



PILATES REFORMER MACHINE
PILATES-REFORMER
REFORMER DE PILATES

GB IE NI MT

PILATES REFORMER MACHINE

Instructions for use

FR CH BE

REFORMER DE PILATES

Notice d'utilisation

IT CH MT

PILATES REFORMER

Istruzioni d'uso

PT

REFORMADOR DE PILATES

Manual de utilização

DE AT CH BE

PILATES-REFORMER

Gebrauchsanweisung

NL BE

PILATES REFORMER

Gebruiksaanwijzing

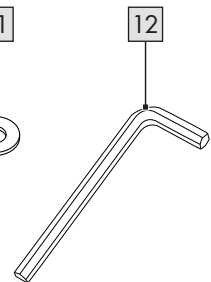
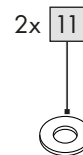
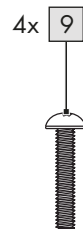
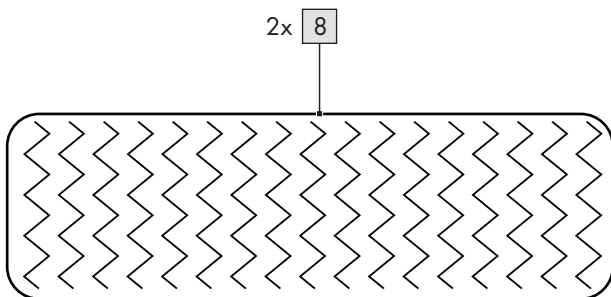
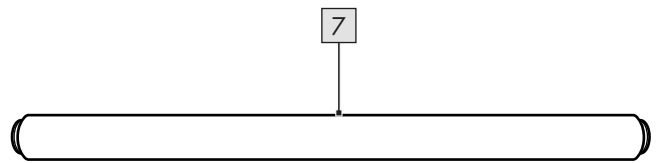
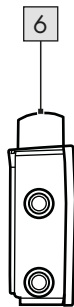
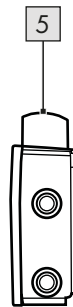
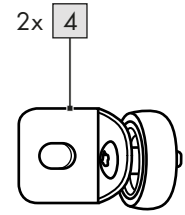
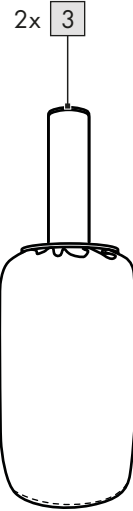
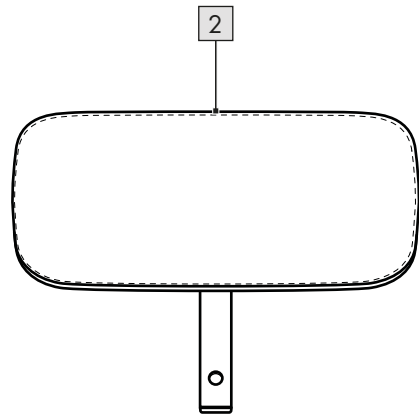
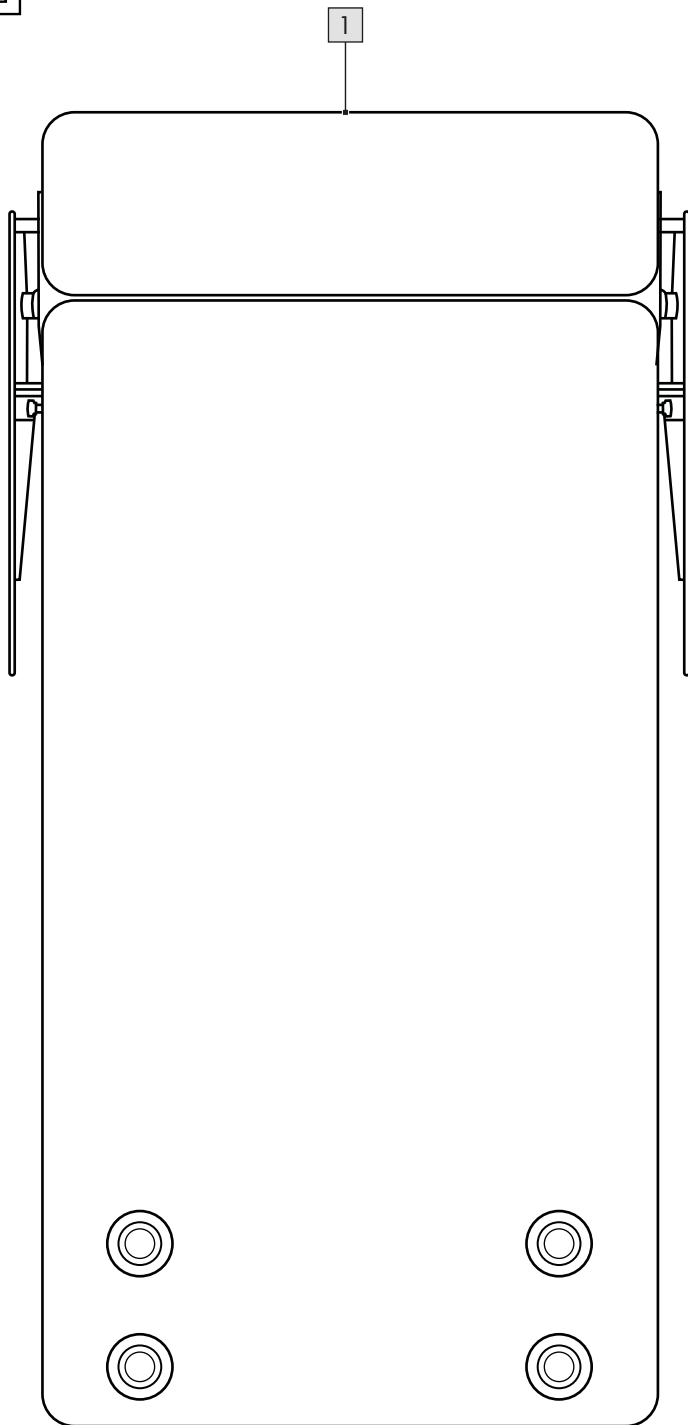
ES

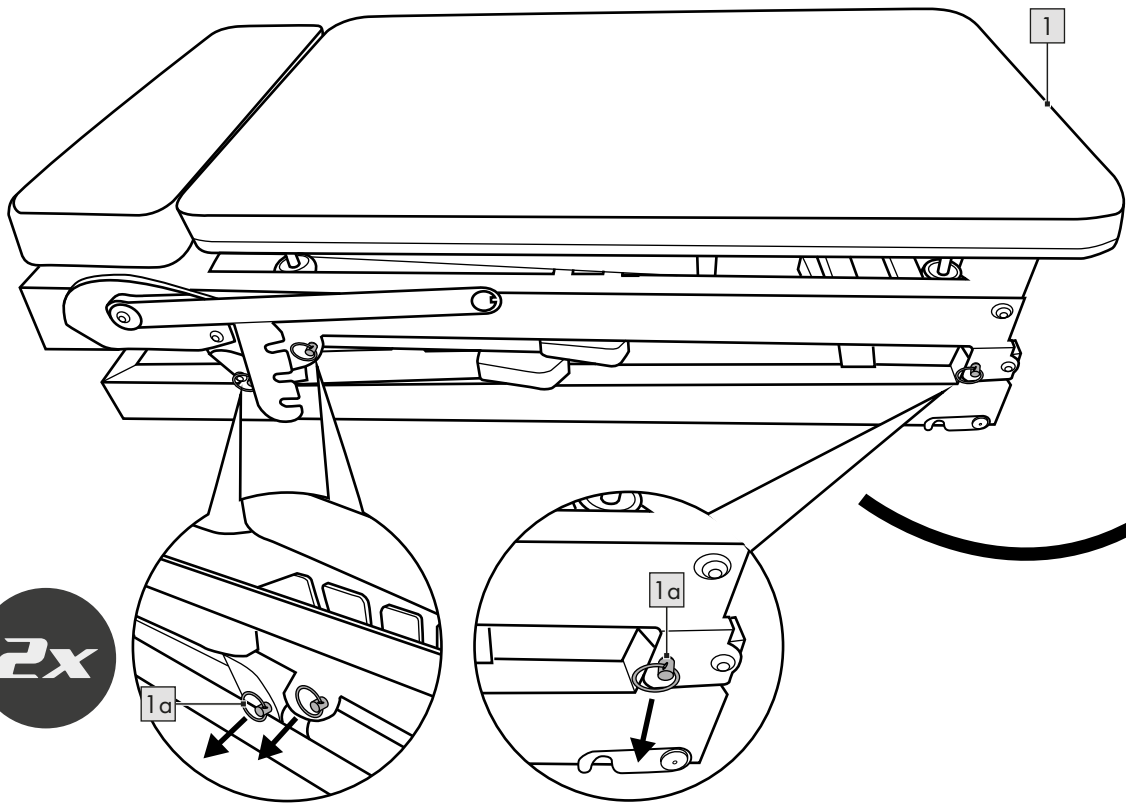
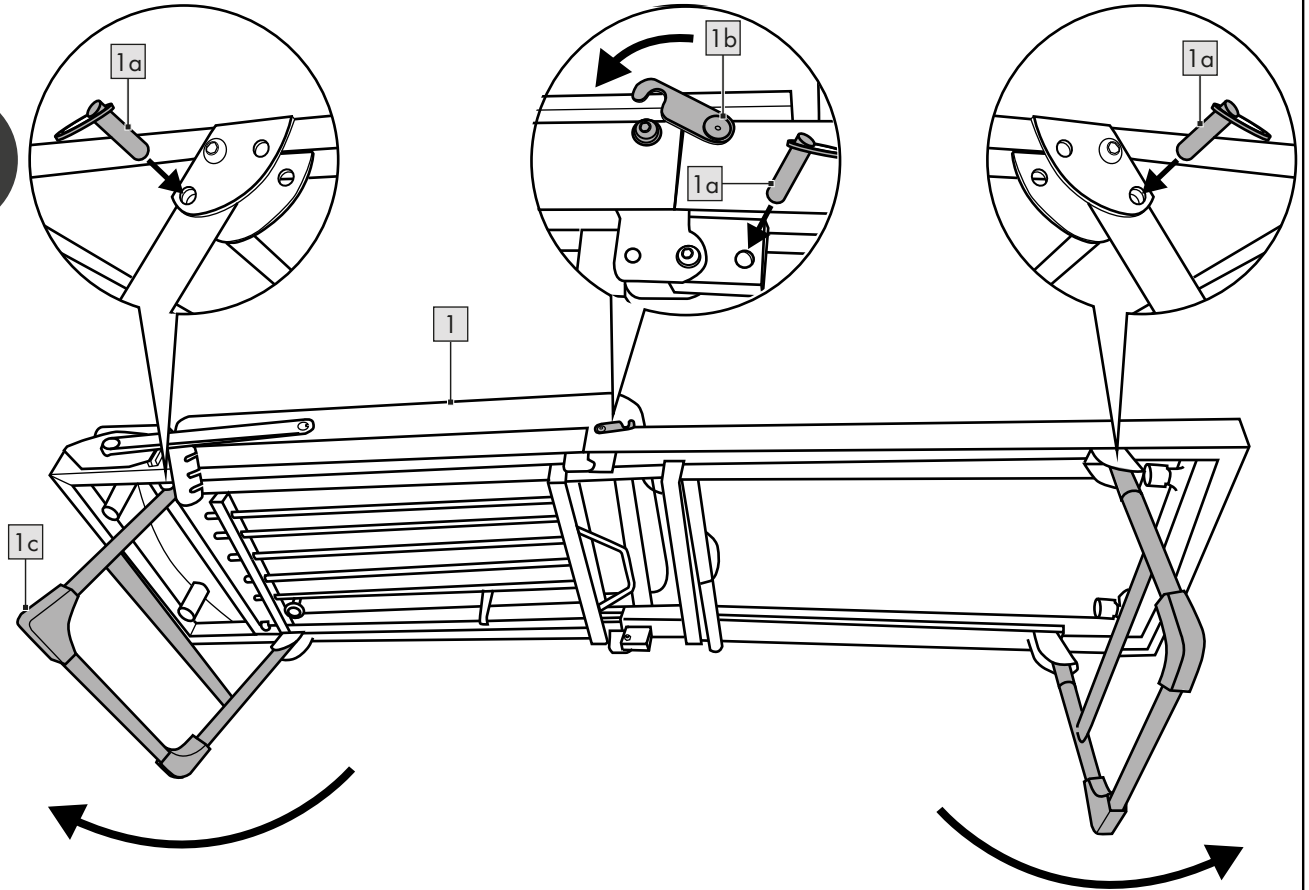
PILATES REFORMER

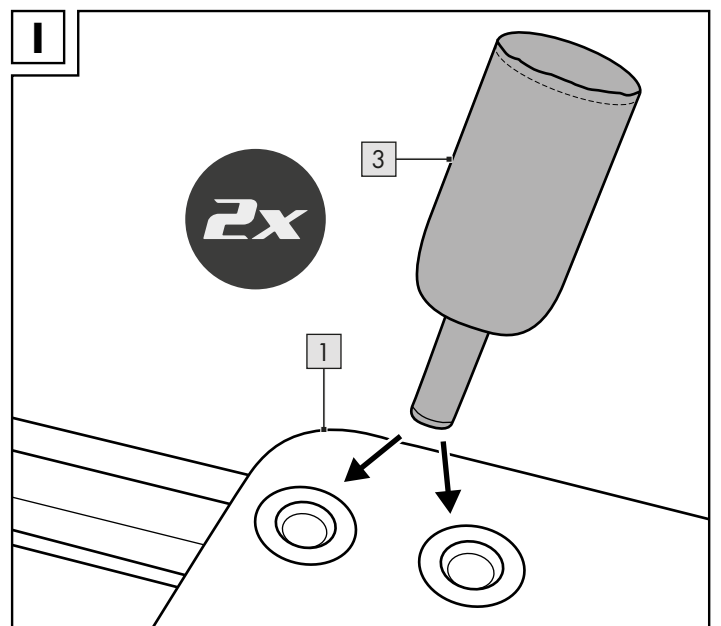
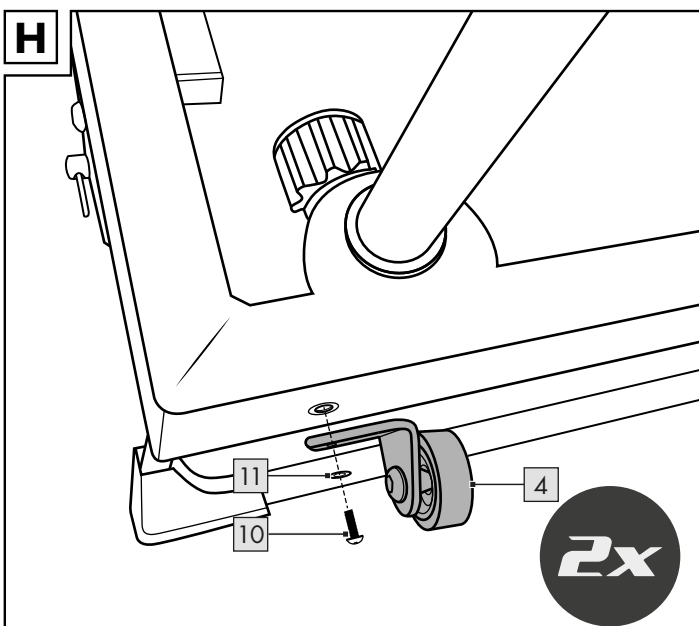
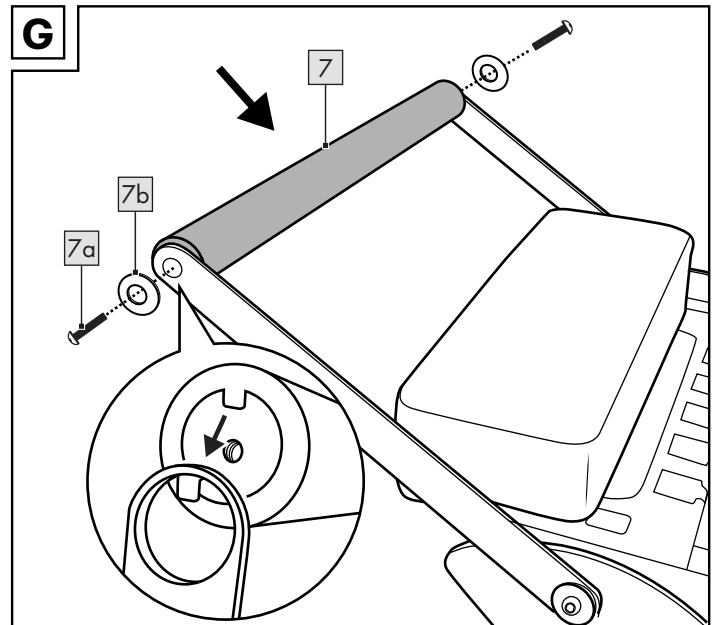
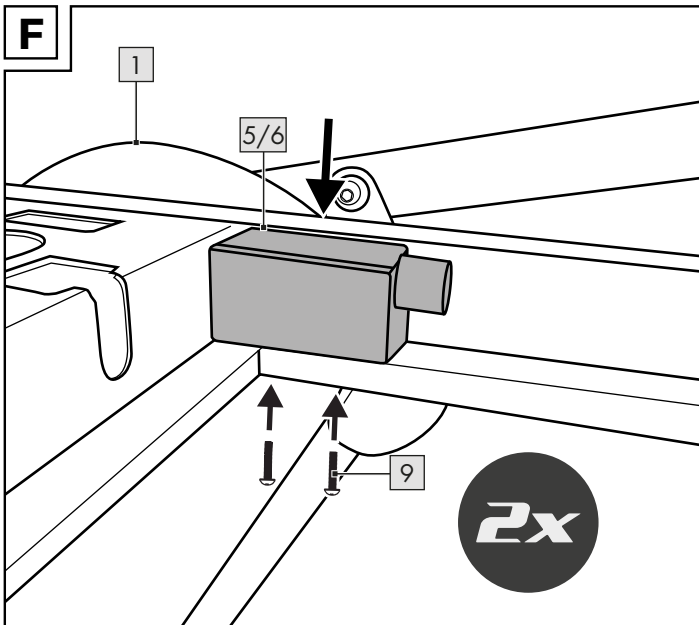
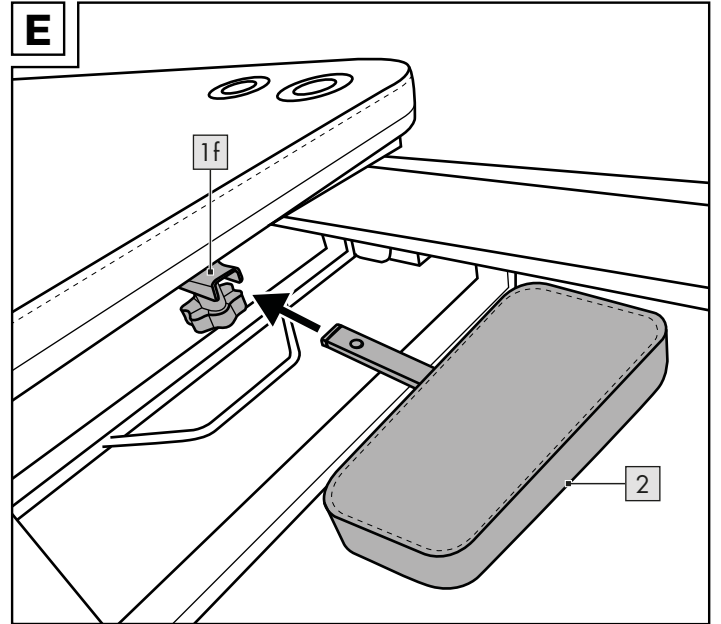
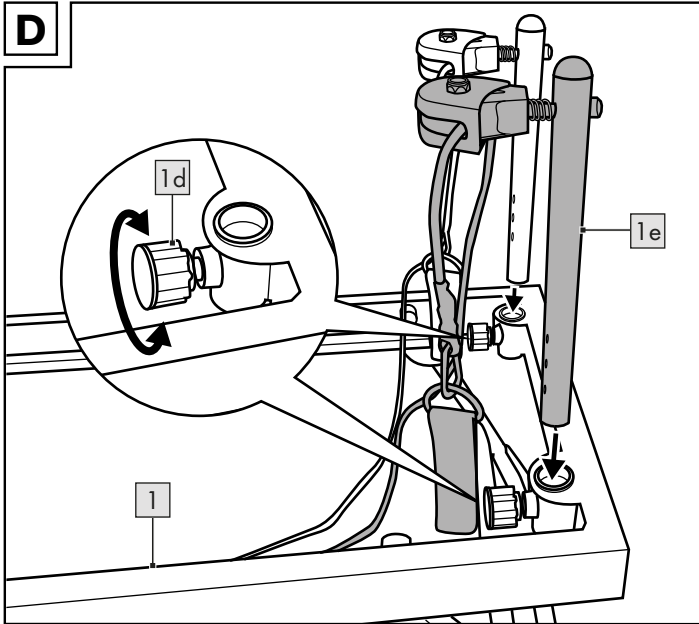
Instrucciones de uso

