

## **PILATES-RING**

**DE AT CH**

### **PILATES-RING**

Gebrauchsanweisung

**IT CH**

### **ANELLO PER PILATES**

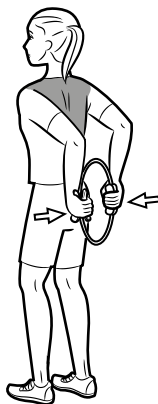
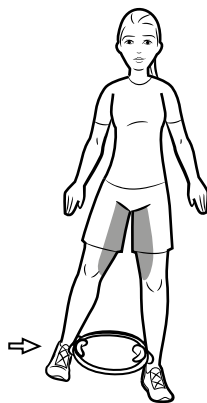
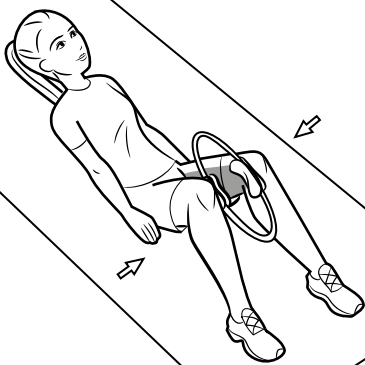
Istruzioni d'uso

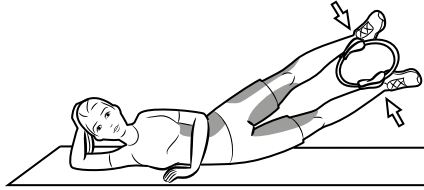
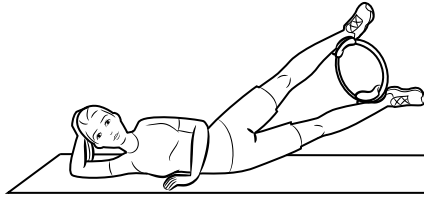
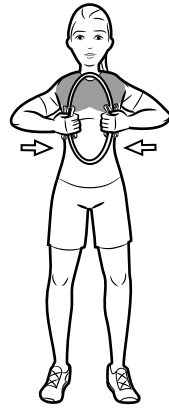
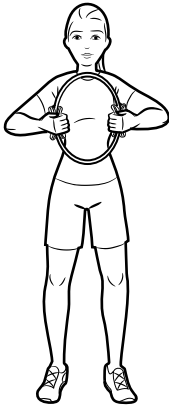
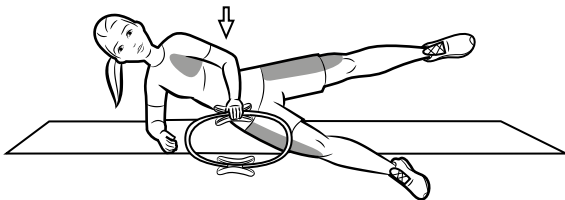
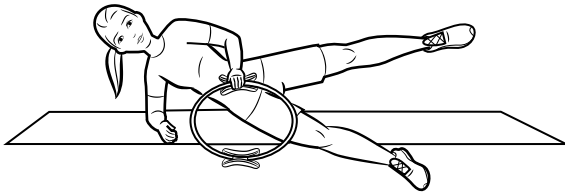
**FR CH**

