) (AT) (CH)

A**B****C**

D**E****F**



GB

Package contents	6
Technical data	6
Intended use	6
Safety information	6
Life-threatening hazard!	6
Risk of injury!	6
Extra caution – risk of injury to children!	6
Preventing damage to the product	7
General exercise instructions	7
Warming up	7
Exercise suggestions	7
Stretching	9
Storage, cleaning	9
Disposal	9
Notes on the guarantee and service handling	10

CZ

Obsah balení	11
Technické údaje	11
Použití dle určení	11
Bezpečnostní pokyny	11
Nebezpečí ohrožení života!	11
Nebezpečí poranění!	11
Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!	11
Zamezení věcným škodám	12
Obecné pokyny pro cvičení	12
Zahřátí	12
Návrhy na cvičení	12
Závěrečné protahování	14
Ukládání, čištění	14
Pokyny k likvidaci	14
Pokyny k záruce a průběhu služby	15

SK

Rozsah dodávky	16
Technické údaje	16
Určené použitie	16
Bezpečnostné pokyny	16
Nebezpečenstvo ohrozenia života!	16
Nebezpečenstvo poranenia!	16
Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!	16
Zabránenie vecným škodám	17
Všeobecné pokyny na cvičenie	17
Zahriatie	17
Príklady cvikov	17
Strečing	19
Skladovanie, čistenie	19
Pokyny k likvidácii	19
Pokyny k záruke a priebehu servisu	20

DE AT CH

Lieferumfang	21
Technische Daten	21
Bestimmungsgemäße Verwendung	21
Sicherheitshinweise	21
Lebensgefahr!	21
Verletzungsgefahr!	21
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!	21
Vermeidung von Sachschäden	22
Allgemeine Trainingshinweise	22
Aufwärmen	22
Übungsvorschläge	23
Dehnen	25
Lagerung, Reinigung	25
Hinweise zur Entsorgung	25
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	25

Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.



Read the following instructions for use carefully.

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

Package contents

1 x pilates ring
1 x instructions for use

Technical data

Dimensions: diameter: approx. 38cm



Maximum load: 120kg



Date of manufacture (month/year):
05/2024

Exercise equipment, DIN 32935 - F

Intended use

The product is designed for private use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes.

The product is suitable for indoor use.

Safety information



Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.



Risk of injury!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.

- Pregnant women should only exercise after consulting with their doctor.
- Observe the maximum permissible load of 120kg. Exceeding the weight limit may damage the product or impair its function. Only use the product as specified in the section "Intended Use".
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising may lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue!
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- The product must only be used by one person at a time.
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- There must be a clear space of at least 0.6m around the exercise area (Fig. 1).
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before beginning to exercise.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- No modifications may be made to the product.
- Do not use the product near steps or landings.



Extra caution – risk of injury to children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Show any users how to use the exercise equipment correctly and supervise them. Only allow the use of the product if the child's mental and physical development allows it. This product is not a toy.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product.



Preventing damage to the product

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage or use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

General exercise instructions

Exercise tips

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each exercise session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never exercise with too much intensity. Increase the intensity of the exercise sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily, and at a consistent tempo.
- Be sure to breathe steadily: exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

General exercise plan

Create an exercise plan that suits your needs, with sets of 6–8 exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Below are a selection of exercises. You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement four to five times.
2. Rotate your head slowly, first in one direction then in the other.

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them upwards slowly. If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be fully warmed up.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift your other leg, with the knee bent, approx. 20cm off the floor.
2. Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds.
3. Switch legs and repeat this exercise.
4. Lift one leg after the other and take a few steps on the spot. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

Exercise suggestions

Below are a selection of exercises.

Strengthening the upper back (Fig. A)

Muscles used: upper back

Starting position

1. Stand up straight. Hold the product between your palms and behind your back at the height of your buttocks.
2. Tense your arm and abdominal muscles and push out your chest.

3. Pull your shoulder blades towards your spine and squeeze the product. Your head is aligned with your spine and your shoulders stay down.

End position

4. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
5. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your head as an extension of your spine and keep your shoulders down.