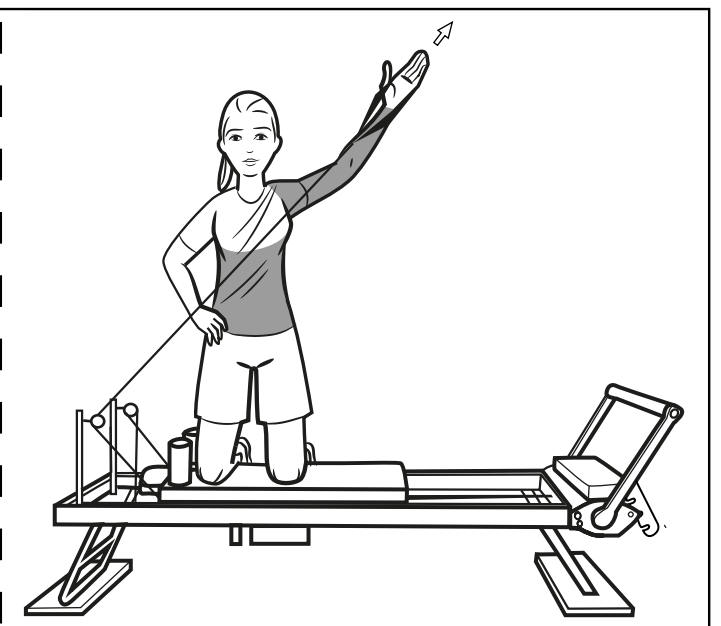
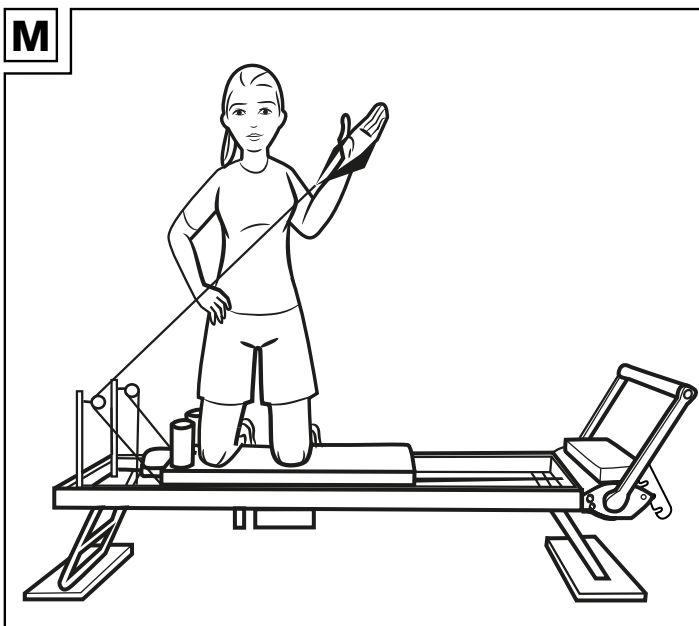
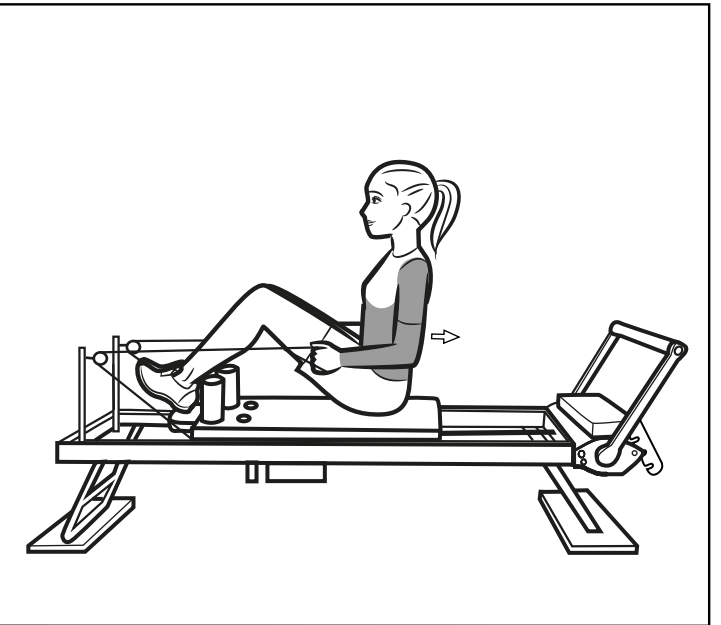
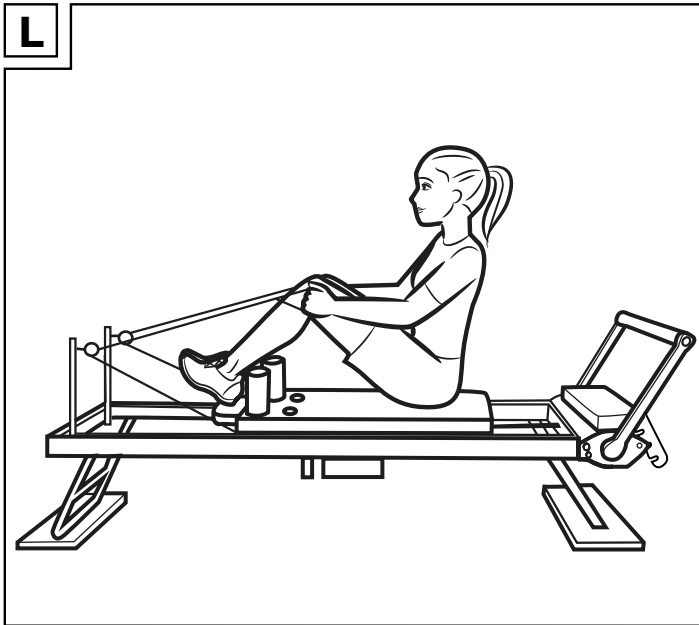
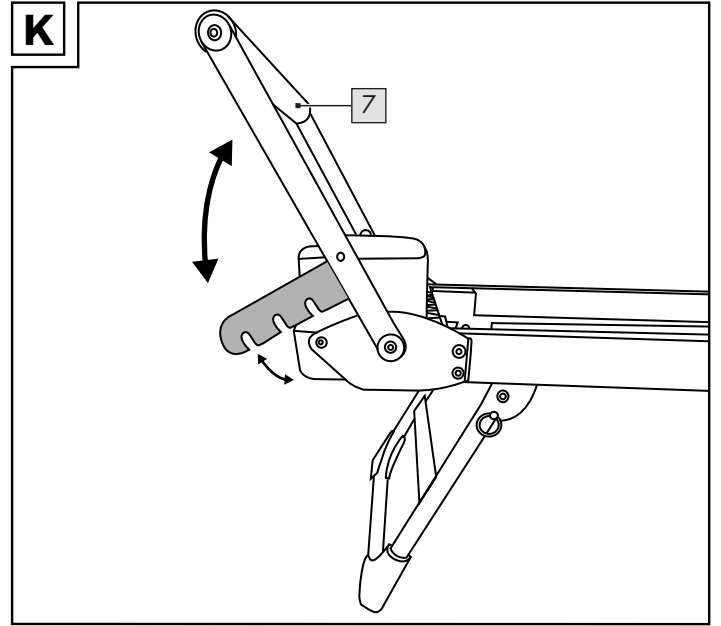
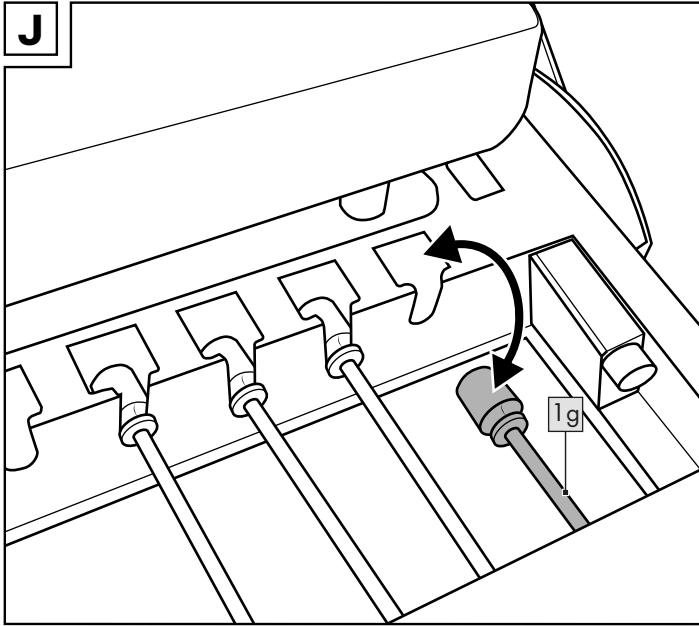
IAN 517655_2504

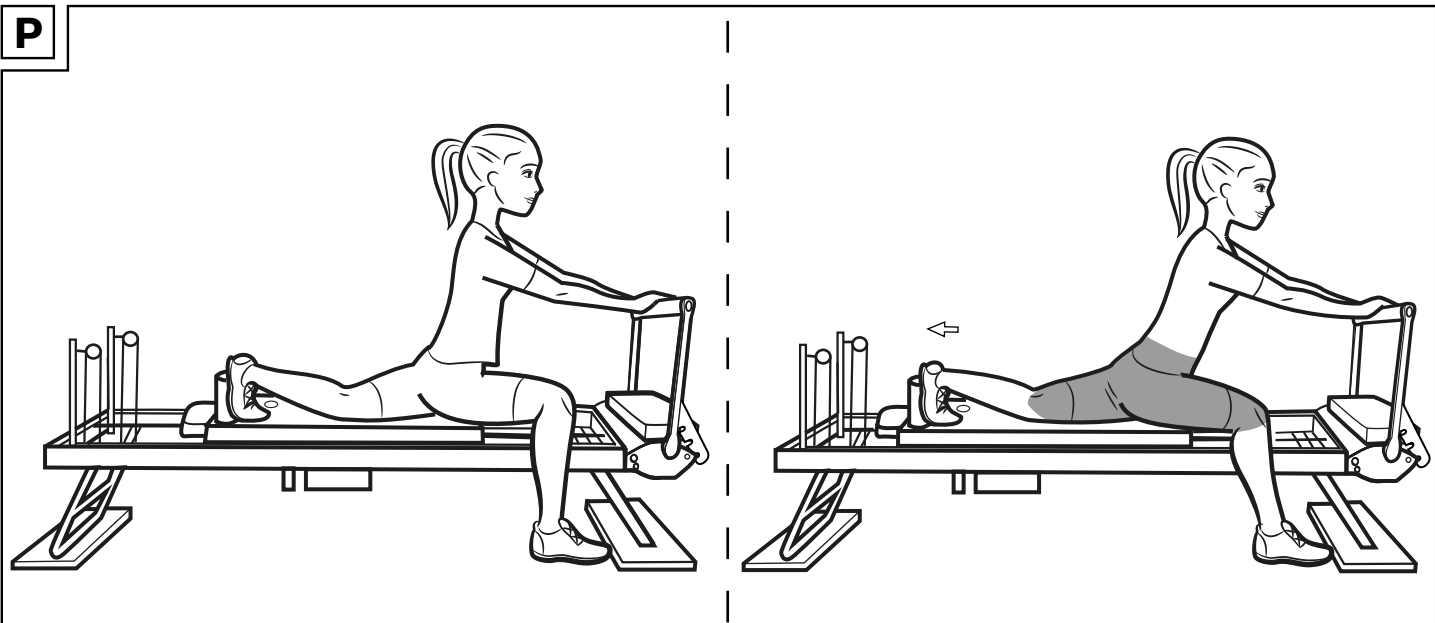
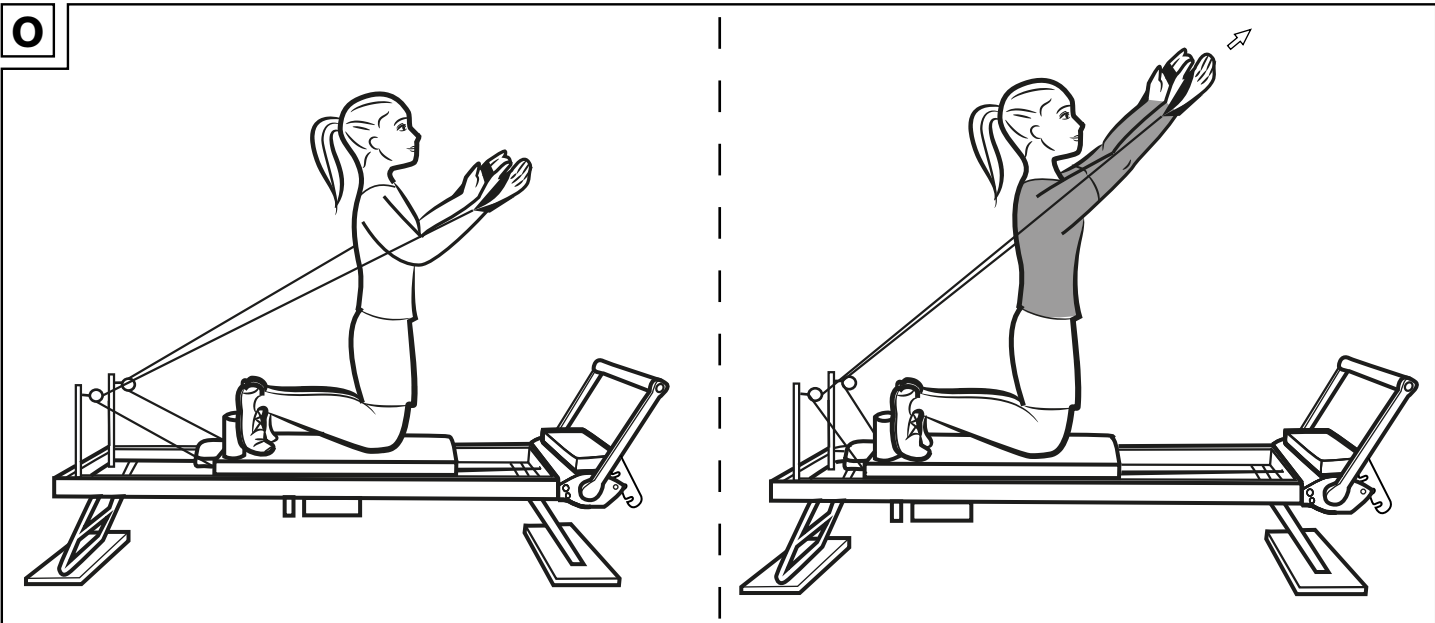
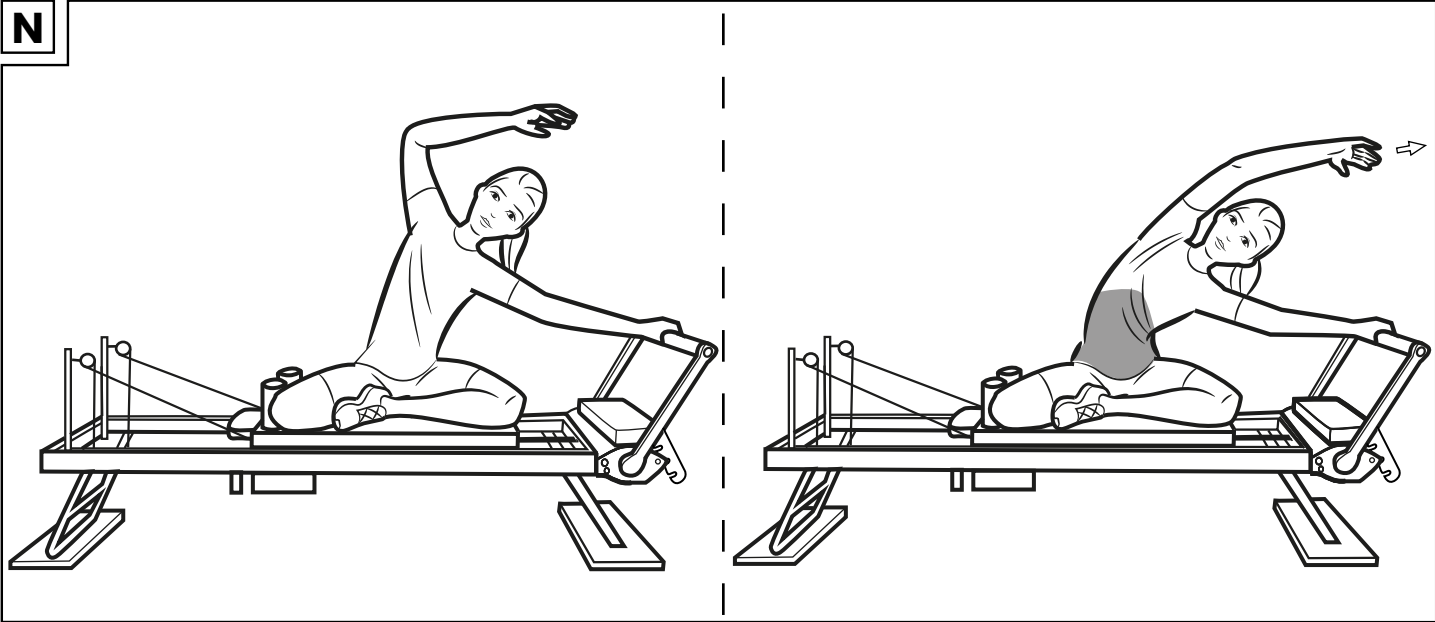
A