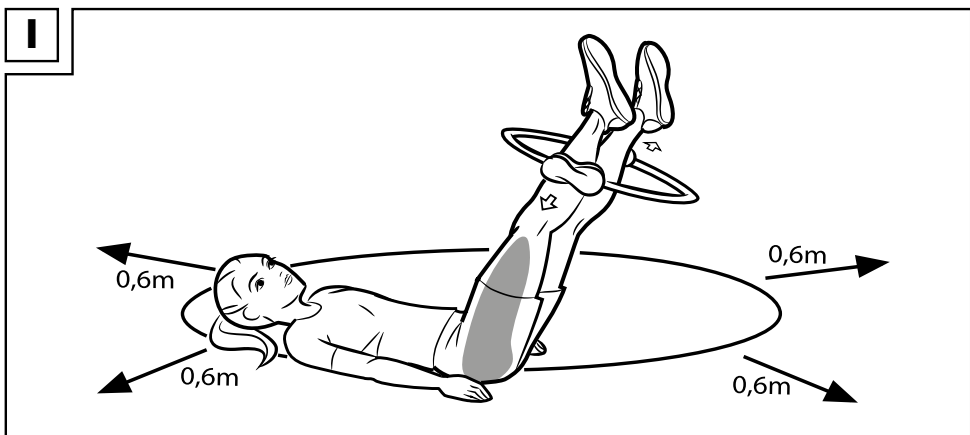
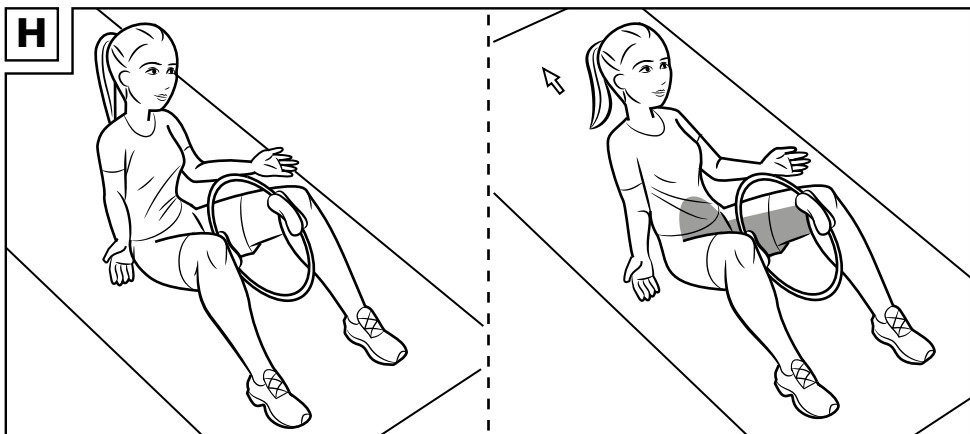
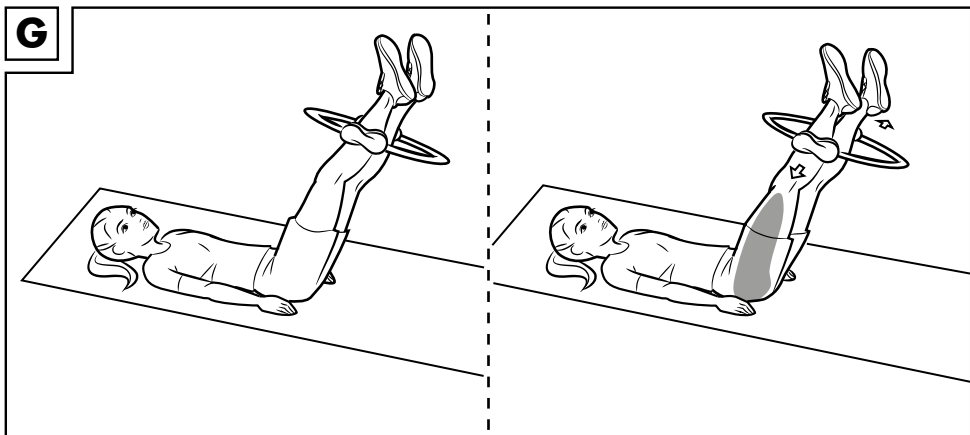
### **ANNEAU DE PILATES**

Notice d'utilisation

**IAN 458865\_2401**

**A****B****C**

**D****E****F**



**DE AT CH**

Lieferumfang .....	6
Technische Daten .....	6
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	6
Sicherheitshinweise .....	6
Lebensgefahr! .....	6
Verletzungsgefahr! .....	6
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder! .....	6
Vermeidung von Sachschäden .....	7
Allgemeine Trainingshinweise .....	7
Aufwärmen .....	7
Übungsvorschläge .....	8
Dehnen .....	10
Lagerung, Reinigung .....	10
Hinweise zur Entsorgung .....	10
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung .....	10

**FR CH**

Étendue de la livraison .....	12
Caractéristiques techniques .....	12
Utilisation conforme à sa destination .....	12
Consignes de sécurité .....	12
Danger de mort ! .....	12
Risque de blessure ! .....	12
Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants ! .....	12
Éviter les dommages matériels .....	13
Conseils d'entraînement généraux .....	13
Échauffement .....	13
Propositions d'exercices .....	14
Étirements .....	15
Stockage, nettoyage .....	16
Mise au rebut .....	16
Indications concernant la garantie et le service après-vente .....	16

**IT CH**

Contenuto della fornitura .....	17
Dati tecnici .....	17
Uso conforme alla destinazione .....	17
Indicazioni di sicurezza .....	17
Pericolo di morte! .....	17
Pericolo di lesioni! .....	17
Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini! .....	17
Evitare danni agli oggetti .....	18
Istruzioni generali di allenamento .....	18
Riscaldamento .....	18
Esempi di esercizi .....	19
Stretching .....	20
Conservazione, pulizia .....	21
Smaltimento .....	21
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza .....	21

Herzlichen Glückwunsch!