Strengthening the inner thighs (Fig. B)

Muscles used: inner thighs

Starting position

1. Stand up straight. Clamp the product between your legs above your ankles.
2. Shift your weight onto your left leg and raise your right leg to the side.
3. Tense your leg muscles and squeeze the product.

End position

4. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
5. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: maintain body tension during the exercise and keep your back straight.

Strengthening the inner thighs (Fig. C)

Muscles used: inner thighs

Starting position

1. Lie on your back on an exercise mat with your knees bent.
2. With your arms lying close to your body, squeeze the product between your knees.
3. Tense your abdominal and leg muscles. Squeeze the product.

End position

4. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
5. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise.

Strengthening the thighs (Fig. D)

Muscles used: buttock, lateral abdominal and inner thigh

Starting position

1. Lie on your side on an exercise mat.
2. Clamp the product between your legs just above your ankles.
3. Place the hand of your upper arm in front of your upper body. Support your head with your other hand.
4. Lift your legs off the floor and tense your abdominal and leg muscles. Squeeze the product.

End position

5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: maintain body tension during the exercise.

Strengthening the chest area (Fig. E)

Muscles used: shoulder and chest

Starting position

1. Stand up straight. Hold the product between your palms at chest height.
2. Tense your arm and abdominal muscles and squeeze the product.
3. Your head is aligned with your spine and your shoulders stay down.

End position

4. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
5. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your head as an extension of your spine and keep your shoulders down.

Strengthening the core (Fig. F)

Muscles used: back, abdominal, pelvic and thigh

Starting position

1. Lie on an exercise mat in the side plank position with your right elbow on the floor and your legs stretched out. Raise your left leg.
2. Grasp the product in front of your pelvis with your left hand. Look straight ahead.
3. Tense your arm, abdominal and leg muscles and squeeze the product.

4. Keep your head as an extension of your spine and keep your shoulders down.

End position

5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: maintain body tension during the exercise and keep your back straight.

Strengthening the outer thighs (Fig. G)

Muscles used: outer thigh

Starting position

1. Lie down with your back on an exercise mat with the product wrapped around your lower legs. Your arms are lying close to your body.
2. Extend your legs upwards.
3. Tense your leg and abdominal muscles. Push your legs apart.

End position

4. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
5. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise and keep your back straight.

Strengthening the abdomen, legs, buttocks (Fig. H)

Muscles used: buttock, abdominal and thigh

Starting position

1. Sit on an exercise mat with your knees bent and the product clamped between your knees.
2. Lean your torso backwards slightly. Bend your arms.
3. Tense your abdominal muscles. Lower your torso towards the floor.
4. Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is aligned with your spine and your shoulders stay down.

End position

5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your head as an extension of your spine and keep your shoulders down.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple exercises to do this are shown below.

You should perform each exercise three times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture.
2. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right.

This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Pull your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Grip your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand upright and lift one foot off the floor.
2. Rotate it slowly, first in one direction, then the other.
3. Switch feet after a while.

Important: make sure your thighs remain parallel to each other. Push your pelvis forwards, keeping your upper body upright.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Clean only with water and wipe dry afterwards with a cloth.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.

IAN: 458865_2401



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

Srdečně blahopřejeme!

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



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

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

Obsah balení

1 x kruh na pilates

1 x návod k použití

Technické údaje

Rozměry: průměr cca 38 cm



Maximální zatížení: 120 kg



Datum výroby (měsíc/rok):
05/2024

Tréninkové zařízení DIN 32935 – F

Použití dle určení

Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské, terapeutické nebo komerční účely.

Výrobek je vhodný pro použití v interiéru.

Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Hrozí nebezpečí udušení.



Nebezpečí poranění!

- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.

- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Dodržujte maximální přípustnou nosnost 120 kg. Překročení hmotnostního limitu může vést k poškození výrobku a omezení jeho funkce. Používejte výrobek výhradně způsobem popsaným v odstavci „Použití dle určení“.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavy byste měli trénink okamžitě přerušit a kontaktovat svého lékaře!
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Okolo místa cvičení musí být volný prostor alespoň 0,6 m (obr. I).
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Na výrobku nejsou povoleny žádné úpravy.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.



Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Nenechávejte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak výrobek správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovolte jim používat toto náčiní pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje. Tento výrobek není hračka.
- Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat. Vyhýbejte se situacím a jednáním, pro které není výrobek určen.