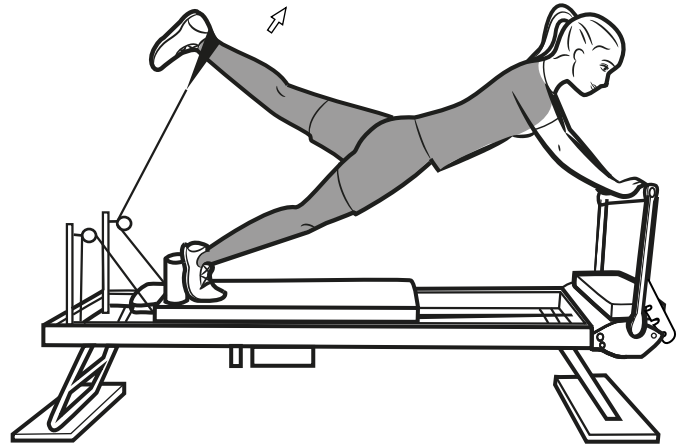
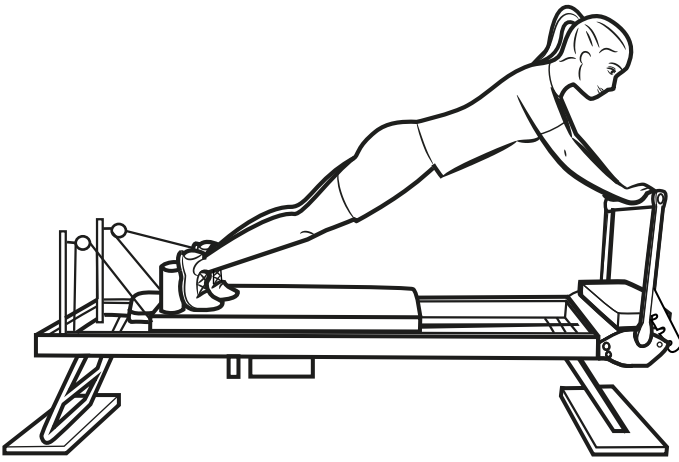
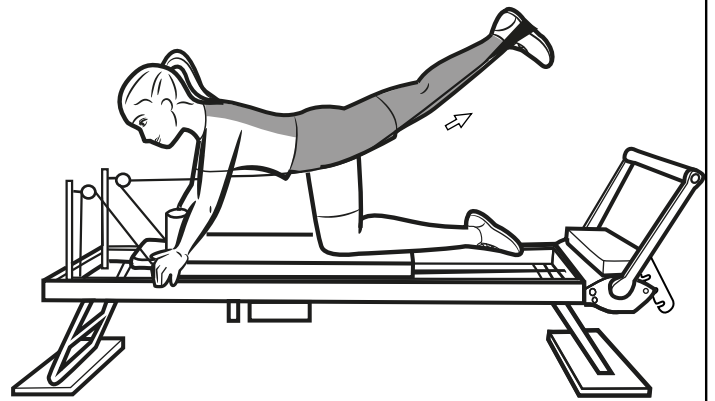
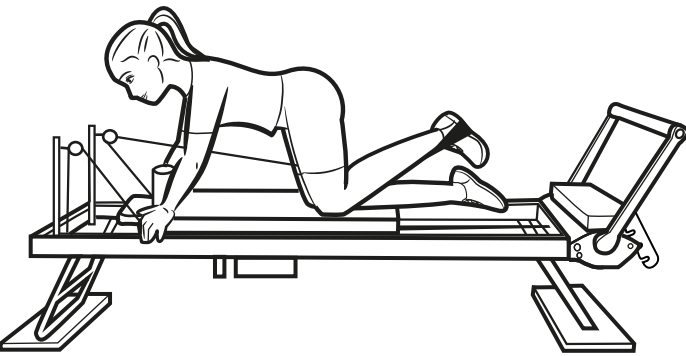
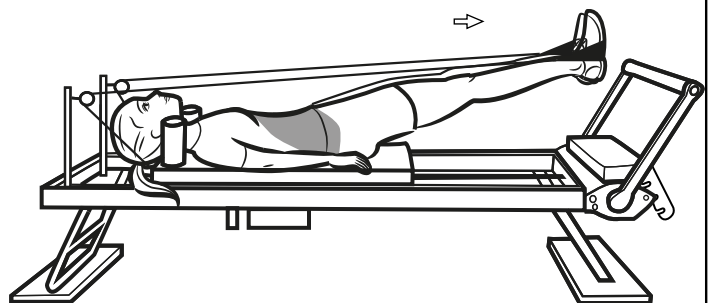
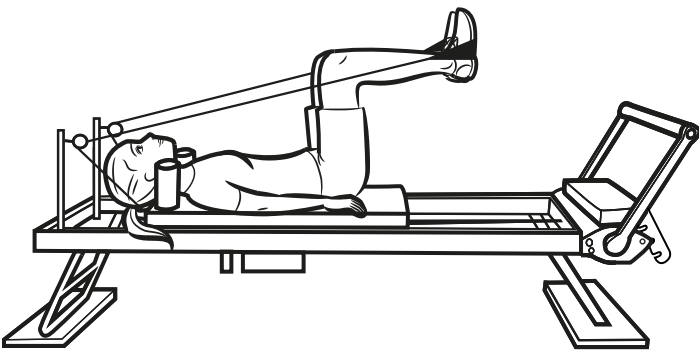


B**2x****C****2x**

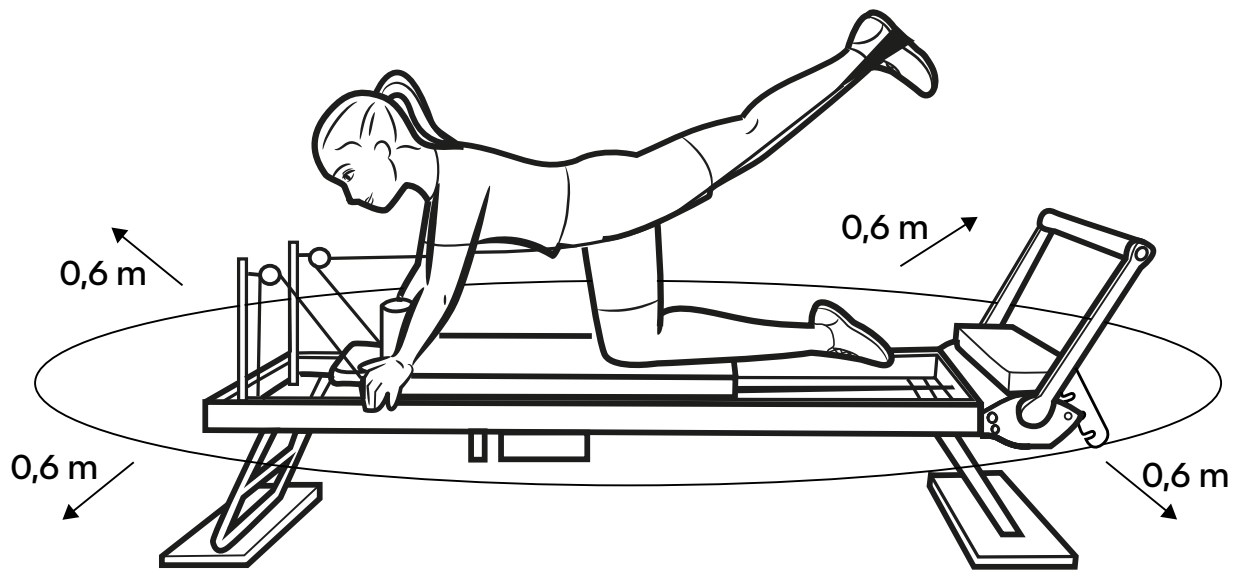






Q**R****S**

T



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.

Scope of delivery (fig. A)

- 1 x pilates reformer machine, disassembled
- 1 x instructions for use

Technical data

Dimensions:

approx. 197 x 57 x 72.5cm (w x h x d)

Weight approx. 31.5kg

Tested in accordance with: ISO 20957-H/
EN ISO 20957-H/DIN EN ISO 20957-H

Class H



Risk of crushing fingers!



Max. user weight 120kg



Date of manufacture
(month/year):08/2025

Intended use

This product is used for holistic training in accordance with the Pilates method. The product is designed for private use and is not suitable for medical and commercial purposes.

Safety information



Danger to life!

- Never leave children unsupervised with the packaging material. Risk of suffocation.



Risk of injury to children!

- Children may not play with the product. Warn children specifically that the product is not a toy.
- Take into account children's natural instinct to play and sense of adventure. Prevent situations and behaviours for which the product is not intended.
- To preclude the risk of injury children may not be within reach of the product during exercising.
- Cleaning and user maintenance may not be performed by children without supervision.
- When not in use, the product must be stored out of the reach of children.

Risk of injury!

- This product can be used by children above the age of 14 and by people with reduced physical, sensory or mental capacities or who lack experience and knowledge, provided they are supervised or have been instructed in the safe use of the product and understand the risks involved. Children may not play with the product.
- The product is not for climbing on or playing with! Make sure that people, especially children, and animals do not climb up on the product or pull themselves up on it.
- Do not make any modifications to the product!
- Use the product only as specified in the section "Intended use".
- This product has been designed for a maximum body weight of 120kg. Do not use the product if your body weight is greater than this.
- Do not use the product near stairs or steps.
- The product may only be used under adult supervision and not as a toy.
- Always keep ready to hand the instructions for use, along with the exercise guidelines.
- Warning. On slippery surfaces the floor protectors (included in the delivery) must be used to increase the stability of the product and prevent possible risk of injury.
- Never wrap the ropes around head, throat or chest. Strangulation hazard!
- Do not use the ropes for other purposes (e.g. as a tension cord, for towing, and such).
- Store the product horizontally only.

Risk of crushing fingers!

- Mind your fingers especially when opening and closing the product as well as when adjusting it. There is a risk of injury through trapping them.

Risk of injury while exercising!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure that you are in suitably good health for exercising.
- Do not use the product if you are injured or have health limitations.
- Remember always to warm up before exercising and to exercise in accordance with your current capabilities. There is a risk of serious injury if you overexert yourself and exercise too much. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness, or tiredness.
- Pregnant women should exercise only after consulting their doctor.
- The product may only ever be used by one person at the same time.

- A clear space of at least 0.6m must be maintained around the training area (fig. T).
- Do not exercise if you are tired or distracted. Do not exercise immediately after meals. Wait for about 2 hours before beginning exercising.
- Ensure that the exercise area has adequate ventilation but avoid draughts.
- Drink plenty of water while exercising.
- Exercise only on a flat and non-slip surface.
- While exercising be careful with loose shoelaces, wide sleeves and/or long hair. Do not wear any long jewellery that may dangle down (especially chains and earrings). Tie everything back short to prevent it getting caught up in the product.

Wear hazards!

- The product may be used only when in good working order and condition. Check the product for damage and wear before each use.
- The product's safety can be guaranteed only if it is checked regularly for damage and wear. If the product becomes damaged, use must be discontinued.
- Protect the product against extreme temperatures, sun and humidity. Improper storage and use of the product may lead to premature wear and possible structural breaks, which can result in injuries.
- Do NOT fasten or screw the product down permanently to the floor. Infringements can cause extensive damage to the device.
- Retighten nuts and screws at regular intervals.
- Have any defective parts such as connecting pieces replaced immediately but only by a specialist technician.
- The product may only be assembled by an adult to avoid injuries caused by improper handling.
- Make sure that the product is only used after it has been fully assembled.

Assembly

Assemble the product as shown in figs. B-H.

For secure footing place the floor protectors (8) under the product's support feet (1c, fig. C)

Note: Many of the screws come already pre-assembled. If for example you wish to use the foot bar (7), you must first unscrew the screws (7a) and shims (7b), put the foot bar in the holders (while doing so allow for the notch and make sure that the foot bar sits securely) and screw the screws back in along with the shims (fig. G).

The screws (1d) for the rope supports (1e) and the screw (1f) for the headrest (2) also come already mounted upon delivery (figs. D and E).

Note: Mind your fingers when using the coloured resistance bands (1g) (fig. J). Risk of crushing!

Disassembly

1. To disassemble the product or to fold it back up, remove the shoulder supports (3, fig. I) as well as the rope supports (1e, fig. D).
2. Remove all locking pins (1a, fig. B) and open the safety catch (1b, fig. C).
3. Fold up the support feet (1c, fig. C) as well as the product itself.
4. Insert the locking pins again.
5. Mount the castors (4, fig. H) to transport the product.

Adjustments

You can adjust the product in accordance with your exercise needs:

- Rope height: You can set the rope supports (1e) at various heights (fig. D).
- Resistance: You can engage or disengage the coloured resistance bands (1g) in various combinations as needed (fig. J): yellow = low resistance, blue = medium resistance, red = strong resistance.
- Angle of the foot bar (7): You can set the foot bar at various positions as needed (fig. K).
- Shoulder supports and foot pads: You can set the two shoulder supports (3, fig. I) as well as the foot pad at various positions.

General instructions for exercising

Exercise routine

- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Warm up before each exercise and decrease the intensity of the session gradually.
- Take sufficiently long breaks between the sets and drink enough water.
- If you are a beginner, never exercise with too high a load. Increase the intensity of the exercises slowly.
- Perform all exercises evenly, not jerkily or quickly.
- Try to breathe evenly. Breathe out during exertion and breathe in on relaxation.
- Ensure correct body posture while performing the exercises.

General exercise plan

Set up an exercise plan that matches your own needs with sets consisting of 6-8 exercises.

Follow these guidelines:

- An exercise set should consist of about 12 repetitions of an exercise.

- Each set can be repeated 3 times.
- You should rest for 30 seconds between the sets.
- Warm up your muscle groups properly before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take sufficient time to warm up before each exercise session. In the following we describe a few simple exercises for you for this purpose.

You should repeat each of the exercises 2-3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them up carefully. If you bend your upper body forwards at the same time, all muscles are warmed up optimally.
2. Rotate both shoulders forwards simultaneously and after one minute change directions.
3. Lift your shoulders towards your ears and then drop the shoulders again.
4. Rotate your left and right arm in turn, first forwards and after one minute backwards.

Important: Remember at the same time to keep breathing easily!

Exercise suggestions

Below you are shown a selection of possible exercises.

Adjust the coloured resistance bands (1g) to your training needs. Leave disengaged any resistance bands that you don't need (fig. J).

Rope use, seated (fig. L)

Muscles targeted: Trunk, arm

Routine

1. Sit on the carriage looking in the direction of the cable wheels.
2. Support your feet against the headrest of the carriage so that your knees are slightly angled.
3. Grip the ropes with both hands.
4. Your arms are slightly outstretched and your back is kept straight.
5. Your head and neck form a straight line.
6. Pull the ropes close to your upper body so that your arms form a 90° angle. This rolls you forwards. Make sure you keep your upper arms close to your upper body.
7. Keep the arms bent for a few seconds and return to the start position.

8. Do three sets of 10-25 repetitions of the exercise.

Important: Be especially sure to maintain body tension the whole time and to breathe uniformly.

Rope use, kneeling (fig. M)

Muscles targeted: Trunk, arm

Routine

1. Kneel on the carriage transversely to the longitudinal axis.
2. Lift your buttocks.
3. Grasp a rope with one arm and put your hand through the loop so that the rope runs diagonally to your upper body.
4. Your body is outstretched and forms a line. Tighten your abdominal muscles.
5. Breathe calmly and uniformly while extending the arm that is holding the rope to head height.
6. Keep the arm extended for 5 seconds before you lower it again and release the tension in your upper body.
7. Do three sets of 10-25 repetitions of the exercise. Then change sides.

Important: Be especially sure to maintain body tension the whole time and to breathe uniformly.

Side bend, seated (fig. N)

Note: Put the foot bar into the second notch.

Muscles targeted: Abdominals

Routine

1. Sit down on the carriage transversely to the longitudinal axis.
2. Crook one leg in front of you and one behind you.
3. Both knees are touching the carriage.
4. Bend your upper body to the side and grasp the foot bar with your left hand.
5. Extend your right arm above your head so that your hand is barely hovering over the foot bar.
6. Hold the position for 5 seconds so that your upper body and/or your lateral abdominals are stretched.
7. Return to the start position again.
8. Do three sets of 10-25 repetitions of the exercise. Then change sides.

Important: Be especially sure to maintain body tension the whole time and to breathe uniformly.

Arm stretch, kneeling (fig. O)

Muscles targeted: Trunk, arm

Routine

1. Kneel on the carriage while looking in the direction of the foot bar. The feet are placed on the shoulder supports.
2. Put each of your hands through one of the loops in the ropes and crook your arms.
3. Lift your buttocks and stretch your back. Upper body and thigh form one line down to your knees.
4. Extend your arms in a straight line in front of your head. This rolls the carriage backwards.

5. Keep your arms extended for 5 seconds before you slowly bring your arms back down.

6. Do three sets of 10-25 repetitions of the exercise.

Important: Be especially sure to maintain body tension the whole time and to breathe uniformly.

Lunge with supported leg (fig. P)

Note: Put the foot bar into the first notch so that it stands vertically.

Muscles targeted: Hip, thigh

Routine

1. Stand sideways to the carriage looking towards the foot bar.
2. Support yourself with both hands on the foot bar.
3. Place the leg that is turned towards the product on the carriage so that your foot pushes against the shoulder support.
4. Tense your abdominal muscles and pull your upper body forwards towards the foot bar. As you do this, the leg that is on the floor is outstretched and the carriage pushed backwards.
5. Stay in this position for 5 seconds before releasing the tension.
6. Do three sets of 10-25 repetitions of the exercise.
7. Then change sides so that the other leg is on the carriage.

Important: Be especially sure to maintain body tension the whole time and to breathe uniformly. Avoid hollowing the back.

Leg lift with ropes (fig. Q)

Note: Put the foot bar into the first notch so that it stands vertically.

Muscles targeted: Leg, hip, upper body

Routine

1. Kneel on the carriage.
2. Put your left foot through the loop in the rope.
3. Support yourself with both hands on the foot bar.
4. Raise your body so that only the tips of your toes are touching the carriage at the shoulder supports. Your body forms a straight line.
5. Lift your left leg straight upwards so that your foot is at shoulder height. Keep your arms outstretched and your head as an extension of the spine.
6. Hold the position for 5 seconds.
7. Do three sets of 10-25 repetitions of the exercise and then change legs.

Important: Be especially sure to maintain body tension the whole time and avoid hollowing the back.

Leg lift with ropes, kneeling (fig. R)

Muscles targeted: Back, hip, leg

Routine

1. Kneel on the carriage while looking in the direction of the cable wheels.

2. Guide your left foot through the loop of a rope so that it runs between your legs.

3. Support yourself with both hands on the carriage, your arms kept outstretched at the same time.

4. Raise your left leg and extend it as best you can fully upwards behind you. As you do so, your back is kept straight.

5. Hold your foot up in the air for a few seconds before lowering it slowly and releasing the tension.

6. Do three sets of 10-25 repetitions of the exercise.

7. Then change legs.

Important: Be especially sure to maintain body tension the whole time and avoid hollowing the back.

Leg extension with ropes (fig. S)

Muscles targeted: Hips, abdominals

Routine

1. Lie on the carriage until your shoulders are touching the shoulder supports. Your head is lying between them on the headrest.
2. Guide both feet through the loops in the ropes.
3. Crook both legs so that they form a 90° angle. As you do so, your back and arms remain flat on the carriage.
4. Tilt your knees outwards so that you form a diamond shape with your legs.
5. Now extend your legs so that the diamond is changed to form a V.
6. Close your legs.
7. Return to the start position again.
8. Do three sets of 10-25 repetitions of the exercise.

Important: Be especially sure to maintain body tension the whole time and avoid hollowing the back.

Stretching

Take plenty of time to stretch after each session. In the following we describe a few simple exercises for you for this purpose. You should perform the respective exercises 3 times on each side for 15-30 seconds.

Neck muscles

1. Stand relaxed.
2. With one hand gently pull your head 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. Bring your right arm up behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. With your left hand grasp your right elbow and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. The product should only be stored folded up and horizontally. 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.