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



**Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.**

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

## Lieferumfang

- 1 x Pilates-Ring
- 1 x Gebrauchsanweisung

## Technische Daten

Maße: Durchmesser ca. 38 cm



Maximale Belastbarkeit: 120 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
05/2024

Trainingsgerät DIN 32935 - F

## Bestimmungsgemäße Verwendung

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

## Sicherheitshinweise



### Lebensgefahr!

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



### Verletzungsgefahr!

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

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



### Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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

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

### **Vermeidung von Sachschäden**

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

## **Allgemeine Trainingshinweise**

### **Trainingsablauf**

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

### **Allgemeine Trainingsplanung**

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

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

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

## **Aufwärmen**

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

### **Nackenmuskulatur**

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

### **Arme und Schultern**

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

**Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!**

### **Beinmuskulatur**

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

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

## Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

### Kräftigung oberer Rücken (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: oberer Rücken

#### Ausgangsposition

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

#### Endposition

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

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

### Kräftigung Oberschenkelinnenseite (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: innerer Oberschenkel

#### Ausgangsposition

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

#### Endposition

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

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

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

### Kräftigung Oberschenkelinnenseite (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: innerer Oberschenkel

#### Ausgangsposition

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

#### Endposition

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

**Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.**

### Kräftigung Oberschenkel (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß, seitlicher Bauch und -Rumpf

#### Ausgangsposition

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

#### Endposition

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

**Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.**



## **Kräftigung Brustbereich (Abb. E)**

Beanspruchte Muskulatur: Schulter und Brust

### **Ausgangsposition**

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

### **Endposition**

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

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

## **Kräftigung des Rumpfs (Abb. F)**

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Bauch, Becken und Oberschenkel

### **Ausgangsposition**

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

### **Endposition**

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

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

## **Kräftigung Oberschenkelaußenseite (Abb. G)**

Beanspruchte Muskulatur: äußerer Oberschenkel

### **Ausgangsposition**

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

### **Endposition**

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

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

## **Kräftigung Bauch, Beine, Gesäß (Abb. H)**

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß, Bauch und Oberschenkel

### **Ausgangsposition**

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

### **Endposition**

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

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

## Dehnen

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

### Nackenkulatur

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

Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

### Arme und Schultern

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

### Beinmuskulatur

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

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

## Lagerung, Reinigung

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

## Hinweise zur Entsorgung



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

Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschbar auf.

Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgesendeten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

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

IAN: 458865\_2401

**DE** Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)

**AT** Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)

**CH** Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

Félicitations !

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



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

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

## Étendue de la livraison

1 anneau de pilates  
1 notice d'utilisation

## Caractéristiques techniques

Dimensions : diamètre env. 38 cm



Capacité de charge max. : 120 kg



Date de fabrication (mois/année) :  
05/2024

Appareil d'entraînement DIN 32935 - F

## Utilisation conforme à sa destination

L'article est conçu pour une utilisation dans le domaine privé et n'est pas destiné à une utilisation médicale, thérapeutique ou commerciale. L'article est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.

## Consignes de sécurité



### **Danger de mort !**

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe des dangers de suffocation.



### **Risque de blessure !**

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.

- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- Respectez la charge maximale admissible de 120 kg. Un dépassement de la limite de poids peut entraîner une détérioration de l'article ainsi que la perturbation de son fonctionnement. Utilisez l'article uniquement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.
- Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez votre médecin !
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. 1).
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.



### **Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !**

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'article et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.

- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.

### Éviter les dommages matériels

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

## Conseils d'entraînement généraux

### Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Chauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une charge trop élevée. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et à un rythme constant.
- Veillez à respirer de manière régulière : expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

### Plan d'entraînement général

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

Respectez les principes suivants :

- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.

- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Chauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

## Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. Vous trouverez ci-dessous un ensemble de possibilités d'exercices. Vous devez répéter chacun des exercices 2 à 3 fois.

### Muscles du cou

1. Tournez lentement votre tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Effectuez lentement des cercles avec votre tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

### Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

**Important : n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !**

### Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
2. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.
3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

## Propositions d'exercices

Vous trouverez ci-dessous un ensemble de possibilités d'exercices.

### Renforcement du haut du dos (fig. A)

Muscles sollicités : haut du dos

#### Position de départ

1. Tenez-vous droit en position debout. Tenez l'article derrière le dos à la hauteur d'assise entre les paumes des mains.
2. Contractez les muscles des bras et les muscles abdominaux et étirez la poitrine.
3. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et compressez l'article. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

#### Position finale

4. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

**Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules vers le bas.**

### Renforcement de l'intérieur des cuisses (fig. B)

Muscles sollicités : intérieur des cuisses

#### Position de départ

1. Tenez-vous droit en position debout. Compressez l'article entre vos jambes au-dessus des chevilles.
2. Déplacez votre poids vers la jambe gauche et levez la jambe droite sur le côté.
3. Contractez les muscles des jambes et compressez l'article.