Zamezení věcným škodám

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebený. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte všechny cviky stejnoměrně, ne trhavě a udržujte rovnoměrné tempo.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání: Při námaze vydechněte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Obecný plán cvičení

Sestavte si tréninkový plán se sériemi 6–8 cviků, který bude odpovídat Vaším potřebám.

Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 12 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme se po každé tréninkové jednotce protáhnout.

Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Následně uvádíme výběr možných cviků. Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šijové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5krát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem, pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídatě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně dýchat!

Svalstvo nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od podlahy.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.
4. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Návrhy na cvičení

Následně uvádíme výběr možných cviků.

Posílení horní části zad (obr. A)

Posilované svalstvo: horní zádové

Výchozí poloha

1. Postavte se rovně. Držte výrobek za zády ve výšce hýždí mezi dlaněmi.
2. Napněte svalstvo paží a břicha a vypněte prsa.
3. Lopatky přitahujte k páteři a stiskněte výrobek. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

Konečná poloha

4. Chvilí zůstaňte v této poloze, pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.
5. Opakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Hlavu držte v prodloužení páteře a ramena dole.

Posílení vnitřní strany stehen (obr. B)

Posilované svalstvo: vnitřní strana stehen

Výchozí poloha

1. Postavte se rovně. Sevřete výrobek nad kotníky mezi nohama.
2. Přeneste hmotnost na levou nohu a pravou nohu zvedněte do strany.
3. Napněte svalstvo nohou a výrobek stiskněte.

Konečná poloha

4. Chvilí zůstaňte v této poloze, pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.
5. Opakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech sériích a pak vyměňte strany.

Důležité: Udržujte během cvičení napětí těla a záda udržujte rovně.

Posílení vnitřní strany stehen (obr. C)

Posilované svalstvo: vnitřní strana stehen

Výchozí poloha

1. Zády se položte na cvičební podložku, nohy jsou pokrčené.
2. Sevřete výrobek mezi kolena, paže leží po stranách vedle těla.
3. Napněte břišní svalstvo a svalstvo nohou. Stiskněte výrobek.

Konečná poloha

4. Chvilí zůstaňte v této poloze, pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.
5. Opakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte napětí těla.

Posílení stehen (obr. D)

Posilované svalstvo: hýždě, boční břišní svalstvo a trup

Výchozí poloha

1. Položte se bokem na cvičební podložku.
2. Sevřete výrobek těsně nad kotníky mezi nohama.
3. Ruku horní paže položte před trup. Druhá ruka podpírá hlavu.

4. Zvedněte nohy ze země a napněte břišní svalstvo a svalstvo nohou. Stiskněte výrobek.

Konečná poloha

5. Chvilí zůstaňte v této poloze, pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.
6. Opakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech sériích a pak vyměňte strany.

Důležité: Během cvičení udržujte napětí těla.

Posílení oblasti hrudníku (obr. E)

Posilované svalstvo: ramena, hrudník

Výchozí poloha

1. Postavte se rovně. Držte výrobek ve výšce hrudníku mezi dlaněmi.
2. Napněte svalstvo paží a břicha stiskněte výrobek.
3. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

Konečná poloha

4. Chvilí zůstaňte v této poloze, pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.
5. Opakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Hlavu držte v prodloužení páteře a ramena dole.

Posílení trupu (obr. F)

Posilované svalstvo: záda, břicho, pánev a stehna

Výchozí poloha

1. Položte se v poloze bočního prkna na cvičební podložku, pravý loket se opírá o zem a nohy jsou natažené. Zvedněte levou nohu nahoru.
2. Levou rukou uchopte výrobek před pánví. Pohled směřuje vpřed.
3. Napněte svalstvo paží, břicha a nohou a výrobek stiskněte.
4. Hlavu držte v prodloužení páteře a ramena dole.

Konečná poloha

5. Chvilí zůstaňte v této poloze, pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.
6. Opakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech sériích a pak vyměňte strany.

Důležité: Udržujte během cvičení napětí těla a záda udržujte rovně.