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 that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are 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. There are no further rights from the guarantee. Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 517655_2504

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

Ⓜ IE Service Ireland
Ⓜ NI Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Ⓜ MT Service Malta
Tel.: 80062230
E-Mail: deltasport@lidl.com.mt

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 (Abb. A)

1 x Pilates-Reformer, zerlegt
1 x Gebrauchsanweisung


Technische Daten


Maße:
ca. 197 x 57 x 72,5 cm (B x H x T)

Gewicht: ca. 31,5 kg

Geprüft nach: ISO 20957-H/EN ISO 20957-H/DIN EN ISO 20957-H

Verwendungsklasse H

 Gefahr von Quetschungen der Finger!

 Max. Benutzergewicht: 120 kg

 Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
08/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel dient dem ganzheitlichen Körpertraining nach der Pilates-Methode. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische und gewerbliche Zwecke geeignet.

Sicherheitshinweise

Lebensgefahr!

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

Verletzungsgefahr für Kinder!

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

- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.

Verletzungsgefahr!

- Dieser Artikel kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Der Artikel ist kein Kletter- oder Spielgerät! Stellen Sie sicher, dass Personen, insbesondere Kinder, und Tiere nicht auf den Artikel klettern oder sich daran hochziehen.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 120 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Achtung. Bei rutschigen Böden sind die mitgelieferten Antirutschmatten zu verwenden, um die Standfestigkeit des Artikels zu erhöhen und eine mögliche Verletzungsgefahr zu vermeiden.
- Wickeln Sie die Seilzüge niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!
- Benutzen Sie die Seilzüge nicht für andere Zwecke (z. B. als Spannseil, Abschleppseil oder Ähnliches).
- Den Artikel nur liegend lagern.

Gefahr von Quetschungen der Finger!

- Achten Sie beim Auf- und Zuklappen sowie beim Einstellen des Artikels besonders auf Ihre Finger. Es besteht Verletzungsgefahr durch Quetschungen.

Verletzungsgefahr im Training!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.

- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. T).
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und festen Untergrund.
- Achten Sie beim Training auf lockere Schnürsenkel, weite Ärmel und/oder lange Haare. Verzichten Sie auf langen herabhängenden Schmuck (insbesondere Ketten und Ohrschmuck). Binden Sie alles kurz zurück, um ein Verfangen im Artikel zu verhindern.

Gefahren durch Verschleiß!

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Fixieren oder verschrauben Sie den Artikel NICHT permanent am Boden. Zuwiderhandlung kann erhebliche Schäden am Artikel verursachen.
- Ziehen Sie die Muttern und Schrauben regelmäßig nach.
- Lassen Sie defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sofort und nur von einem Fachmann austauschen.

- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.

Montage

Montieren Sie den Artikel wie in Abb. B-H gezeigt.

Legen Sie die Antirutschmatten (8) für einen sicheren Stand unter die Standfüße (1c, Abb. C) des Artikels.

Hinweis: Manche Schrauben sind bereits vormontiert. Möchten Sie bspw. die Fußstütze (7) einsetzen, müssen Sie zuvor die Schrauben (7a) und Unterlegscheiben (7b) herauschrauben, die Fußstütze in die Halterungen einsetzen (achten Sie hierbei auf die Aussparung und den festen Sitz der Fußstütze) und die Schrauben mit Unterlegscheiben wieder eindrehen (Abb. G).

Die Schrauben (1d) für die Seilzugstützen (1e) und die Schraube (1f) für die Kopfstütze (2) sind bei Auslieferung ebenfalls bereits montiert (Abb. D und E).

Hinweis: Achten Sie beim Einsetzen der farbigen Widerstandsbänder (1g) auf Ihre Finger (Abb. J). Es besteht Quetschgefahr!

Demontage

1. Um den Artikel zu demontieren oder zusammenzuklappen, entnehmen Sie die Schulterstützen (3, Abb. I) sowie die Seilzugstützen (1e, Abb. D).
2. Entnehmen Sie alle Sicherungsstifte (1a, Abb. B) und öffnen Sie die Sicherungshebel (1b, Abb. C).
3. Klappen Sie die Standfüße (1c, Abb. C) sowie den Artikel an sich ein.
4. Stecken Sie die Sicherungsstifte wieder ein.
5. Nutzen Sie die montierten Rollen (4, Abb. H) für den Transport des Artikels.

Einstellungen

Sie können den Artikel nach Ihren Trainingsbedürfnissen einstellen:

- Seilzughöhe: Sie können die Seilzugstützen (1e) in unterschiedlichen Höhen fixieren (Abb. D).
- Widerstandskraft: Sie können die farbigen Widerstandsbänder (1g) nach Bedarf in verschiedenen Kombinationen ein- oder ausklinken (Abb. J): gelb = geringer Widerstand, blau = mittlerer Widerstand, rot = starker Widerstand.
- Winkel der Fußstütze (7): Sie können die Fußstütze nach Bedarf in unterschiedlichen Positionen fixieren (Abb. K).
- Schulterstützen und Fußpolster: Sie können die beiden Schulterstützen (3, Abb. I) sowie das Fußpolster in verschiedenen Positionen fixieren.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungssätzen aus 6 - 8 Übungen. Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungssatz sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungssatz kann 3 Mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungssätzen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre 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 beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2 bis 3 Mal wiederholen.

Nackelmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

4. Kreisen Sie abwechselnd den linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiter zu atmen!

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl an Übungen vorgestellt. Stellen Sie die farbigen Widerstandsbänder (1g) nach Ihren Trainingsbedürfnissen ein. Widerstandsbänder, die Sie nicht benötigen, lassen Sie ausgeklinkt (Abb. J).

Seilzug im Sitz (Abb. L)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf, Arm
Ablauf

1. Setzen Sie sich auf das Rollbrett mit Blickrichtung zu den Seilzugrollen.
2. Stützen Sie die Füße auf die Kopfstütze des Rollbretts, sodass die Knie leicht angewinkelt sind.
3. Greifen Sie mit beiden Händen die Seilzüge.
4. Die Arme sind leicht gestreckt und der Rücken bleibt gerade.
5. Der Kopf bildet mit dem Rücken eine gerade Linie.
6. Ziehen Sie die Seilzüge nah an den Oberkörper, sodass die Arme einen 90°-Winkel bilden. Dadurch rollen Sie nach vorn. Achten Sie darauf, die Oberarme eng am Oberkörper zu halten.
7. Halten Sie die Arme einige Sekunden gebeugt und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und gleichmäßig zu atmen.

Seilzug im Kniestand (Abb. M)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf, Arm
Ablauf

1. Knien Sie sich quer zur Längsachse auf das Rollbrett.
2. Heben Sie das Gesäß.
3. Greifen Sie mit einem Arm einen Seilzug und stecken Sie die Hand durch die Schlaufe, sodass der Seilzug diagonal zum Oberkörper verläuft.
4. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
5. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig, während Sie den Arm, der den Seilzug hält, auf Kopfhöhe strecken.
6. Halten Sie den Arm für 5 Sekunden gestreckt, bevor Sie ihn wieder sinken lassen und die Spannung im Oberkörper lösen.
7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen. Wechseln Sie anschließend die Seite.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und gleichmäßig zu atmen.

Seitbeuge im Sitz (Abb. N)

Hinweis: Stellen Sie die Fußstütze in die zweite Aussparung.

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Ablauf

1. Setzen Sie sich quer zur Längsseite auf das Rollbrett.
2. Winkeln Sie je ein Bein vor sich und ein Bein hinter sich an.
3. Beide Knie berühren das Rollbrett.
4. Beugen Sie den Oberkörper seitlich und umfassen Sie mit der linken Hand die Fußstütze.
5. Strecken Sie den rechten Arm über den Kopf, sodass die Hand knapp über der Fußstütze schwebt.
6. Halten Sie die Position für 5 Sekunden, sodass der Oberkörper bzw. die seitlichen Bauchmuskeln gedehnt werden.
7. Kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen. Wechseln Sie anschließend die Seite.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und gleichmäßig zu atmen.

Armstreckung im Kniestand (Abb. O)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf, Arm

Ablauf

1. Knien Sie sich auf das Rollbrett mit Blickrichtung zur Fußstütze. Die Füße werden an den Schulterstützen platziert.
2. Stecken Sie je eine Hand durch eine Schlaufe der Seilzüge und winkeln Sie die Arme an.
3. Heben Sie das Gesäß und strecken Sie den Rücken. Oberkörper und Oberschenkel bilden bis zu den Knien eine gerade Linie.
4. Strecken Sie die Arme in einer geraden Linie vor den Kopf. Dabei bewegt sich das Rollbrett nach hinten.
5. Halten Sie die Arme für 5 Sekunden gestreckt, bevor Sie die Arme wieder langsam sinken lassen.
6. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und gleichmäßig zu atmen.

Ausfallschritt mit gestütztem Bein (Abb. P)

Hinweis: Stellen Sie die Fußstütze in die erste Aussparung, sodass sie senkrecht steht.

Beanspruchte Muskulatur: Hüfte, Oberschenkel

Ablauf

1. Stellen Sie sich seitlich an das Rollbrett, mit Blick zur Fußstütze.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Fußstütze.

3. Platzieren Sie das dem Artikel zugewandte Bein auf dem Rollbrett, sodass der Fuß an die Schulterstütze stößt.
4. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und ziehen Sie den Oberkörper nach vorn in Richtung Fußstütze. Dabei wird das sich am Boden befindende Bein gestreckt und das Rollbrett nach hinten geschoben.
5. Bleiben Sie für 5 Sekunden in dieser Position, bevor Sie die Spannung lösen.
6. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Durchgängen.
7. Wechseln Sie anschließend die Seite, sodass sich das andere Bein auf dem Rollbrett befindet.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und gleichmäßig zu atmen. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Beinhebung mit Seilzug (Abb. Q)

Hinweis: Stellen Sie die Fußstütze in die erste Aussparung, sodass sie senkrecht steht.

Beanspruchte Muskulatur: Bein, Hüfte, Oberkörper

Ablauf

1. Knien Sie sich auf das Rollbrett.
2. Stecken Sie den linken Fuß durch die Schlaufe des Seilzugs.
3. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Fußstütze.
4. Heben Sie den Körper, sodass nur die Fußspitzen das Rollbrett an den Schulterstützen berühren. Der Körper bildet eine gerade Linie.
5. Heben Sie das linke Bein gerade nach oben, sodass der Fuß auf Schulterhöhe ist. Halten Sie die Arme gestreckt und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Halten Sie die Position für 5 Sekunden.
7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie anschließend das Bein.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Beinhebung mit Seilzug im Kniestand (Abb. R)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Hüfte, Bein

Ablauf

1. Knien Sie sich auf das Rollbrett mit Blickrichtung zu den Seilzugrollen.
2. Führen Sie den linken Fuß durch die Schlaufe eines Seilzugs, sodass dieser zwischen den Beinen verläuft.
3. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf das Rollbrett, die Arme sind dabei gestreckt.

4. Heben Sie das linke Bein und strecken Sie es nach Möglichkeit komplett nach oben hinten. Der Rücken bleibt dabei gerade.
 5. Halten Sie den Fuß für einige Sekunden in der Luft, bevor Sie ihn langsam senken und die Spannung lösen.
 6. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.
 7. Wechseln Sie anschließend das Bein.
- Wichtig:** Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Beinführung mit Seilzug (Abb. S)

Beanspruchte Muskulatur: Hüfte, Bauch

Ablauf

1. Legen Sie sich auf das Rollbrett, bis die Schultern die Schulterstützen berühren. Der Kopf liegt dazwischen auf der Kopfstütze.
 2. Führen Sie beide Füße durch die Schlaufen der Seilzüge.
 3. Winkeln Sie beide Beine an, sodass sie einen 90°-Winkel bilden. Der Rücken und die Arme bleiben dabei flach auf dem Rollbrett.
 4. Kippen Sie die Knie nach außen, sodass Sie eine Raute mit Ihren Beinen bilden.
 5. Strecken Sie nun die Beine aus, sodass die Raute in eine V-Form gewandelt wird.
 6. Schließen Sie die Beine.
 7. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
 8. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.
- Wichtig:** Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Dehnen

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

Nackelmuskulatur

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.

Lagerung, Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung



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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf.

Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.

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

IAN: 517655_2504

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

BE Service Belgien
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be

Félicitations !

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



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

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

Contenu de la livraison (fig. A)

1 reformer de pilates, démonté
1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Dimensions :

env. 197 x 57 x 72,5 cm (l x H x P)

Poids : env. 31,5 kg

Contrôlé d'après : ISO 20957-H/EN ISO 20957-H/DIN EN ISO 20957-H

Classe d'utilisation H



Risque de se pincer les doigts !



Poids maximum de l'utilisateur :
120 kg



Date de fabrication (mois/année) :
08/2025

Utilisation conforme

Cet article est conçu pour entraîner l'ensemble du corps selon la méthode Pilates. Cet article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ni commerciales.

Consignes de sécurité



Danger de mort !

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



Danger de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Communiquez bien aux enfants que cet article n'est pas un jouet.
- Gardez en mémoire que les enfants disposent d'une tendance naturelle au jeu et à l'expérimentation. Empêchez les situations et les comportements qui ne sont pas prévus pour l'article.
- Les enfants ne doivent pas se trouver à portée de l'article pendant l'entraînement afin d'éviter tout risque de blessure.

- Le nettoyage et l'entretien relevant de l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.



Risque de blessure !

- Cet article ne peut être utilisé par des enfants à partir de 14 ans et par des personnes ayant des aptitudes physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, uniquement si ces derniers sont supervisés ou ont reçu des instructions concernant une utilisation sécurisée de l'article et qu'ils comprennent les risques encourus. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
 - L'article n'est pas un appareil d'escalade ni de jeu ! Assurez-vous qu'aucune personne, en particulier des enfants, ni animal ne grimpe ni ne se hisse sur l'article.
 - Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
 - Utilisez l'article uniquement comme cela est indiqué dans la section « Utilisation conforme ».
 - Cet article est conçu pour un poids corporel maximal de 120 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids dépasse cette limite.
 - N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou de rebords.
 - L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'un adulte et ne doit pas être utilisé comme un jouet.
 - Conservez toujours la notice d'utilisation avec les consignes d'exercice à portée de main.
 - Attention. En cas de sol glissant, il convient d'utiliser les patins antidérapants fournis afin d'augmenter la stabilité de l'article et d'éviter un éventuel risque de blessure.
 - N'enroulez jamais les sangles autour de la tête, du cou ou de la poitrine. Danger de strangulation !
 - N'utilisez pas les sangles à d'autres fins (p. ex. comme tendeur, corde de remorquage ou autre).
 - Stocker l'article uniquement à plat.
- ⚠ Risque de se pincer les doigts !**
- Faites attention à vos doigts lorsque vous dépliez et repliez l'article, de même que lorsque vous l'installez. Risque de blessure par pincement.
- ⚠ Risque de blessure lors de l'entraînement !**
- Consultez votre médecin avant de commencer à vous entraîner. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec ces exercices.
 - N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé(e) ou si votre état de santé est altéré.

- N'oubliez pas de toujours vous échauffer avant l'entraînement et de vous entraîner en fonction de vos capacités actuelles. Un effort trop important et un surentraînement peuvent entraîner des blessures graves. Si vous ressentez une gêne, une faiblesse ou de la fatigue, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent pratiquer l'entraînement qu'après avoir consulté leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Un espace libre d'au moins 0,6 m doit être disponible autour de la zone d'entraînement (fig. T).
- Ne vous entraînez pas lorsque vous êtes fatigué(e) ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas immédiatement après les repas. Attendez environ 2 heures avant de commencer l'entraînement.
- Aérez suffisamment la zone d'entraînement, tout en évitant les courants d'air.
- Hydratez-vous suffisamment durant l'entraînement.
- Entraînez-vous sur une surface plane et stable.
- Pendant l'entraînement, faites attention aux lacets trop lâches, aux manches larges et/ou cheveux longs. Retirez les longs bijoux qui pendent (en particulier les chaînes et les boucles d'oreilles). Attachez et ramenez tous les éléments qui pendent en arrière pour ne pas qu'ils s'accrochent dans l'article.



Dangers liés à l'usure !

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article ne montre aucun signe de dégradation ou d'usure.
- La garantie de l'article ne peut être garantie que si vous vérifiez régulièrement s'il présente des dommages ou des signes d'usure. N'utilisez plus l'article s'il est endommagé.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation inappropriés de l'article peuvent conduire à sa dégradation prématurée ainsi qu'à des fissures dans le matériel ; ceci peut entraîner des risques de blessure.
- Ne fixez ni ne vissez l'article EN AUCUN CAS de manière permanente au sol. Le non-respect de cette consigne peut entraîner des dommages importants sur l'article.
- Resserrez régulièrement les écrous et les vis.
- Faites immédiatement remplacer les pièces défectueuses, par ex. les pièces de connexion, et ce, uniquement par un spécialiste.

- Le produit ne doit être monté que par un adulte pour éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte.
- Assurez-vous d'utiliser l'article seulement après l'assemblage complet.

Montage

Montez l'article en suivant les indications des fig. B à H.

Placez les patins antidérapants (8) sous les pieds (1c, fig. C) de l'article pour assurer sa stabilité.

Remarque : Certaines vis sont déjà pré-montées. Si vous souhaitez p. ex. mettre en place le repose-pieds (7) : dévissez d'abord les vis (7a) et les rondelles (7b), placez le repose-pieds dans les fixations (faites attention à l'encoche et à ce que le repose-pieds soit stable), avant de revissez les vis avec les rondelles (fig. G).

Les vis (1d) pour les supports de sangles (1e) et la vis (1f) pour l'appui-tête (2) sont également déjà montées lorsque vous achetez l'article (fig. D et E).

Remarque : Faites attention à vos doigts lorsque vous insérez les bandes de résistance colorées (1g) (fig. J). Risque de pincement !

Démontage

1. Pour démonter ou replier l'article, retirez les appuis d'épaules (3, fig. I) ainsi que les supports de sangles (1e, fig. D).
2. Retirez toutes les goupilles de sécurité (1a, fig. B) et ouvrez les leviers de sécurité (1b, fig. C).
3. Repliez les pieds (1c, fig. C) puis l'article sur lui-même.
4. Remettez les goupilles de sécurité en place.
5. Utilisez les roulettes montées (4, fig. H) pour transporter l'article.

Réglages

Vous pouvez régler l'article en fonction de vos besoins pour l'entraînement :

- Hauteur des sangles : vous pouvez fixer les supports de sangles (1e) à différentes hauteurs (fig. D).
- Force de résistance : vous pouvez accrocher ou détacher les bandes de résistance colorées (1g) selon différentes combinaisons et selon vos besoins (fig. J) : jaune = faible résistance, bleu = résistance moyenne, rouge = forte résistance.
- Angle du repose-pieds (7) : vous pouvez fixer le repose-pieds en différentes positions et selon vos besoins (fig. K).
- Appuis d'épaules et rembourrage pour les pieds : vous pouvez fixer les appuis d'épaules (3, fig. I) ainsi que le rembourrage pour les pieds en différentes positions.

Consignes générales d'entraînement

Déroulement de l'entraînement

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

Planification générale de l'entraînement

Faites un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séries d'exercices de 6 à 8 exercices.

Respectez dès lors les principes suivants :

- Une série d'exercices se compose d'environ 12 répétitions de l'exercice.
- Chaque série d'exercices peut être répétée 3 fois.
- Faites une pause de 30 secondes entre chaque série d'exercices.
- Échauffez bien vos groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous vous recommandons également de vous étirer après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez le temps de suffisamment vous échauffer. À cet effet, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples. Chaque exercice doit être répété 2 à 3 fois.

Muscles de la nuque

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

Bras et épaules

1. Joignez les mains derrière le dos et tirez-les lentement vers le haut. En penchant le torse vers l'avant, tous vos muscles sont échauffés de manière optimale.

2. Faites simultanément des cercles avec les deux épaules vers l'avant et changez de sens après une minute.
3. Soulevez les épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Faites des cercles vers l'avant en alternant le bras gauche et le bras droit, puis vers l'arrière après une minute.

Important : Pendant toute la durée des exercices, n'oubliez pas de respirer calmement !

Exemples d'exercices

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

Réglez les bandes de résistance colorées (1g) en fonction de vos besoins pour l'entraînement. Détachez les bandes de résistance dont vous n'avez pas besoin (fig. J).

Traction en position assise (fig. L)

Muscles sollicités : buste, bras

Déroulement

1. Asseyez-vous sur la planche à roulettes en faisant face aux poulies.
2. Appuyez les pieds sur l'appui-tête de la planche à roulettes de sorte que les genoux soient légèrement pliés.
3. Saisissez les sangles à deux mains.
4. Les bras sont légèrement tendus et le dos reste droit.
5. La tête forme une ligne droite avec le dos.
6. Ramenez les sangles vers le torse afin que les bras forment un angle de 90°. Ce mouvement vous fait rouler vers l'avant. Veillez à garder les bras près du torse.
7. Maintenez les bras fléchis pendant quelques secondes et revenez à la position de départ.
8. Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en trois séries d'exercices.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice et à respirer de manière régulière.

Traction en position à genoux (fig. M)

Muscles sollicités : buste, bras

Déroulement

1. Agenouillez-vous sur la planche à roulettes, perpendiculairement à l'axe longitudinal.
2. Soulevez les fesses.
3. Saisissez l'une des sangles avec un bras et passez la main dans la boucle de sorte que la sangle soit en diagonale par rapport au torse.
4. Le corps est tendu et forme une ligne. Contractez vos muscles abdominaux.
5. Respirez calmement et régulièrement tout en étirant le bras qui tient la sangle jusqu'à hauteur de tête.

6. Maintenez le bras tendu pendant 5 secondes avant de le laisser retomber et de relâcher la tension dans le torse.

7. Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en trois séries d'exercices. Changez ensuite de côté.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice et à respirer de manière régulière.

Flexion latérale assise (fig. N)

Remarque : Placez le repose-pieds dans la deuxième encoche.

Muscles sollicités : abdomen

Déroulement

1. Asseyez-vous sur la planche à roulettes, perpendiculairement au côté long.
2. Pliez une jambe devant vous et une jambe derrière vous.
3. Les deux genoux touchent la planche à roulettes.
4. Penchez le torse sur le côté et saisissez le repose-pieds avec la main gauche.
5. Tendez le bras droit au-dessus de la tête en avançant la main le plus loin possible jusqu'au-dessus du repose-pieds.
6. Maintenez la position pendant 5 secondes pour étirer le torse et les muscles abdominaux latéraux.
7. Revenez ensuite à la position initiale.
8. Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en trois séries d'exercices. Changez ensuite de côté.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice et à respirer de manière régulière.

Étirement des bras en position à genoux (fig. O)

Muscles sollicités : buste, bras

Déroulement

1. Agenouillez-vous sur la planche à roulettes en faisant face au repose-pieds. Les pieds sont placés contre les appuis d'épaules.
2. Passez les mains dans les boucles des sangles et fléchissez les bras.
3. Soulevez les fesses et étirez le dos. Le torse et les cuisses forment une ligne droite jusqu'aux genoux.
4. Tendez les bras en ligne droite devant la tête. La planche à roulettes se déplace alors vers l'arrière.
5. Gardez les bras tendus pendant 5 secondes avant de lentement les laisser retomber.
6. Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en trois séries d'exercices.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice et à respirer de manière régulière.

Fente en avant avec la jambe en appui (fig. P)

Remarque : Placez le repose-pieds dans la première encoche de sorte qu'il soit vertical.

Muscles sollicités : hanche, cuisse

Déroulement

1. Placez-vous sur le côté de la planche à roulettes, face au repose-pieds.
2. Appuyez-vous sur le repose-pieds avec les deux mains.
3. Placez la jambe qui se trouve du côté l'article sur la planche à roulettes de sorte que le pied soit en contact avec l'appui d'épaule.
4. Contractez les muscles abdominaux et tirez le torse vers l'avant en direction du repose-pieds. La jambe qui se trouve au sol est tendue et la planche à roulettes est poussée vers l'arrière.
5. Restez dans cette position pendant 5 secondes avant de relâcher la tension.
6. Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en trois séries d'exercices.
7. Changez ensuite de côté pour que l'autre jambe soit sur la planche à roulettes.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice et à respirer de manière régulière. Évitez de vous cambrer.

Soulèvement des jambes avec sangle (fig. Q)

Remarque : Placez le repose-pieds dans la première encoche de sorte qu'il soit vertical.

Muscles sollicités : jambe, hanche, torse

Déroulement

1. Agenouillez-vous sur la planche à roulettes.
2. Passez le pied gauche dans la boucle de la sangle.
3. Appuyez-vous sur le repose-pieds avec les deux mains.
4. Soulevez le corps de sorte que seule la pointe des pieds touche la planche à roulettes au niveau des appuis d'épaules. Le corps forme une ligne droite.
5. Levez la jambe gauche tout droit vers le haut, pour faire arriver le pied à hauteur d'épaule. Gardez les bras tendus et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Maintenez la position pendant 5 secondes.
7. Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en trois séries d'exercices, puis changez de jambe.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice et évitez de vous cambrer.

Soulèvement des jambes avec sangle en position à genoux (fig. R)

Muscles sollicités : dos, hanche, jambe

Déroulement

1. Agenouillez-vous sur la planche à roulettes en faisant face aux poulies.
2. Faites passer une sangle entre les jambes et passez le pied gauche dans la boucle de la sangle.
3. Appuyez-vous sur la planche à roulettes avec les deux mains, les bras tendus.
4. Soulevez la jambe gauche et, si possible, tendez-la complètement vers le haut et l'arrière. Le dos reste droit.
5. Maintenez le pied en l'air pendant quelques secondes avant de le laisser lentement retomber et de relâcher la tension.
6. Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en trois séries d'exercices.
7. Changez ensuite de jambe.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice et évitez de vous cambrer.

Mouvements de jambes guidés par les sangles (fig. S)

Muscles sollicités : hanches, abdomen

Déroulement

1. Allongez-vous sur la planche à roulettes en faisant en sorte que les épaules touchent les appuis d'épaules. La tête repose sur l'appui-tête.
2. Passez les deux pieds dans les boucles des sangles.
3. Pliez les deux jambes de sorte qu'elles forment un angle de 90°. Le dos et les bras restent à plat sur la planche à roulettes.
4. Basculez les genoux vers l'extérieur de manière à former un losange avec vos jambes.
5. Tendez ensuite les jambes de sorte que le losange se transforme en V.
6. Refermez les jambes.
7. Revenez ensuite à la position initiale.
8. Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en trois séries d'exercices.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice et évitez de vous cambrer.

Étirement

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

Muscles de la nuque

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

Bras et épaules

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

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Ne stockez l'article en position couchée qu'une fois replié.

Nettoyez uniquement avec de l'eau puis essuyez avec un chiffon de nettoyage. **IMPORTANT !** Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut



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



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur.

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



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DEL-TA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH accorde aux clients finaux privés une garantie de 3 ans sur cet article à partir de la date d'achat (délai de garantie), conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs ou les pièces fabriquées en verre.

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

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

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie. Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

*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 réhibitoires 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'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

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

IAN : 517655_2504

(FR) Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

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

(BE) Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

*n'est valable que pour la France

Gefeliciteerd!

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



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

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

In het leveringspakket inbegrepen (afb. A)

1 x pilates reformer, gedemonteerd
1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Afmetingen:

ca. 197 x 57 x 72,5 cm (b x h x d)

Gewicht: ca. 31,5 kg

Getest conform: ISO 20957-H/EN ISO 20957-H/DIN EN ISO 20957-H

Gebruiksklasse H



Gevaar voor het pletten van de vingers!



Max. gebruikersgewicht: 120 kg



Productiedatum (maand/jaar):
08/2025

Voorgescreven gebruik

Dit artikel dient voor de training van het hele lichaam volgens de Pilates-methode. Het artikel werd voor privégebruik ontworpen en is niet geschikt voor medische en commerciële doeleinden.

Veiligheidsinstructies



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.



Gevaar voor blessures bij kinderen!

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen er in het bijzonder op dat het artikel geen speelgoed is.
- Neem de natuurlijke speel- en experimenteerdrang van kinderen in acht. Verhinder situaties en gedragingen die niet voor het artikel voorzien zijn.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen reikwijdte van het artikel bevinden om gevaren voor blessures uit te sluiten.
- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht uitgevoerd worden.

- Het artikel moet bij niet-gebruik buiten het bereik van kinderen opgeborgen worden.



Gevaar voor blessures!

- Dit artikel kan door kinderen met een leeftijd vanaf 14 jaar en ouder en ook door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of die een gebrek aan ervaring en kennis hebben, gebruikt worden indien zij onder toezicht of met het oog op het veilige gebruik van het artikel uitleg kregen en de daaruit voortvloeiende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
 - Het artikel is geen klim- of speeltoestel! Vergewis u ervan dat personen, in het bijzonder kinderen, en dieren niet op het artikel klimmen of er zich aan optrekken.
 - Er mogen geen aanpassingen aan het artikel doorgevoerd worden!
 - Gebruik het artikel uitsluitend zoals in de paragraaf „Voorgescreven gebruik“ vooropgesteld.
 - Dit artikel is voorzien voor een maximaal lichaamsgewicht van 120 kg. Gebruik het artikel niet als uw lichaamsgewicht daarboven ligt.
 - Gebruik het artikel niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.
 - Het artikel mag alleen onder toezicht van volwassenen en niet als speelgoed gebruikt worden.
 - Berg de gebruiksaanwijzing met de oefeningsvoorstellen steeds voor het grijpen op.
 - Waarschuwing. Bij glibberige vloeren dienen de bijgeleverde antislipmatten gebruikt te worden om de stabiliteit van het artikel te verbeteren en om een mogelijk gevaar voor blessures te vermijden.
 - Wikkel de kabels nooit rond het hoofd, de hals of de borstkas. Wurgingsgevaar!
 - Gebruik de kabels niet voor andere doeleinden (bv. als spankabel, sleepkabel of dergelijke).
 - Berg het artikel alleen liggend op.
- ⚠ Gevaar voor het pletten van de vingers!**
- Let bij het open- en dichtklappen en ook bij het instellen van het artikel in het bijzonder op uw vingers. Er bestaat gevaar voor blessures door kneuzingen.
- ⚠ Gevaar voor blessures tijdens de training!**
- Consulteer uw arts voordat u met de training begint. Vergewis u ervan dat uw gezondheid de training toelaat.
 - Gebruik het artikel niet als u gewond bent of als uw gezondheid dit niet toelaat.

- Denk eraan, u vóór de training altijd op te warmen en train in overeenstemming met uw actueel prestatievermogen. Bij een te grote inspanning en overdreven veel training dreigen er ernstige blessures. Bij klachten, gevoel van slaptte of vermoeidheid beëindigt u de training onmiddellijk en contacteert u een arts.
- Zwangere vrouwen mogen uitsluitend trainen na overleg met hun arts.
- Het artikel mag altijd slechts door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Rond de trainingszone moet er een vrije zone van minstens 0,6 m voorhanden zijn (afb. T).
- Train niet als u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na maaltijden. Wacht ca. 2 uur lang met het begin van de training.
- Lucht de trainingsruimte voldoende, maar vermijd tocht.
- Drink voldoende tijdens de training.
- Train alleen op een vlakke en stevige ondergrond.
- Let tijdens de training op losse schoenveters, wijde mouwen en/of lang haar. Onthoud u van lange, laaghangende sieraden (in het bijzonder kettingen en oorbellen). Bind alles kort naar achteren om te verhinderen dat u in het artikel verstrikt raakt.



Gevaren door slijtage!

- Het artikel mag alleen in een perfecte staat gebruikt worden. Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtageverschijnselen.
- De veiligheid van het artikel kan slechts gegarandeerd worden als het regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt. Bij beschadigingen mag u het niet meer gebruiken.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vochtigheid. Ondeskundige opslag en ondeskundig gebruik van het artikel kunnen tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie leiden, wat blessures tot gevolg kan hebben.
- Het artikel NIET permanent op de grond vastzetten of vastschroeven. Een inbreuk kan aanzienlijke schade aan het artikel veroorzaken.
- Draai de moeren en schroeven regelmatig vaster aan.
- Laat defecte onderdelen, bv. verbindingsonderdelen, onmiddellijk en alleen door een vakman vervangen.
- Het artikel mag alleen door een volwassene gemonteerd worden om blessures door een onvakkundige hantering te vermijden.
- Let erop, het artikel pas na complete montage te gebruiken.

Montage

Monteer het artikel zoals in afb. B-H getoond.

Leg de antislipmatten (8) voor een veilige stand onder de voetstukken (1c, afb. C) van het artikel.

Opmerking: Sommige schroeven zijn reeds voormonteerd. Wenst u bijvoorbeeld de voetensteun (7) te gebruiken, dan moet u vooraf de schroeven (7a) en onderlegplaatjes (7b) uitschroeven, de voetensteun in de houders plaatsen (let hierbij op de uitsparing en de vaste zitting van de voetensteun) en de schroeven met onderlegplaatjes weer indraaien (afb. G).

De schroeven (1d) voor de kabelsteunen (1e) en de schroef (1f) voor de hoofdsteen (2) zijn bij levering eveneens reeds gemonteerd (afb. D en E).

Opmerking: Let bij het gebruik van de gekleurde weerstandsbanden (1g) op uw vingers (afb. J). Er bestaat gevaar voor kneuzingen!

Demontage

1. Om het artikel te demonteren of op te vouwen, verwijdert u de schoudersteunen (3, afb. I) en de kabelsteunen (1e, afb. D).
2. Verwijder alle borgpennen (1a, afb. B) en open de veiligheidsspallen (1b, afb. C).
3. Klap de voetstukken (1c, afb. C) en het artikel op zich in.
4. Steek de borgpennen weer in.
5. Gebruik de gemonteerde wielen (4, afb. H) voor het transport van het artikel.

Instellingen

U kunt het artikel volgens uw trainingsbehoeften instellen:

- **Kabelhoogte:** U kunt de kabelsteunen (1e) op verschillende hoogtes vastzetten (afb. D).
- **Weerstandsvermogen:** U kunt de gekleurde weerstandsbanden (1g) al naar behoefte in verschillende combinaties in- of uitpluggen (afb. J): geel = geringe weerstand, blauw = gemiddelde weerstand, rood = sterke weerstand.
- **Hoek van de voetensteun (7):** U kunt de voetensteun al naar behoefte in verschillende posities vastzetten (afb. K).
- **Schoudersteunen en voetenkussen:** U kunt de beide schoudersteunen (3, afb. I) en het voetenkussen in verschillende posities vastzetten.

Algemene trainingsinstructies

Verloop van de training

- Draag comfortabele sportkledij en gymshoenen.
- Warm u vóór elke training goed op en bouw de training geleidelijk af.
- Las tussen de oefeningen door voldoende lange pauzes in en drink genoeg.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de trainingsintensiteit langzaam op.
- Doe alle oefeningen gelijkmatig, niet plotseling en niet snel.
- Let op een gelijkmatige ademhaling. Bij inspanning uitademen en bij ontspanning inademen.
- Let op een correcte lichaamshouding wanneer u een oefening aan het doen bent.

Algemene planning van de training

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsschema op met uit 6 – 8 oefeningen bestaande reeksen oefeningen. Neem daarbij volgende principes in acht:

- Een reeks oefeningen dient uit ca. 12 herhalingen van een oefening te bestaan.
- Iedere reeks oefeningen kan 3 keer herhaald worden.
- Tussen de reeksen oefeningen door dient u telkens een pauze van 30 seconden in acht te nemen.
- Warm uw spiergroepen vóór elke trainingseenheid goed op.
- Wij adviseren bovendien het stretchen na elke trainingseenheid.

Opwarmen

Neem vóór elke training voldoende tijd om op te warmen. Hierna beschrijven wij voor u enkele eenvoudige oefeningen. U dient de betreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 – 5 keer.
2. Draai langzaam uw hoofd eerst in de ene en dan in de andere richting.

Armen en schouders

1. Kruis uw handen achter uw rug en trek ze voorzichtig naar boven. Als u daarbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders allebei gelijktijdig naar voren en verander na één minuut van richting.
3. Beweeg uw schouders richting oren en laat de schouders weer neer.
4. Draai beurtelings uw linker- en rechterarm voorwaarts en na één minuut achterwaarts.

Belangrijk: Vergeet daarbij niet rustig verder te ademen!

Oefeningsvoorstellen

Hierna worden er u enkele oefeningen voorgesteld.

Stel de gekleurde weerstandsbanden (1g) volgens uw trainingsbehoeften in. Weerstandsbanden die u niet nodig hebt, laat u uitgeplugd (afb. J).

Kabel zittend (afb. L)

Belaste spieren: Romp, arm

Verloop

1. Ga op de rolplank zitten met uitzicht op de kabelrollen.
2. Steun uw voeten op de hoofdsteen van de rolplank, zodat uw knieën lichtjes gebogen zijn.
3. Pak met beide handen de kabels vast.
4. Uw armen zijn lichtjes gestrekt en uw rug blijft recht.
5. Uw hoofd vormt met uw rug een rechte lijn.
6. Trek de kabels dicht tegen uw bovenlichaam, zodat uw armen een hoek van 90° vormen. Daardoor rolt u naar voren. Let erop, uw bovenarmen dicht tegen uw bovenlichaam te houden.
7. Houd uw armen een paar seconden lang gebogen en keer terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie oefeningssessies.

Belangrijk: Let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven en gelijkmatig te ademen.

Kabel bij kniestand (afb. M)

Belaste spieren: Romp, arm

Verloop

1. Kniel dwars op de lengteas op de rolplank.
2. Til uw zitvlak op.
3. Pak met één arm een kabel vast en steek uw hand door de lus, zodat de kabel diagonaal met uw bovenlichaam verloopt.
4. Uw lichaam wordt helemaal gestrekt en vormt een lijn. Span uw buikspieren aan.
5. Adem rustig en gelijkmatig terwijl u uw arm, die de kabel vasthoudt, op hoofdhoogte strekt.
6. Houd uw arm 5 seconden lang gestrekt voordat u hem weer neerlaat en los de spanning in uw bovenlichaam.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie oefeningssessies. Verander vervolgens van kant.

Belangrijk: Let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven en gelijkmatig te ademen.

Zijdelingse buiging zittend (afb. N)

Opmerking: Plaats de voetensteun in de tweede uitsparing.

Belaste spieren: Buik

Verloop

1. Ga dwars op de lange zijde op de rolplank zitten.
2. Buig één been vóór u en één been achter u.

3. Beide knieën raken de rolplank.
4. Buig uw bovenlichaam zijdelings en omsluit met uw linkerhand de voetensteun.
5. Strek uw rechterarm over uw hoofd, zodat uw hand nog net over de voetensteun zweeft.
6. Blijf 5 seconden lang in deze positie, zodat uw bovenlichaam resp. uw zijdelingse buikspieren gestretcht worden.
7. Terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie oefeningssessies. Verander vervolgens van kant.

Belangrijk: Let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven en gelijkmatig te ademen.

Strekken van de armen bij knie-stand (afb. O)

Belaste spieren: Romp, arm

Verloop

1. Kniel op de rolplank met uitzicht op de voetensteun. U voeten worden tegen de schoudersteunen geplaatst.
2. Steek telkens één hand door een lus van de kabels en buig uw armen.
3. Til uw zitvlak op en strek uw rug. Bovenlichaam en dijbeen vormen tot aan de knieën een rechte lijn.
4. Strek uw armen in een rechte lijn vóór uw hoofd. Daarbij beweegt de rolplank naar achteren.
5. Houd uw armen 5 seconden lang gestrekt voordat u uw armen weer langzaam laat zakken.
6. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie oefeningssessies.