Posílení vnější strany stehen (obr. G)

Posilované svalstvo: vnější strana stehen

Výchozí poloha

1. Položte se zády na cvičební podložku, výrobek kolem lýtek. Ruce jsou položeny těsně vedle těla.
2. Napněte nohy nahoru.
3. Napněte svalstvo nohou a břicha. Roztahujte nohy od sebe.

Konečná poloha

4. Chvilí zůstaňte v této poloze, pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.
5. Opakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Udržujte během cvičení napětí těla a záda udržujte rovně.

Posílení břicha, nohou, hýždí (obr. H)

Posilované svalstvo: hýždě, břicho a stehna

Výchozí poloha

1. Posadte se s pokrčenýma nohama na cvičební podložku, výrobek sevřený mezi kolena.
2. Trup je mírně nakloněný dozadu. Ohněte paže.
3. Napněte břišní svalstvo. Ohněte trup směrem k zemi.
4. Lopatky přitahujte k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

Konečná poloha

5. Chvilí zůstaňte v této poloze, pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.
6. Opakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Hlavu držte v prodloužení páteře a ramena dole.

Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na závěrečné protahování. Níže k tomu uvádíme pár jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

Šijové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se.
2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.

Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

Paže a ramena

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.
4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Svalstvo nohou

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.
3. Po chvíli nohy vystřídejte.

Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Čistěte pouze vodou a následně otřete do sucha hadříkem.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů.

Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti. O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace). Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají běžnému opotřebení, a proto je třeba je považovat za opotřebitelné díly (např. baterie), ani na křehké díly, jako jsou vypínače nebo díly ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplynou z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamaci se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 458865_2401



Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

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



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky

1 x kruh na pilates

1 x návod na používanie

Technické údaje

Rozmery: priemer cca 38 cm



Maximálne zaťaženie: 120 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
05/2024

Tréningový nástroj DIN 32935 – F

Určené použitie

Tento výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske, terapeutické alebo komerčné účely.

Výrobok je vhodný na použitie v interiéri.

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.



Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že váš zdravotný stav zodpovedá nárokom tréningu.

- Návod na používanie majte spolu s návrhmi cvičení vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Dodržiavajte maximálne prípustnú nosnosť 120 kg. Pri prekročení hmotnosti sa výrobok môže poškodiť alebo sa môže narušiť jeho funkčnosť. Výrobok používajte výlučne tak, ako je uvedené v odseku „Určené použitie“.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte zodpovedajúc svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte lekára!
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Cvičte len na rovnom a nešmyklavom podklade.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. I).
- Netrénujte, ak ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prievanu.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.



Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní a vykonávajúce nad nimi dohľad. Dovoľte deťom náčinie používať len vtedy, keď to umožňuje ich duševný a fyzický vývoj. Tento výrobok nie je vhodné používať ako hračku.
- Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť detí experimentovať. Zabráňte situáciám a správaniu, ktoré nie sú predpokladané pre výrobok.

Zabránenie vecným škodám

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.
- Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže spôsobiť poranenia.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo, ale v rovnakom tempe.
- Dbajte na pravidelné dýchanie: Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte tréningový plán šitý na mieru vašim potrebám, so sériami cvičení pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvičení.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Sériu cvičení by mala pozostávať z cca 12 opakovaní jedného cviku.
- Každú sériu cvičení môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcej časti vám predstavíme výber cvikov. Cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, potom do druhej strany.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrížte za chrbtom a opatrne ich vyfahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť trupu dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi plecami dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Plecia ťahajte k ušiam a opäť ich spustite.
4. Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Nadvihnutým chodidlom krúžte najskôr jedným smerom a po pár sekundách zmeňte smer.
3. Potom nohy vymeňte a tento cvik opakujte.
4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dokázali udržať rovnováhu.

Príklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme výber cvikov.

Posilňovanie hornej časti chrbta (obr. A)

Namáhané svaly: horná časť chrbta

Východisková poloha

1. Postavte sa rovno. Výrobok držte rukami za chrbtom vo výške zadku.
2. Napnite svaly rúk a brušné svaly a vypnite hruď.
3. Lopatky pritiahnite k chrbtici a výrobok stlačajte. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.

Konečná poloha

4. Chvíľu zotrvať v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
5. Opakujte tento cvik 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Držte hlavu v predĺžení chrbtice a plecia dole.