Belangrijk: Let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven en gelijkmatig te ademen.

Uitvalstap met steunend been (afb. P)

Opmerking: Zet de voetensteun in de eerste uitsparing, zodat deze loodrecht staat.

Belaste spieren: Heup, dijbeen

Verloop

1. Ga zijdelings met uitzicht op de voetensteun aan de rolplank staan.
2. Steun met beide handen op de voetensteun.
3. Plaats het naar het artikel toegekeerde been op de rolplank, zodat u voet tegen de schoudersteun aan stoot.
4. Span uw buikspieren aan en trek uw bovenlichaam naar voren in de richting van de voetensteun. Daarbij wordt het op de grond staande been gestrekt en de rolplank naar achteren geschoven.
5. Blijf 5 seconden lang in deze positie voordat u de spanning lost.
6. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie oefeningssessies.
7. Verander vervolgens van kant, zodat het andere been zich op de rolplank bevindt.

Belangrijk: Let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven en gelijkmatig te ademen. Vermijd een holle rug.

Been optillen met kabel (afb. Q)

Opmerking: Zet de voetensteun in de eerste uitsparing, zodat deze loodrecht staat.

Belaste spieren: Been, heup, bovenlichaam

Verloop

1. Kniel op de rolplank.
2. Steek uw linkervoet door de lus van de kabel.
3. Steun met beide handen op de voetensteun.
4. Laat uw lichaam omhoog komen, zodat alleen de toppen van uw tenen de rolplank aan de schoudersteunen raken. Uw lichaam vormt een rechte lijn.
5. Laat uw linkerbeen recht naar boven komen, zodat uw voet op schouderhoogte is. Houd uw armen gestrekt en uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom.
6. Blijf 5 seconden lang in deze positie.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie oefeningssessies en verander vervolgens van been.

Belangrijk: Let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven en vermijd een holle rug.

Been optillen met kabel bij knie-stand (afb. R)

Belaste spieren: Rug, heup, been

Verloop

1. Kniel op de rolplank met uitzicht op de kabelrollen.
2. Breng uw linkervoet door de lus van een kabel, zodat deze tussen uw benen loopt.
3. Steun met beide handen op de rolplank, uw armen zijn daarbij gestrekt.
4. Laat uw linkerbeen omhoog komen en strek het, zo mogelijk helemaal, naar boven achteraan. Uw rug blijft daarbij recht.
5. Houd uw voet een paar seconden lang in de lucht voordat u hem langzaam laat zakken en de spanning lost.
6. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie oefeningssessies.
7. Verander vervolgens van been.

Belangrijk: Let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven en vermijd een holle rug.

Beenbeweging met kabel (afb. S)

Belaste spieren: Heup, buik

Verloop

1. Ga op de rolplank liggen totdat uw schouders de schoudersteunen raken. Uw hoofd ligt daartussen op de hoofdsteun.
2. Breng beide voeten door de lussen van de kabels.

3. Buig beide benen, zodat ze een hoek van 90° vormen. Uw rug en armen blijven daarbij plat op de rolplank.
4. Kantel uw knieën naar buiten, zodat u een ruit met uw benen vormt.
5. Strek nu uw benen uit, zodat de ruit in een V-vorm veranderd wordt.
6. Sluit uw benen.
7. Ga weer terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie oefeningssessies.

Belangrijk: Let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven en vermijd een holle rug.

Stretchen

Neem na elke training voldoende tijd om te stretchen. Hierna beschrijven wij voor u enkele eenvoudige oefeningen. U dient de betreffende oefeningen telkens 3 keer per kant à 15 - 30 seconden te doen.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Trek uw hoofd met één hand zachtjes eerst naar links, dan naar rechts. Door deze oefening worden de zijkanten van uw hals gestretcht.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de kniegewrichten zijn lichtjes gebogen.
2. Breng uw rechterarm achter uw hoofd totdat uw rechterhand tussen uw schouderbladen ligt.
3. Pak met de linkerhand de rechtse elleboog vast en beweeg deze naar achteren.
4. Verander van kant en herhaal de oefening.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Het artikel alleen opgevouwen liggend opbergen. Alleen met water reinigen en vervolgens met een reinigingsdoek droogvegen. BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoeleinden te kenmerken. De code bestaat uit een recyclingsymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als slijtageonderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen zoals schakelaars of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonst dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 517655_2504

- Ⓟ Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be
- Ⓝ Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Congratulazioni!

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della confezione (imm. A)

1 x pilates reformer, smontato
1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Dimensioni:

circa 197 x 57 x 72,5 cm (largh. x alt. x prof.)

Peso: circa 31,5 kg

Certificato ai sensi di: ISO 20957-H/
EN ISO 20957-H/DIN EN ISO 20957-H

Classe di utilizzo H



Pericolo di schiacciarsi le dita!



Peso max. dell'utente: 120 kg



Data di produzione (mese/anno):
08/2025

Utilizzo conforme

Questo articolo è destinato all'allenamento di tutto il corpo secondo il metodo pilates. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopi medici e commerciali.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

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



Pericolo che i bambini subiscano lesioni!

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

- In caso di non utilizzo, l'articolo deve essere conservato fuori dalla portata dei bambini.



Pericolo di ferirsi!

- Questo articolo può essere utilizzato da bambini a partire da 14 anni di età e oltre, nonché da persone con facoltà fisiche, sensoriali oppure mentali limitate, oppure con mancanza di esperienza e conoscenze, qualora essi siano sorvegliati oppure siano stati istruiti sull'utilizzo sicuro dell'articolo e comprendano i pericoli che ne possono derivare. I bambini non devono giocare con l'articolo.
- L'articolo non è un'attrezzatura per arrampicarsi o per giocare! Assicurarsi che nessuno, in particolare i bambini e gli animali, salga sull'articolo o lo utilizzi per sollevarsi.
- Non è consentito apportare modifiche all'articolo!
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come indicato nella sezione "Utilizzo conforme".
- Questo articolo è realizzato per un peso massimo dell'utente di 120 kg. Non utilizzare l'articolo se il proprio peso corporeo dovesse essere superiore.
- Non utilizzare l'articolo nelle vicinanze di scale o dislivelli.
- L'articolo può essere utilizzato solo sotto la sorveglianza di adulti e non come giocattolo.
- Conservare sempre a portata di mano le istruzioni d'uso con gli esercizi proposti.
- Avvertenza. In presenza di pavimenti scivolosi, utilizzare i tappetini antiscivolo in dotazione per aumentare la stabilità dell'articolo evitando un potenziale rischio di lesioni.
- Non avvolgere mai le cinghie attorno alla testa, al collo o al petto. Rischio di strangolamento!
- Non utilizzare le cinghie per scopi diversi (ad es. come tiranti, corde da traino o simili).
- Conservare l'articolo soltanto in posizione orizzontale.



Pericolo di schiacciarsi le dita!

- Quando si apre, si chiude e si regola l'articolo, fare particolare attenzione alle dita. Pericolo di subire ferite da schiacciamento.



Pericolo di subire lesioni durante il training!

- Consultare il proprio medico prima di iniziare con il training. Assicurarsi di essere nelle condizioni di salute adatte per il training.
- Non utilizzare l'articolo se soggetti a lesioni oppure in condizioni limitate di salute.

- Ricordarsi sempre di scaldarsi prima del training e di allenarsi in funzione del proprio stato di forma attuale. In caso di sforzi troppo intensi o di allenamento eccessivo si corre il rischio di subire gravi lesioni. In caso di disturbi, sensazione di debolezza o stanchezza interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Le donne incinte possono svolgere il training solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere sempre usato da una sola persona alla volta.
- Attorno alla zona per il training deve essere disponibile uno spazio libero minimo di 0,6 m (imm. T).
- Non allenarsi se si dovesse essere stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere circa 2 ore prima di iniziare con il training.
- Areare sufficientemente la stanza in cui ci si allena, ma evitare le correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante il training.
- Allenarsi solo su un fondo piano e stabile.
- Durante l'allenamento, fare attenzione a evitare scarpe slacciate, maniche ampie e/o capelli lunghi sciolti. Evitare gioielli lunghi pendenti (soprattutto collane e orecchini). Legare tutto in modo da accorciarne la lunghezza ed evitare il rischio di rimanere impigliati nell'articolo.



Pericoli dovuti all'usura!

- L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato. Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non presenti danni o segni di usura.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se esso sarà sottoposto ad una regolare verifica dei danni e dell'usura. Se l'articolo dovesse essere danneggiato, non è più consentito utilizzarlo.
- Proteggere l'articolo dalle temperature estreme, dal sole e dall'umidità. Lo stoccaggio e l'utilizzo in modo non conforme dell'articolo possono comportare un'usura precoce e una possibile rottura della costruzione, con conseguente rischio di lesioni.
- NON fissare né avvitare l'articolo in modo permanente al pavimento. Contrariamente, l'articolo potrebbe subire danni ingenti.
- Stringere regolarmente dadi e viti.
- Fare sostituire immediatamente e soltanto da un tecnico i componenti difettosi, come i giunti.
- L'articolo può essere montato solo da un adulto al fine di evitare lesioni dovute ad un trattamento non conforme.
- Assicurarsi di utilizzare l'articolo solo dopo che esso è stato completamente montato.

Montaggio

Montare l'articolo come mostrato nell'imm. B-H.

Per una stabilità più sicura, posizionare i tappeti antiscivolo (8) sotto i piedini (1c, imm. C) dell'articolo.

Indicazione: alcune viti sono già pre-montate. Per innestare ad es. la footbar (7), occorre prima svitare le viti (7a) e le rondelle (7b), inserire la footbar nei supporti (facendo attenzione alle posizioni e verificando la sede stabile della footbar), per poi riavvitare le viti e le rondelle (imm. G).

Anche le viti (1d) per i supporti delle cinghie (1e) e la vite (1f) per il poggiatesta (2) sono già montate alla consegna (imm. D ed E).

Indicazione: fare attenzione alle dita (imm. J) quando si inseriscono le molle di resistenza (1g) colorate. Sussiste il rischio di schiacciamento!

Smontaggio

1. Per smontare o chiudere l'articolo, togliere i poggiaspalle (3, imm. I) e i supporti delle cinghie (1e, imm. D).
2. Togliere tutti i perni di sicurezza (1a, imm. B) e aprire la leva di sicurezza (1b, imm. C).
3. Chiudere i piedini (1c, imm. C) e l'articolo ripiegandoli.
4. Reinserire i perni di sicurezza.
5. Usare le ruote montate (4, imm. H) per trasportare l'articolo.

Regolazioni

L'articolo può essere regolato in base alle esigenze di allenamento:

- Altezza cinghie: è possibile fissare i supporti delle cinghie (1e) a diverse altezze (imm. D).
- Resistenza: è possibile agganciare o sganciare (imm. J) le molle di resistenza colorate (1g) in diverse combinazioni: giallo = resistenza bassa, blu = resistenza media, rosso = resistenza forte.
- Inclinazione della footbar (7): è possibile regolare la footbar in diverse posizioni a seconda delle esigenze (imm. K).
- Poggiaspalle e poggiapiedi: è possibile fissare i due poggiaspalle (3, imm. I) e il poggiapiedi in diverse posizioni.

Avvertenze generali sul training

Svolgimento del training

- Indossare abbigliamento sportivo comodo e scarpe da ginnastica.
- Scaldarsi prima di ogni allenamento e concludere lentamente gli esercizi.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi, e bere a sufficienza.
- Se si è principianti, non allenarsi con un carico eccessivo. Incrementare lentamente l'intensità del training.

- Svolgere tutti gli esercizi in modo uniforme, non con movimenti rapidi o improvvisi.
- Fare attenzione a mantenere una respirazione uniforme. Espirare durante lo sforzo ed inspirare durante il rilassamento.
- Fare attenzione ad una corretta postura corporea quando si svolgono gli esercizi.

Pianificazione generale del training

Definire un piano di training in funzione delle proprie esigenze, con sessioni composte da 6-8 esercizi.

Osservare in tale ambito i seguenti principi:

- Una sessione dovrebbe essere composta da circa 12 ripetizioni di un esercizio.
- Ciascuna sessione di esercizi può essere ripetuta 3 volte.
- Tra le diverse sessioni di esercizi, concedersi una pausa di 30 secondi.
- Prima di ciascuna unità di training, riscaldare bene i gruppi muscolari.
- Consigliamo inoltre di fare stretching dopo ciascuna unità di training.

Riscaldarsi

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per scaldarsi. In seguito, vi descriviamo alcuni semplici esercizi.

I relativi esercizi vanno ripetuti 2 o 3 volte.

Muscolatura della nuca

1. Girare lentamente la testa verso sinistra e verso destra. Ripetere questo esercizio 4 o 5 volte.
2. Muovere lentamente la testa compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.

Braccia e spalle

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

Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Esercizi proposti

In seguito, presentiamo una selezione di esercizi.

Regolare le molle di resistenza colorate (1g) secondo le proprie esigenze di allenamento. Lasciare sganciate le molle di resistenza che non servono (imm. J).

Trazione da seduti (imm. L)

Muscolatura allenata: tronco, braccia

Svolgimento

1. Sedersi sul carrello guardando i rulli delle cinghie.
2. Appoggiare i piedi sui poggiatesta del carrello di modo che le ginocchia rimangano leggermente flesse.
3. Prendere le cinghie con entrambe le mani.
4. Tenere le braccia leggermente allungate e la schiena dritta.
5. La testa forma una linea dritta con la schiena.
6. Tirare le cinghie verso il petto in modo da formare un angolo di 90° con le braccia. In questo modo il carrello scorre in avanti. Fare attenzione a tenere le braccia attaccate al corpo.
7. Tenere piegate le braccia per alcuni secondi, quindi tornare nella posizione di partenza.
8. Ripetere l'esercizio 10-25 volte per tre sessioni.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo, respirando ed evitando di piegare la schiena.

Trazione in ginocchio (imm. M)

Muscolatura allenata: tronco, braccia

Svolgimento

1. Posizionarsi sul carrello in ginocchio in senso trasversale rispetto all'asse longitudinale.
2. Sollevare i glutei.
3. Afferrare una cinghia con una mano e inserire la mano attraverso l'asola, di modo che la cinghia sia in posizione diagonale rispetto al busto.
4. Allungare il corpo in modo da formare una linea dritta. Contrarre la muscolatura addominale.
5. Respirare con calma e in modo uniforme estendendo il braccio che tiene la cinghia fino all'altezza della testa.
6. Tenere il braccio teso per 5 secondi prima di abbassarlo di nuovo e allentare la tensione del busto.
7. Ripetere l'esercizio 10-25 volte per tre sessioni. Quindi, cambiare lato.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo, respirando ed evitando di piegare la schiena.

Piegamenti laterali da seduti (imm. N)

Indicazione: regolare la footbar nella seconda posizione.

Muscolatura allenata: addome

Svolgimento

1. Sedersi sul carrello in senso trasversale rispetto all'asse longitudinale.
2. Piegare una gamba davanti a sé e una dietro di sé.
3. Entrambe le ginocchia sono a contatto con il carrello.
4. Piegare il busto lateralmente e tenersi alla footbar con la mano sinistra.

5. Allungare il braccio destro sopra la testa in modo che la mano destra si allunghi al di sopra della footbar.
6. Tenere la posizione per 5 secondi in modo da allungare il busto e i muscoli addominali laterali.
7. Tornare in posizione di partenza.
8. Ripetere l'esercizio 10-25 volte per tre sessioni. Quindi, cambiare lato.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo, respirando ed evitando di piegare la schiena.

Estensione delle braccia stando in ginocchio (imm. O)

Muscolatura allenata: tronco, braccia

Svolgimento

1. Posizionarsi sul carrello in ginocchio guardando la footbar. Posizionare i piedi sui poggiaspalle.
2. Inserire le mani nelle rispettive asole delle cinghie e flettere le braccia.
3. Sollevare i glutei e distendere la schiena. Il busto e le cosce fino alle ginocchia creano una linea dritta.
4. Distendere le braccia davanti al corpo seguendo una traiettoria dritta. Durante il movimento, il carrello si sposta indietro.
5. Tenere le braccia tese per 5 secondi prima di riabbassarle lentamente.
6. Ripetere l'esercizio 10-25 volte per tre sessioni.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo, respirando ed evitando di piegare la schiena.

Affondo con piede in appoggio (imm. P)

Indicazione: regolare la footbar nella prima posizione, in modo che sia verticale.

Muscolatura allenata: anche, cosce

Svolgimento

1. Posizionarsi su un lato del carrello guardando la footbar.
2. Tenersi alla footbar con entrambe le mani.
3. Posizionare la gamba appoggiata sul carrello in modo tale che il piede sia contro il poggiaspalle.
4. Contrarre la muscolatura addominale e tirare il busto in avanti verso la footbar. Durante il movimento, la gamba con il piede in appoggio sul pavimento si estende e il carrello scorre indietro.
5. Rimanere 5 secondi in questa posizione prima di allentare la tensione.
6. Ripetere l'esercizio 10-25 volte per tre sessioni.
7. Cambiare quindi lato, in modo da tenere l'altra gamba sul carrello.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo, respirando ed evitando di piegare la schiena. Evitare di andare in lordosi.

Sollevamento della gamba con trazione (imm. Q)

Indicazione: regolare la footbar nella prima posizione, in modo che sia verticale.

Muscolatura allenata: gambe, anche, busto

Svolgimento

1. Posizionarsi in ginocchio sul carrello.
2. Inserire il piede sinistro nell'asola della cinghia.
3. Tenersi alla footbar con entrambe le mani.
4. Sollevare il corpo in modo tale che soltanto le punte dei piedi tocchino il carrello contro i poggiaspalle. Il corpo forma una linea dritta.
5. Sollevare la gamba sinistra tesa in modo da portare il piede all'altezza delle spalle. Tenere le braccia distese e la testa in linea con la colonna vertebrale.
6. Tenere la posizione per 5 secondi.
7. Ripetere l'esercizio 10-25 volte per tre sessioni, quindi cambiare gamba.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo evitando di piegare la schiena.

Sollevamento della gamba con cinghia da posizione in ginocchio (imm. R)

Muscolatura allenata: schiena, anche, gambe

Svolgimento

1. Posizionarsi sul carrello in ginocchio guardando i rulli delle cinghie.
2. Introdurre il piede sinistro attraverso l'asola di una cinghia in modo che questa possa scorrere tra le gambe.
3. Tenersi con le mani al carrello, le braccia tese.
4. Sollevare la gamba sinistra ed estenderla se possibile completamente. Tenere la schiena dritta.
5. Tenere il piede per qualche secondo in aria prima di abbassarlo lentamente e allentare la tensione.
6. Ripetere l'esercizio 10-25 volte per tre sessioni.
7. Quindi, cambiare gamba.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo evitando di piegare la schiena.

Estensione delle gambe con trazione (imm. S)

Muscolatura allenata: anche, addome

Svolgimento

1. Coricarsi sul carrello fino ad appoggiare le spalle sui poggiaspalle. La testa rimane centrale sul poggiatesta.
2. Introdurre i piedi attraverso le asole delle cinghie.
3. Flettere le gambe formando un angolo di 90°. La schiena e le braccia rimangono distese sul carrello.
4. Aprire le ginocchia verso l'esterno in modo da formare un rombo con le gambe.

5. A questo punto, distendere le gambe in modo da passare dal rombo a una V.
6. Chiudere le gambe.
7. Tornare in posizione di partenza.
8. Ripetere l'esercizio 10-25 volte per tre sessioni.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo evitando di piegare la schiena.

Stretching

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

Muscolatura della nuca

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

Braccia e spalle

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

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, conservare l'articolo sempre asciutto e pulito a temperatura ambiente. Conservare l'articolo soltanto chiuso in posizione orizzontale.

Pulire solo con acqua e quindi asciugare con un panno.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



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



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni.

*La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti a usura (p. es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori oppure pezzi in vetro.

**La 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 a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

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

Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

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

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

IAN: 517655_2504

(IT) Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

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

(MT) Assistenza Malta
Tel.: 80062230
E-Mail: deltasport@lidl.com.mt

*si applica solo alla Svizzera/Malta

**si applica solo all'Italia

¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.



Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Contenido de suministro (fig. A)

1 pilates reformer, desmontado
1 instrucciones de uso

Datos técnicos

Medidas:

aprox. 197 x 57 x 72,5 cm (An x Al x P)

Peso: aprox. 31,5 kg

Examinado conforme a: ISO 20957-H/
EN ISO 20957-H/DIN EN ISO 20957-H

Clase de uso H



¡Peligro de aplastamiento de los dedos!



Peso máx. del usuario: 120 kg



Fecha de fabricación (mes/año):
08/2025

Uso conforme al fin previsto

Este artículo sirve para entrenar todo el cuerpo empleando el método pilates. Está destinado para el uso privado, no siendo apto para usos comerciales ni medicinales.

Instrucciones de seguridad



¡Peligro de muerte!

- No deje a los niños en ningún momento sin vigilancia con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.



¡Peligro de lesiones para niños!

- Los niños no deben jugar con el artículo. Advierta especialmente a los niños que este artículo no es un juguete.
- No olvide que a los niños les encanta jugar y experimentar con las cosas. Evite situaciones y comportamientos no previstos para el artículo.
- Los niños no deben encontrarse dentro del alcance del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- Los niños no deben realizar la limpieza ni el mantenimiento de usuario sin vigilancia.
- El artículo debe guardarse alejado del alcance de los niños cuando no se esté usando.



¡Peligro de lesiones!

- Este artículo puede ser empleado por niños mayores de 14 años, así como por personas con las facultades físicas, sensoriales o mentales mergadas o falta de experiencia y conocimientos, si se encuentran bajo supervisión o han sido instruidos sobre el uso seguro del artículo y entienden los peligros derivados del mismo. Los niños no deben jugar con el artículo.
- ¡El artículo no es un juguete ni un trepador! Asegúrese de que ninguna persona, especialmente niños, ni animales se suban al artículo o tiren de él.
- ¡No está permitido realizar modificaciones al artículo!
- Emplee el artículo únicamente de la forma descrita en el apartado «Uso conforme al fin previsto».
- Este artículo ha sido diseñado para un peso corporal máximo de 120 kg. No use el artículo si su peso corporal es mayor.
- No use el artículo cerca de escaleras o descansillos.
- El artículo debe usarse únicamente bajo la supervisión de personas adultas y no debe emplearse como juguete.
- Conserve las instrucciones de uso con las descripciones de los ejercicios siempre a mano.
- Advertencia. En suelos resbalosos deben emplearse las alfombrillas antideslizantes suministradas para aumentar la estabilidad del artículo y prevenir un posible peligro de lesiones.
- No se enrolle las correas de extensión bajo ningún concepto alrededor de la cabeza, el cuello o el pecho. ¡Peligro de estrangulamiento!
- No emplee las correas de extensión para otros fines (p. ej., como cable de anclaje, cable para remolcar o similares).
- Guardar el artículo siempre tumbado.



¡Peligro de aplastamiento de los dedos!

- Tenga especial cuidado con los dedos al abrir, cerrar y ajustar el artículo. Existe peligro de lesiones por aplastamiento.



¡Peligro de lesiones durante el entrenamiento!

- Consulte a un médico antes de iniciar el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud le permite entrenar.
- No emplee el artículo si está lesionado o limitado por problemas de salud.
- No olvide calentar siempre antes del entrenamiento y entrene siempre en función de su capacidad de rendimiento actual. De un esfuerzo y un entrenamiento excesivos pueden derivarse lesiones graves.

Detenga el entrenamiento de inmediato y consulte a un médico en el caso de sufrir molestias, sensación de debilidad o cansancio.

- Las embarazadas deberían entrenar únicamente después de consultar a un médico.
- El artículo debe ser empleado por una sola persona al mismo tiempo.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de un mín. de 0,6 m (fig. T).
- No entrene si se siente cansado o desconcentrado. No entrene justo después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de empezar a entrenar.
- Ventile suficientemente la habitación en la que entrene, pero evite las corrientes.
- Beba suficiente líquido durante el entrenamiento.
- Entrene siempre sobre una base plana y firme.
- Cuando entrene tenga cuidado con cordones sueltos, las mangas anchas y el cabello largo. No lleve puestas bisutería ni joyas largas que cuelguen (especialmente cadenas o pendientes). Átelo todo corto para evitar que algo quede atrapado en el artículo.



¡Peligro derivado del desgaste!

- El artículo debe emplearse únicamente si se encuentra en perfecto estado. Compruebe si el artículo presenta daños o signos de desgaste antes de cada uso.
- La seguridad del artículo únicamente puede garantizarse si se comprueba con regularidad si este presenta desperfectos y signos de desgaste. Debe dejar de emplearse si presenta desperfectos.
- Proteja el artículo de las temperaturas extremas, el sol y la humedad. Un almacenamiento y uso incorrectos del artículo pueden provocar el desgaste prematuro y posibles roturas de la construcción, lo que puede conllevar lesiones.
- NO fije o atornille el artículo de forma permanente al suelo. La falta de observancia puede provocar daños considerables en el artículo.
- Apriete las tuercas y los tornillos con regularidad.
- Encargue la sustitución de las piezas defectuosas, p. ej., piezas de unión, de inmediato y siempre a especialista.
- el artículo siempre debe ser montado por una persona adulta para prevenir las lesiones que pudieran derivarse de un manejo inadecuado.
- Tenga cuidado de que el artículo se emplee únicamente una vez concluido su montaje.

Montaje

Monte el artículo como se muestra en la fig. B-H.

Coloque las alfombrillas antideslizantes (8) debajo de las patas de apoyo (1c, fig. C) del artículo para garantizar su estabilidad.

Nota: algunos tornillos vienen premontados. Si desea utilizar, por ejemplo, el reposapiés (7), deberá desatornillar los tornillos (7a) y las arandelas (7b) primero, colocar el reposapiés en los soportes (cuando lo haga tenga en cuenta el hueco y tenga cuidado de que el reposapiés tenga un asiento firme) y enrosque los tornillos con las arandelas de nuevo (fig. G).

Los tornillos (1d) para los soportes para las correas de extensión (1e) y el tornillo (1f) para el reposacabezas (2) también están ya montados en el momento de la entrega (fig. D y E).

Nota: tenga cuidado con los dedos al montar las bandas de resistencia de color (1g) (fig. J). ¡Existe peligro de aplastamiento!

Desmontaje

1. Para desmontar el artículo y plegarlo, retire los reposahombros (3, fig. I) y los soportes para las correas de extensión (1e, fig. D).
2. Retire todos los pasadores de seguridad (1a, fig. B) y abra la palanca de seguridad (1b, fig. C).
3. Pliegue las patas de apoyo (1c, fig. C) y el artículo propiamente dicho.
4. Vuelva a introducir los pasadores de seguridad.
5. Emplee las ruedas (4, fig. H) montadas para transportar el artículo.

Ajustes

El artículo puede adaptarse a sus necesidades de entrenamiento:

- Altura de la correa de extensión: los soportes para las correas de extensión (1e) pueden fijarse en alturas diferentes (fig. D).
- Resistencia: las bandas de resistencia de color (1g) pueden engancharse y desengancharse según sea necesario en combinaciones diferentes (fig. J): amarillo = resistencia baja, azul = resistencia media, rojo = resistencia alta.
- Ángulo del reposapiés (7): el reposapiés puede fijarse en posiciones diferentes según sea necesario (fig. K).
- Reposahombros y acolchado para los pies: los dos reposahombros (3, fig. I) y el acolchado para los pies pueden fijarse en posiciones diferentes.

Indicaciones generales de entrenamiento

Desarrollo del entrenamiento

- Póngase ropa y calzado deportivos cómodos.
- Caliente antes de empezar con el entrenamiento y deje de entrenar paulatinamente.
- Haga pausas de una duración suficiente entre los ejercicios y beba suficiente líquido.
- No se esfuerce excesivamente durante el entrenamiento si es principiante. Aumente la intensidad del ejercicio lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de forma brusca y rápida.
- Tenga cuidado de respirar con regularidad. Espirar al esforzarse e inspirar al relajarse.
- Tenga cuidado de mantener una posición corporal correcta durante la realización de los ejercicios.

Planificación general del entrenamiento

Cree un plan de entrenamiento acorde a sus necesidades con tandas compuestas por 6 - 8 ejercicios.

Cuando lo haga tenga en cuenta los principios básicos siguientes:

- una tanda debería estar compuesta por aprox. 12 repeticiones de un ejercicio.
- Cada tanda de ejercicios puede repetirse 3 veces.
- Entre cada tanda de ejercicio debería hacer una pausa de 30 segundos.
- Caliente bien los grupos de músculos antes de cada entrenamiento.
- También recomendamos estirar después de cada sesión de entrenamiento.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación describiremos algunos ejercicios sencillos para ello.

Debería repetir cada uno de los ejercicios 2 o 3 veces.

Musculatura del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento 4 o 5 veces.
2. A continuación, gire la cabeza lentamente en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y elévelas con cuidado hacia arriba. Si además inclina el tronco hacia delante mientras lo hace, calentará todos los músculos a la perfección.
2. Gire ambos hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie de dirección después de un minuto.

3. Suba los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.

4. Gire alternativamente el brazo derecho y el izquierdo hacia delante y transcurrido un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de seguir respirando pausadamente!

Sugerencias de ejercicios

A continuación le presentamos una selección de ejercicios.

Ajuste las bandas de resistencia de color (1g) conforme a sus necesidades de entrenamiento. Deje desenganchadas las bandas de resistencia que no necesite (fig. J).

Extensión de correas en posición sentada (fig. L)

Musculatura ejercitada: tronco, brazos

Realización

1. Siéntese en la plataforma móvil mirando hacia los rodillos de las correas de extensión.
2. Apoye los pies en el reposacabezas de la plataforma móvil de forma que las rodillas queden ligeramente flexionadas.
3. Sujete las correas de extensión con las dos manos.
4. Los brazos están ligeramente extendidos y la espalda permanece recta.
5. La cabeza forma una línea recta con la espalda.
6. Tire de las correas de extensión cerca del tronco de forma que los brazos formen un ángulo de 90°. De este modo se desplazará hacia delante. Tenga cuidado de mantener la parte superior de los brazos muy cerca del tronco.
7. Mantenga los brazos flexionados unos segundos y regrese a la posición de salida.
8. Repita este ejercicio entre 10 y 25 veces en tres tandas de ejercicios.

Importante: tenga especialmente cuidado de mantener el cuerpo en tensión en todo momento y respirar uniformemente.

Extensión de correa de rodillas (fig. M)

Musculatura ejercitada: tronco, brazos

Realización

1. Colóquese de rodillas sobre la plataforma móvil en posición transversal al eje longitudinal.
2. Eleve los glúteos.
3. Agarre una correa de extensión con una mano e introduzca la mano por el lazo de forma que la correa de extensión transcurra en diagonal al tronco.
4. El cuerpo se estira y forma una línea. Tense los músculos abdominales.
5. Respire tranquila y uniformemente, mientras eleva el brazo que sujeta la correa de extensión hasta la altura de la cabeza.

6. Mantenga el brazo extendido durante 5 segundos antes de bajarlo de nuevo y liberar la tensión del tronco.

7. Repita este ejercicio entre 10 y 25 veces en tres tandas de ejercicios. Cambie de lado a continuación.

Importante: tenga especialmente cuidado de mantener el cuerpo en tensión en todo momento y respirar uniformemente.

Flexión lateral en posición sentada (fig. N)

Nota: coloque el reposapiés en el segundo hueco.

Musculatura ejercitada: abdominales

Realización

1. Siéntese sobre la plataforma móvil en posición transversal al eje longitudinal.
2. Flexione una pierna delante de usted y la otra detrás de usted.
3. Ambas rodillas tocan la plataforma móvil.
4. Flexione el tronco lateralmente y agarre el reposapiés con la mano izquierda.
5. Estire el brazo derecho por encima de la cabeza de forma que la mano flote ligeramente sobre el reposapiés.
6. Mantenga la posición durante 5 segundos de forma que se estiren el tronco o los músculos abdominales laterales.
7. Regrese a la posición de salida.
8. Repita este ejercicio entre 10 y 25 veces en tres tandas de ejercicios. Cambie de lado a continuación.

Importante: tenga especialmente cuidado de mantener el cuerpo en tensión en todo momento y respirar uniformemente.

Extensión de brazos de rodillas (fig. O)

Musculatura ejercitada: tronco, brazos

Realización

1. Colóquese de rodillas sobre la plataforma móvil mirando hacia el reposapiés. Los pies se colocan en los reposahombros.
2. Introduzca cada mano por un lazo de las correas de extensión e incline las manos.
3. Eleve los glúteos y estire la espalda. El tronco y los muslos forman una línea recta hasta las rodillas.
4. Estire los brazos en línea recta delante de la cabeza. Mientras lo hace la plataforma móvil se desplaza hacia atrás.
5. Mantenga los brazos estirados durante 5 segundos antes de bajar los brazos lentamente de nuevo.
6. Repita este ejercicio entre 10 y 25 veces en tres tandas de ejercicios.

Importante: tenga especialmente cuidado de mantener el cuerpo en tensión en todo momento y respirar uniformemente.

Zancada con pierna apoyada (fig. P)

Nota: coloque el reposapiés en el primer hueco de forma que quede vertical.

Musculatura ejercitada: cadera, muslos

Realización

1. Colóquese lateralmente sobre la plataforma móvil mirando hacia el reposapiés.
2. Apóyese con ambas manos en el reposapiés.
3. Coloque la pierna más cerca del artículo sobre la plataforma móvil de forma que el pie empuje el reposahombros.
4. Tense los músculos abdominales y desplace el tronco hacia delante en dirección al reposapiés. Mientras lo hace se estirá la pierna que está en el suelo y la plataforma móvil se desplazará hacia atrás.
5. Permanezca durante 5 segundos en esta posición antes de liberar la tensión.
6. Repita el ejercicio entre 10 y 25 veces en tres tandas.
7. Cambie de lado a continuación de forma que la otra pierna se encuentre sobre la plataforma móvil.

Importante: tenga especialmente cuidado de mantener el cuerpo en tensión en todo momento y respirar uniformemente. Evite curvar la región lumbar.

Elevación de pierna con extensión de correa (fig. Q)

Nota: coloque el reposapiés en el primer hueco de forma que quede vertical.

Musculatura ejercitada: pierna, cadera, tronco

Realización

1. Colóquese de rodillas sobre la plataforma móvil.
2. Introduzca el pie izquierdo por el lazo de la correa de extensión.
3. Apóyese con ambas manos en el reposapiés.
4. Eleve el cuerpo de forma que solo las puntas de los dedos toquen la plataforma móvil en los reposahombros. El cuerpo forma una línea recta.
5. Eleve la pierna izquierda estirada hacia arriba de forma que el pie quede a la altura de los hombros. Mantenga los brazos estirados y la cabeza en la prolongación de la columna vertebral.
6. Mantenga la posición durante 5 segundos.
7. Repita este ejercicio entre 10 y 25 veces en tres tandas de ejercicios y cambie a continuación de pierna.

Importante: tenga especialmente cuidado de mantener el cuerpo en tensión en todo momento y evite curvar la región lumbar.

Elevación de pierna con extensión de correa de rodillas (fig. R)

Musculatura ejercitada: espalda, cadera, pierna

Realización

1. Colóquese de rodillas sobre la plataforma móvil mirando hacia los rodillos de las correas de extensión.
2. Introduzca el pie izquierdo por el lazo de una correa de extensión de forma que esta transcurra entre las piernas.
3. Apóyese con las dos manos sobre la plataforma móvil manteniendo los brazos extendidos.
4. Eleve la pierna izquierda y, si es posible, estírela completamente hacia arriba y hacia atrás. La espalda permanece recta.
5. Mantenga el pie unos segundos en el aire antes de bajarlo lentamente y liberar la tensión.
6. Repita este ejercicio entre 10 y 25 veces en tres tandas de ejercicios.
7. Cambie de pierna a continuación.

Importante: tenga especialmente cuidado de mantener el cuerpo en tensión en todo momento y evite curvar la región lumbar.

Extensión de piernas con correa de extensión (fig. S)

Musculatura ejercitada: cadera, vientre

Realización

1. Túmbese sobre la plataforma móvil de modo que los hombros toquen los reposahombros. La cabeza está situada entre ellos sobre el reposacabezas.
2. Pase los dos pies por los lazos de las correas de extensión.
3. Flexione las dos piernas de modo que formen un ángulo de 90°. La espalda y los brazos permanecen planos sobre la plataforma móvil.
4. Incline las rodillas hacia fuera de modo que se forme un rombo con las piernas.
5. Estire las piernas de forma que el rombo se convierta en una V.
6. Cierre las piernas.
7. Regrese a la posición de salida.
8. Repita este ejercicio entre 10 y 25 veces en tres tandas de ejercicios.

Importante: tenga especialmente cuidado de mantener el cuerpo en tensión en todo momento y evite curvar la región lumbar.

Estiramientos

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación describiremos algunos ejercicios sencillos para ello. Debería realizar cada uno de los ejercicios 3 veces para cada lado durante 15 - 30 segundos.

Musculatura del cuello

1. Colóquese de pie relajado.
2. Tire de la cabeza suavemente con una mano primero hacia la izquierda y, a continuación, hacia la derecha. Con este ejercicio se estiran ambos lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese de pie con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Desplace el brazo derecho por detrás de la cabeza hasta que la mano derecha se encuentre entre las escápulas.
3. Agarre el codo derecho con la mano izquierda y tire de este hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio a temperatura ambiente. Guardar el artículo siempre plegado y tumbado.

Limpie solo con agua y después seque con un paño de limpieza.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Indicaciones para la eliminación



Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente. Guarde el material de embalaje (como, p. ej., las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado. Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.



El código de reciclaje se emplea para señalar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señala el material.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación.

La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal y se consideren por ello piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco a piezas frágiles como interruptores o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos. Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 517655_2504

ES Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@idl.es

Muitos parabéns!

Com esta compra, optou por um artigo de alta qualidade. Antes de o utilizar pela primeira vez, familiarize-se com o artigo.

 **Leia com atenção o seguinte manual de utilização.**

Utilize o artigo apenas conforme descrito e para as aplicações indicadas. Guarde este manual de utilização num local seguro. No caso de transferir o artigo para terceiros, faça-o acompanhar de todos os documentos.

Material fornecido (fig. A)

1 reformer para pilates, desmontado
1 manual de utilização

Dados técnicos


Dimensões:


aprox. 197 x 57 x 72,5 cm (L x A x P)


Peso: aprox. 31,5 kg

Verificado em conformidade com:
ISO 20957-H/EN ISO 20957-H/
DIN EN ISO 20957-H

Classe de utilização H

 Perigo de esmagamento dos dedos!

 Peso máx. do utilizador: 120 kg

 Data de fabrico (mês/ano):
08/2025

Utilização prevista

Este artigo destina-se ao treino de todo o corpo de acordo com o método Pilates. O artigo foi concebido para o uso privado e não pode ser usado para fins médicos ou comerciais.