Posilňovanie vnútornej strany stehna (obr. B)

Namáhané svaly: vnútorná strana stehna

Východisková poloha

1. Postavte sa rovno. Výrobok vložte medzi nohy nad členkami.
2. Hmotnosť tela presuňte na ľavú nohu a pravú nohu nadvihnite nabok.
3. Napnite svaly nôh a výrobok stlačte.

Konečná poloha

4. Chvíľu zotrvať v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
5. Opakujte tento cvik 10 až 15-krát v troch sériách a potom vymeňte stranu.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo a chrbát držte vystretý.

Posilňovanie vnútornej strany stehna (obr. C)

Namáhané svaly: vnútorná strana stehna

Východisková poloha

1. Na tréningovú podložku si ľahnite na chrbát a zohnite nohy.
2. Výrobok si vložte medzi kolená, ruky sú položené vedľa tela.
3. Napnite brušné svaly a svaly nôh. Výrobok stlačte.

Konečná poloha

4. Chvíľu zotrvať v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
5. Opakujte tento cvik 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo.

Posilňovanie stehien (obr. D)

Namáhané svaly: zadok, bočná časť brucha a trupu

Východisková poloha

1. Na tréningovú podložku si ľahnite na bok.
2. Výrobok si vložte medzi nohy nad členkami.

3. Ruku hornej paže si položte pred hornú časť tela. Druhá ruka podopiera hlavu.
4. Zdvihnite nohy z podlahy a napnite brušné svaly a svaly nôh. Výrobok stlačte.

Konečná poloha

5. Chvíľu zotrvať v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
6. Opakujte tento cvik 10 až 15-krát v troch sériách a potom vymeňte stranu.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo.

Posilňovanie hrude (obr. E)

Namáhané svaly: plecia a hrud'

Východisková poloha

1. Postavte sa rovno. Výrobok držte rukami vo výške hrude.
2. Napnite svaly rúk a brušné svaly a výrobok stlačte.
3. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.

Konečná poloha

4. Chvíľu zotrvať v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
5. Opakujte tento cvik 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Držte hlavu v predĺžení chrbtice a plecia dole.

Posilňovanie trupu (obr. F)

Namáhané svaly: chrbát, brucho, panva a stehná

Východisková poloha

1. Na tréningovú podložku si ľahnite a zaujmite polohu bočného vzporu, pravý lakeť je opretý a pravá noha vystretá. Ľavú nohu zdvihnite dohora.
2. Výrobok uchopte ľavou rukou pred panvou. Pozerajte sa dopredu.
3. Napnite svaly rúk, brušné svaly a svaly nôh a výrobok stlačte.
4. Držte hlavu v predĺžení chrbtice a plecia dole.

Konečná poloha

5. Chvíľu zotrvať v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
6. Opakujte tento cvik 10 až 15-krát v troch sériách a potom vymeňte stranu.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo a chrbát držte vystretý.

Posilňovanie vonkajšej strany stehna (obr. G)

Namáhané svaly: vonkajšia strana stehna

Východisková poloha

1. Na tréningovú podložku si ľahnite na chrbát s výrobkom pri predkoleniach. Ruky sú položené vedľa tela.
2. Nohy vystríte nahor.
3. Napnite svaly nôh a brušné svaly. Nohy držte roztiahnuté.

Konečná poloha

4. Chvíľu zotrvať v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
5. Opakujte tento cvik 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo a chrbát držte vystretý.

Posilňovanie brucha, nôh, zadku (obr. H)

Namáhané svaly: zadok, brucho a stehná

Východisková poloha

1. Na tréningovú podložku si sadnite so zohnutými nohami a s výrobkom medzi kolenami.
2. Hornú časť tela mierne zakloňte. Zohnite ruky.
3. Napnite brušné svaly. Hornú časť tela pomaly spúšťajte k podlahe.
4. Lopatky zatiahnite k chrbtici. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.

Konečná poloha

5. Chvíľu zotrvať v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
6. Opakujte tento cvik 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Držte hlavu v predĺžení chrbtice a plecia dole.

Strečing

Po každom cvičení si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vždy vykonávať 3-krát na každú stranu v trvaní 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava.