Instruções de segurança

Perigo de morte!

• Nunca deixe crianças com o material da embalagem sem supervisão. Há risco de asfixia.

Perigo de ferimentos para crianças!

- As crianças não devem brincar com o artigo. Chame a atenção das crianças em especial para o facto de o artigo não ser um brinquedo.
- Respeite o instinto natural e a vontade de experimentar das crianças. Previna situações e comportamentos não previstos para o artigo.
- Durante o treino, as crianças não devem permanecer ao alcance do artigo, para não estarem sujeitas a ferimentos.
- A limpeza e a manutenção por parte do utilizador não devem ser realizadas por crianças sem supervisão.

- Quando não for utilizado, o artigo tem de ser armazenado longe do alcance de crianças.

Perigo de ferimentos!

- Este artigo pode ser usado por crianças com idade superior a 14 anos e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou pouca experiência e conhecimentos, desde que vigiadas ou tenham recebido formação sobre a utilização segura do artigo e compreendam os perigos daí resultantes. As crianças não devem brincar com o artigo.
- O artigo não é um brinquedo nem uma estrutura de escalada! Certifique-se de que ninguém, em especial crianças, nem animais trepa nem sobe para o artigo.
- Não realizar alterações no artigo!
- Utilize o artigo apenas da forma indicada na secção „Utilização prevista“.
- Este artigo foi concebido para um peso corporal máximo de 120 kg. Não utilize o artigo, se o seu peso for superior ao indicado.
- Não utilize o artigo perto de escadas nem patamares.
- O artigo não é um brinquedo e apenas pode ser utilizado sob supervisão de um adulto.
- Guarde o manual de utilização juntamente com as instruções dos exercícios num local sempre acessível.
- Atenção. Em superfícies escorregadias devem ser usados os tapetes antidesslizantes fornecidos para aumentar a estabilidade do artigo e evitar um possível risco de ferimentos.
- Nunca enrole os cabos de tração em redor da cabeça, do pescoço ou do peito. Risco de estrangulamento!
- Não utilize os cabos de tração para outras finalidades (como por ex. como cabo tensor, reboque ou semelhante).
- Guardar o artigo apenas na horizontal.

Perigo de esmagamento dos dedos!

- Proteja os seus dedos durante a abertura, o fecho e o ajuste do artigo. Há risco de ferimentos por esmagamento.

Perigo de ferimentos durante o treino!

- Consulte o seu médico antes de começar a treinar. Certifique-se de que está fisicamente apto para o treino.
- Não utilize o artigo se estiver lesionado ou se tiver limitações de saúde.
- Faça sempre um aquecimento antes do treino e treine de acordo com a sua capacidade atual. Demasiado esforço ou treino excessivo pode causar lesões graves. Se sentir dores, fraqueza ou cansaço, interrompa o treino imediatamente e consulte um médico.

- As mulheres grávidas apenas podem executar o treino após consultar o seu médico.
- O artigo apenas pode ser usado por uma pessoa de cada vez.
- Em redor da área de treino deve existir uma área livre mínima de 0,6 m (fig. T).
- Não treine quando se sentir cansado ou desconcentrado. Não treine logo após as refeições. Aguarde aprox. 2 horas antes de iniciar o treino.
- Areje bem o local do treino, mas evite correntes de ar.
- Beba água suficiente durante o treino.
- Treine apenas numa base plana e firme.
- Durante o treino, preste atenção a atacadores desapertados, mangas largas e/ou cabelos compridos. Não use bijuteria comprida e solta (sobretudo colares e brincos). Use-os junto ao corpo para evitar serem enredados pelo artigo.

Riscos devido ao desgaste!

- O artigo só deve ser usado em perfeitas condições. Antes de qualquer utilização, verifique se o artigo apresenta danos ou desgaste.
- A segurança do artigo apenas pode ser garantida quando este é verificado regularmente quanto à presença de danos ou desgaste. Se apresentar danos, o produto não deve voltar a ser usado.
- Proteja o artigo de temperaturas extremas, sol e humidade. Se o artigo for usado e guardado incorretamente, pode ocorrer um desgaste prematuro e eventuais ruturas na construção que pode provocar ferimentos.
- NÃO fixe nem enrosque o artigo de forma permanente no chão. Infrações podem provocar danos graves no artigo.
- Reaperte regularmente as porcas e os parafusos.
- As peças com defeito, por ex. componentes de ligação, devem ser trocadas imediatamente e apenas por um profissional.
- O artigo apenas pode ser montado por um adulto para evitar ferimentos devido a manuseamento incorreto.
- O artigo apenas deve ser usado após a montagem estar concluída.

Montagem

Monte o artigo conforme indicado nos fig. B-H.

Coloque os tapetes antiderrapantes (8) para garantir um posicionamento seguro por baixo dos pés de apoio (1c, fig. C) do artigo.

Nota: Alguns parafusos já estão montados previamente. Se pretender, por exemplo, inserir os apoios dos pés (7), tem de desenroscar previamente os parafusos (7a) e as anilhas (7b), inserir os apoios dos pés nos suportes (respeitando, para isso, o entalhe e o assentamento correto do apoio dos pés) e enroscar novamente os parafusos com anilhas (fig. G).

Os parafusos (1d) para os apoios dos cabos de tração (1e) e o parafuso (1f) para o apoio de cabeça (2) também já estão montados na entrega (fig. D e E).

Nota: Preste atenção aos seus dedos ao inserir as bandas de resistência coloridas (1g) (fig. J). Há risco de esmagamento!

Desmontagem

1. Para montar ou desmontar o artigo, remova os apoios dos ombros (3, fig. I) e os apoios dos cabos de tração (1e, fig. D).
2. Remova todas as cavilhas de segurança (1a, fig. B) e abra a alavanca de segurança (1b, fig. C).
3. Abra os pés de apoio (1c, fig. C) e o artigo.
4. Encaixe novamente as cavilhas de segurança.
5. Utilize as rodas montadas (4, fig. H) para transportar o artigo.

Ajustes

Pode ajustar o artigo conforme as suas necessidades de treino:

- Altura do cabo de tração: Pode fixar os apoios dos cabos de tração (1e) em diferentes alturas (fig. D).
- Resistência: Pode engatar ou desengatar (fig. J) as bandas de resistência coloridas (1g) em diferentes combinações conforme necessário: amarelo = menor resistência, azul = média resistência, vermelho = maior resistência.
- Ângulo do apoio dos pés (7): Pode fixar o apoio dos pés em diferentes posições conforme a necessidade (fig. K).
- Apoios dos ombros e almofada dos pés: Pode fixar ambos os apoios dos ombros (3, fig. I) e a almofada dos pés em diferentes posições.

Indicações gerais para o treino

Sequência de exercícios

- Use vestuário desportivo confortável e sapatilhas.
- Faça um aquecimento antes do treino e realize o treino gradualmente.
- Faça pausas suficientemente longas entre os exercícios e beba uma quantidade de líquidos suficiente.
- Nas primeiras vezes, nunca treine com a carga máxima. Vá aumentando gradualmente a intensidade do treino.

- Execute todos os exercícios a um ritmo regular, sem lanço nem demasiado rápido.
- Mantenha uma respiração regular. Expire ao contrair os músculos e inspire ao relaxar.
- Mantenha uma postura corporal correta durante a execução dos exercícios.

Plano geral de treino

Crie um plano de treino adequado às suas necessidades com séries de 6 - 8 exercícios.

Para isso, respeite os seguintes princípios:

- Uma série de exercícios deve consistir em aprox. 12 repetições de um exercício.
- Cada série de exercícios pode ser repetida 3 vezes.
- Deve fazer uma pausa de 30 segundos entre as séries de exercícios.
- Aqueça bem os seus grupos musculares antes de cada unidade de treino.
- Além disso, recomendamos que faça alongamentos depois de qualquer unidade de treino.

Aquecimento

Antes do treino, reserve tempo suficiente para o aquecimento. Em seguida, iremos descrever alguns exercícios simples.

Deverá repetir os exercícios 2 a 3 vezes.

Músculos do pescoço

1. Vire lentamente a cabeça para a esquerda e para a direita. Repita este movimento 4 - 5 vezes.
2. Mova a cabeça lentamente em círculos, primeiro num sentido e depois no outro.

Braços e ombros

1. Cruze as mãos atrás das costas e levante-as com cuidado. Quando inclinar o tronco para a frente, todos os músculos serão bem aquecidos.
2. Gire ambos os ombros ao mesmo tempo para a frente e, após um minuto, no sentido contrário.
3. Levante os ombros no sentido das orelhas e volte a deixá-los cair.
4. Rode alternadamente o seu braço esquerdo e direito para a frente e, após um minuto, para trás.

Importante: Não se esqueça de respirar com calma!

Sugestões de exercícios

Em seguida é apresentada uma seleção de exercícios.

Ajuste as bandas de resistência coloridas (1g) conforme as suas necessidades de treino. Deixe desengatadas as bandas de resistência de que não necessita (fig. J).

Cabo de tração no assento (fig. L)

Musculatura trabalhada: Tronco, braço

Procedimento

1. Sente-se na placa deslizante virado para os rolos dos cabos de tração.
2. Apoie os pés no apoio da cabeça da placa deslizante, de forma a ficar com os joelhos ligeiramente fletidos.
3. Agarre nos cabos de tração com as suas mãos.
4. Os braços estão ligeiramente esticados e as costas permanecem direitas.
5. A cabeça e as costas formam uma linha reta.
6. Puxe os cabos de tração perto do tronco, de forma que os braços formem um ângulo de 90°. E assim, deslize para a frente. Preste atenção para manter os braços junto ao tronco.
7. Mantenha os braços dobrados durante alguns segundos e regresse à posição inicial.
8. Repita o exercício 10 a 25 vezes em três séries de exercícios.

Importante: Preste especial atenção para manter uma tensão corporal contínua e respirar de forma uniforme.

Cabo de tração de joelhos (fig. M)

Musculatura trabalhada: Tronco, braço

Procedimento

1. Ajoelhe-se na placa deslizante transversalmente ao eixo longitudinal.
2. Eleve o quadril.
3. Agarre com uma mão num cabo de tração e passe a mão pela argola, de forma que o cabo de tração passe na diagonal relativamente ao tronco.
4. O corpo deve estar esticado e alinhado. Contraia os músculos abdominais.
5. Respire de forma tranquila e uniforme, enquanto estica o braço, que segura no cabo de tração, acima da cabeça.
6. Mantenha o braço esticado durante 5 segundos antes de o baixar e libertar a tensão no tronco.
7. Repita o exercício 10 a 25 vezes em três séries de exercícios. Em seguida, troque de lado.

Importante: Preste especial atenção para manter uma tensão corporal contínua e respirar de forma uniforme.

Flexão lateral no assento (fig. N)

Nota: Coloque o apoio dos pés no segundo entalhe.

Musculatura trabalhada: Barriga

Procedimento

1. Sente-se na placa deslizante transversalmente ao lado longitudinal.
2. Dobre uma perna para a frente e a outra para trás.
3. Os dois joelhos devem tocar na placa deslizante.
4. Dobre o corpo lateralmente e agarre no apoio dos pés com a mão esquerda.

- Estique o braço direito acima da cabeça, de forma que a mão passe quase por cima do apoio dos pés.
- Mantenha a posição durante 5 segundos de forma que o tronco ou os músculos abdominais laterais se alonguem.
- Regresse à posição de partida.
- Repita o exercício 10 a 25 vezes em três séries de exercícios. Em seguida, troque de lado.

Importante: Preste especial atenção para manter uma tensão corporal contínua e respirar de forma uniforme.

Alongamento de braços de joelhos (fig. O)

Musculatura trabalhada: Tronco, braço

Procedimento

- Ajoelhe-se na placa deslizante virado para o apoio dos pés. Os pés são colocados nos apoios dos ombros.
- Passe cada uma das mãos pela argola dos cabos de tração e dobre os braços.
- Eleve o quadril e estique as costas. Tronco e coxas formam uma linha reta até aos joelhos.
- Estique os braços numa linha reta à frente da cabeça. Dessa forma, a placa deslizante move-se para trás.
- Mantenha os braços esticados durante 5 segundos, antes de voltar a baixar lentamente os braços.
- Repita o exercício 10 a 25 vezes em três séries de exercícios.

Importante: Preste especial atenção para manter uma tensão corporal contínua e respirar de forma uniforme.

Afundo com perna apoiada (fig. P)

Nota: Coloque o apoio do pé no primeiro entalhe de forma que fique na vertical.

Musculatura trabalhada: Anca, coxa

Procedimento

- Posicione-se lateralmente na placa deslizante virado para o apoio dos pés.
- Apoie-se com ambas as mãos no apoio dos pés.
- Pause a perna virada para o artigo na placa deslizante, de forma que o pé empurre o apoio dos ombros.
- Contraia os abdominais e puxe o tronco no sentido do apoio dos pés. Assim, a perna que está no chão é esticada e a placa deslizante é empurrada para trás.
- Permaneça nesta posição durante 5 segundos antes de libertar a tensão.
- Repita o exercício 10 a 25 vezes em três séries.
- Em seguida, troque de lado, de forma que a outra perna fique em cima da placa deslizante.

Importante: Preste especial atenção para manter uma tensão corporal contínua e respirar de forma uniforme. Evite inclinar demasiado a lombar.

Elevação da perna com cabo de tração (fig. Q)

Nota: Coloque o apoio do pé no primeiro entalhe de forma que fique na vertical.

Musculatura trabalhada: Perna, anca, tronco

Procedimento

- Ajoelhe-se na placa deslizante.
- Encaixe o pé esquerdo na argola do cabo de tração.
- Apoie-se com ambas as mãos no apoio dos pés.
- Eleve o corpo, de forma que apenas as pontas dos pés toquem nos apoios dos ombros na placa deslizante. O corpo forma uma linha reta.
- Eleve a perna esquerda esticada para cima, de forma que o pé fique à altura dos ombros. Mantenha os braços esticados e a cabeça alinhada com a coluna.
- Mantenha esta posição durante 5 segundos.
- Repita o exercício 10 a 25 vezes em três séries de exercícios e, em seguida, troque de perna.

Importante: Preste especial atenção para manter uma tensão corporal contínua e evitar inclinar demasiado a lombar.

Elevação da perna com cabo de tração na posição de joelhos (fig. R)

Musculatura trabalhada: Costas, anca, perna

Procedimento

- Ajoelhe-se na placa deslizante virado para os rolos dos cabos de tração.
- Passe o pé esquerdo pela argola de um cabo de tração, de forma que este passe entre as duas pernas.
- Apoie-se com ambas as mãos na cama deslizante com os braços esticados.
- Eleve a perna esquerda e estique-a completamente para cima e para trás, até onde conseguir. As costas permanecem retas.
- Mantenha o pé no ar durante alguns segundos antes de o baixar lentamente e libertar a tensão.
- Repita o exercício 10 a 25 vezes em três séries de exercícios.
- Em seguida, troque de perna.

Importante: Preste especial atenção para manter uma tensão corporal contínua e evitar inclinar demasiado a lombar.

Esticar pernas com cabo de tração (fig. S)

Musculatura trabalhada: Quadril, abdominal

Procedimento

- Deite-se na placa deslizante até os ombros tocarem os apoios dos ombros. A cabeça fica no apoio de cabeça.

- Passe os dois pés pelas argolas dos cabos de tração.
- Dobre ambas as pernas num ângulo de 90°. As costas e os braços permanecem pousados na placa deslizante.
- Incline os joelhos para fora até formar um losango com as pernas.
- Agora, estique as pernas, de forma a transformar o losango num V.
- Feche as pernas.
- Volte novamente à posição de partida.
- Repita o exercício 10 a 25 vezes em três séries de exercícios.

Importante: Preste especial atenção para manter uma tensão corporal contínua e evitar inclinar demasiado a lombar.

Alongamentos

Após o treino, reserve tempo suficiente para os alongamentos. Em seguida, iremos descrever alguns exercícios simples. Deve executar os exercícios 3 vezes de cada lado, durante 15 - 30 segundos.

Músculos do pescoço

- Posicione-se de forma relaxada.
- Com a mão vire a cabeça suavemente para a esquerda e, depois, para a direita. Este exercício serve para alongar as partes laterais do seu pescoço.

Braços e ombros

- Com as costas direitas, dobre ligeiramente os joelhos.
- Passe o braço direito por trás da cabeça até a mão direita se encontrar entre as omoplatas.
- Com a mão esquerda agarre no cotovelo direito e empurre-o para trás.
- Troque de lado e repita o exercício.

Armazenamento e limpeza

Se não utilizar o artigo, guarde-o sempre seco, limpo e à temperatura ambiente. Guardar o artigo apenas dobrado e na horizontal.

Limpe apenas com água e, em seguida, seque com um pano de limpeza.

IMPORTANTE! Nunca efetue a limpeza com produtos de limpeza agressivos.

Instruções para a eliminação



Elimine o artigo e os materiais da embalagem de acordo com as normas locais vigentes. Mantenha os materiais da embalagem (como, por ex. saco de película) fora do alcance das crianças. Consulte a sua câmara municipal ou a sua junta de freguesia para obter outras informações para a eliminação do artigo fora de uso. Elimine o artigo e a embalagem de forma ambientalmente correta.



O código de reciclagem destina-se a identificar diferentes materiais para a recirculação no circuito de reprocessamento (reciclagem). O código consiste num símbolo de reciclagem para o circuito de revalorização e num número que identifica o material.


Indicações sobre a garantia e o processamento de serviço

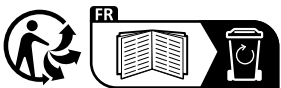
O artigo foi produzido com grande cuidado e sob controlo permanente. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede aos consumidores finais deste artigo três anos de garantia a partir da data de compra (prazo de garantia) de acordo com as seguintes disposições. A garantia aplica-se apenas a defeitos de material e de fabrico. A garantia não se aplica a peças que estejam sujeitas a desgaste normal e que, por isso, são consideradas peças de desgaste (por ex. pilhas), nem a peças quebráveis, por ex. interruptores, baterias ou peças em vidro. São excluídos qualquer direitos a esta garantia, caso o artigo seja usado de forma incorreta ou abusiva ou fora do âmbito da disposição prevista ou do âmbito de utilização previsto ou em caso de desrespeito das especificações do manual de operação, exceto se o consumidor final comprovar a existência de um defeito de material ou fabrico que não esteja relacionado com as circunstâncias acima mencionadas. Os direitos de garantia apenas podem ser acionados dentro do prazo da garantia com a apresentação do comprovativo de compra original. Por esse motivo, deverá guardar o comprovativo de compra original. O prazo de garantia não é alargado em caso de eventuais reparações ao abrigo da garantia, termos legais de garantia ou carência. O mesmo se aplica a peças substituídas ou reparadas.

No caso de reclamações, contacte primeiro a linha de apoio indicada a seguir ou entre em contacto connosco por e-mail. Se for um caso de pedido de garantia, o artigo será reparado gratuitamente, substituído ou o valor da compra será reembolsado – de acordo com o nosso parecer. Não existem outros direitos decorrentes da garantia. Os seus direitos legais legítimos, em especial os direitos de garantia perante o fabricante, não são limitados por esta garantia.

Segundo a DL 67/2003, com a troca do aparelho dá-se início a um novo prazo de garantia. Depois de expirada a garantia, eventuais reparações implicam o pagamento de custos.

IAN: 517655_2504

 Assistência Portugal
Tel.: 800849000
E-Mail: deltasport@lidl.pt



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY

08/2025

Delta-Sport-Nr.: PR-16800

IAN 517655_2504