Pri tomto cviku sa nafahujú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolena sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nebude dlaň pravej ruky medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopíte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

1. Stojte vzpriamene a nadvihnite nohu z podložky.
2. Pomaly ňou krúžite najprv do jednej, potom do druhej strany.
3. Po chvíľke nohu vymeňte.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná zostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom posuňte dopredu, horná časť tela zostáva vzpriamená.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov.

Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí. Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného použitia (recykliácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruce a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa nevzťahuje na diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a preto sa považujú za diely podliehajúce opotrebovaniu (napr. batérie) alebo krehké diely, ako sú spínače alebo diely vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplyvajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 458865_2401

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

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang

1 x Pilates-Ring

1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße: Durchmesser ca. 38 cm



Maximale Belastbarkeit: 120 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

05/2024

Trainingsgerät DIN 32935 – F

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Der Artikel eignet sich für den Einsatz im Innenbereich.

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.

- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 120 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Artikels sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen. Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit sollten Sie das Training sofort abbrechen und Ihren Arzt kontaktieren!
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.

- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.

Vermeidung von Sachschäden

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6–8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.

- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln Sie diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Kräftigung oberer Rücken (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: oberer Rücken

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich aufrecht hin. Halten Sie den Artikel hinter dem Rücken auf Gesäßhöhe zwischen den Handflächen.
2. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und strecken Sie die Brust heraus.
3. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und drücken Sie den Artikel zusammen. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

Endposition

4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Kräftigung Oberschenkelinnenseite (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: innerer Oberschenkel

Ausgangsposition

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

Endposition

4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.

5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite.

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

Kräftigung Oberschenkelinnenseite (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: innerer Oberschenkel

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken und angewinkelten Beinen auf eine Trainingsmatte.
2. Klemmen Sie den Artikel zwischen die Knie, die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
3. Spannen Sie die Bauch- und Beinmuskulatur an. Drücken Sie den Artikel zusammen.

Endposition

4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Kräftigung Oberschenkel (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß, seitlicher Bauch und -Rumpf

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich seitlich auf eine Trainingsmatte.
2. Klemmen Sie den Artikel kurz oberhalb der Knöchel zwischen Ihre Beine.
3. Legen Sie die Hand des oberen Arms vor dem Oberkörper ab. Die andere Hand stützt den Kopf.
4. Heben Sie die Beine vom Boden und spannen Sie die Bauch- und Beinmuskulatur an. Drücken Sie den Artikel zusammen.

Endposition

5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Kräftigung Brustbereich (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter und Brust

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich aufrecht hin. Halten Sie den Artikel auf Brusthöhe zwischen den Handflächen.
2. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und drücken Sie den Artikel zusammen.
3. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

Endposition

4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Kräftigung des Rumpfs (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Bauch, Becken und Oberschenkel

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich im Seitstütz auf eine Trainingsmatte, der rechte Ellenbogen ist auf dem Boden aufgestützt und die Beine gestreckt. Heben Sie das linke Bein nach oben.
2. Greifen Sie den Artikel mit der linken Hand vor Ihrem Becken. Der Blick ist nach vorn gerichtet.
3. Spannen Sie die Arm-, Bauch- und Beinmuskulatur an und drücken Sie den Artikel zusammen.
4. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern unten.

Endposition

5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite.

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

Kräftigung Oberschenkelaußenseite (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: äußerer Oberschenkel

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Trainingsmatte und den Artikel um ihre Unterschenkel. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
2. Strecken Sie die Beine nach oben.
3. Spannen Sie die Bein- und Bauchmuskulatur an. Drücken Sie die Beine auseinander.

Endposition

4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Kräftigung Bauch, Beine, Gesäß (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß, Bauch und Oberschenkel

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich mit angewinkelten Beinen und dem Artikel zwischen die Knie geklemmt auf eine Trainingsmatte.
2. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach hinten. Winkeln Sie die Arme an.
3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Senken Sie den Oberkörper in Richtung Boden ab.
4. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

Endposition

5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden stellen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen vor. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackenk musculatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.

Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften.

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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

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

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 458865_2401

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport Nr.: YZ-14940

05.17.2024 / PM 1:59

IAN 458865_2401