#### Position finale

4. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois sur trois séries, puis changez de côté.

**Important : maintenez la tension corporelle pendant l'exercice et gardez le dos droit.**

### Renforcement de l'intérieur des cuisses (fig. C)

Muscles sollicités : intérieur des cuisses

#### Position de départ

1. Allongez-vous sur le dos sur un tapis d'entraînement, les jambes fléchies.
2. Serrez l'article entre les genoux en gardant les bras le long du corps.
3. Contractez les muscles abdominaux et des jambes. Compressez l'article.

#### Position finale

4. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

**Important : maintenez la tension corporelle pendant l'exercice.**

### Renforcement des cuisses (fig. D)

Muscles sollicités : fessiers, côté de l'abdomen et tronc

#### Position de départ

1. Allongez-vous sur le flanc sur un tapis d'entraînement.
2. Compressez l'article entre vos jambes, juste au-dessus des chevilles.
3. Placez la main du bras supérieur devant le haut du corps. L'autre main soutient la tête.
4. Décollez les jambes du sol et contractez les muscles abdominaux et des jambes. Compressez l'article.

#### Position finale

5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois sur trois séries, puis changez de côté.

**Important : maintenez la tension corporelle pendant l'exercice.**

### Renforcement de la poitrine (fig. E)

Muscles sollicités : épaules et poitrine

#### Position de départ

1. Tenez-vous droit en position debout. Tenez l'article à la hauteur de la poitrine entre les paumes des mains.
2. Contractez les muscles abdominaux et des bras et compressez l'article.
3. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

### Position finale

- Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

**Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules vers le bas.**

### Renforcement du tronc (fig. F)

Muscles sollicités : dos, abdomen, bassin et cuisses

#### Position de départ

- Allongez-vous en appui latéral sur un tapis d'entraînement, le coude droit en appui sur le sol et les jambes tendues. Levez la jambe gauche vers le haut.
- Tenez l'articulation avec la main gauche devant votre bassin. Le regard est orienté vers l'avant.
- Contractez les muscles abdominaux, des bras et des jambes et comprimez l'articulation.
- Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules vers le bas.

#### Position finale

- Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois sur trois séries, puis changez de côté.

**Important : maintenez la tension corporelle pendant l'exercice et gardez le dos droit.**

### Renforcement de l'extérieur des cuisses (fig. G)

Muscles sollicités : extérieur des cuisses

#### Position de départ

- Allongez-vous le dos sur un tapis d'entraînement et l'articulation autour de vos jambes inférieures. Les bras reposent le long du corps.
- Tendez les jambes vers le haut.
- Contractez les muscles des jambes et abdominaux. Écartez les jambes.

#### Position finale

- Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

**Important : maintenez la tension corporelle pendant l'exercice et gardez le dos droit.**

### Renforcement de l'abdomen, des jambes et des fessiers (fig. H)

Muscles sollicités : fessiers, abdomen et cuisses

#### Position de départ

- Asseyez-vous sur un tapis d'entraînement, les jambes fléchies et l'articulation serrée entre les genoux.
- Penchez le haut du corps légèrement vers l'arrière. Fléchissez les bras.
- Contractez les muscles abdominaux. Abaissez le haut du corps vers le sol.
- Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

#### Position finale

- Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

**Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules vers le bas.**

### Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. Nous présentons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 - 30 secondes.

#### Muscles du cou

- Tenez-vous dans une position détendue.
- À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

#### Bras et épaules

- Tenez-vous droit en position debout, genoux légèrement pliés.
- Amenez votre bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se situe entre les omoplates.
- Attrapez le coude droit avec la main gauche et tirez-le vers l'arrière.
- Changez de côté et répétez l'exercice.

#### Muscles des jambes

- Tenez-vous droit en position debout et levez un pied du sol.
- Tournez-le lentement, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

3. Changez de pied au bout d'un moment.

**Important : assurez-vous que vos cuisses restent bien parallèles. Poussez le bassin vers l'avant en gardant le haut du corps droit.**

## Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Nettoyez uniquement avec de l'eau puis essuyez avec un chiffon de nettoyage. IMPORTANT ! Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

## Mise au rebut



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



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

## Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde aux clients finaux privés une garantie de 5 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.

IAN : 458865\_2401



Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)



Congratulazioni!

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



### **Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.**

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

## **Contenuto della fornitura**

1 x anello per pilates

1 x istruzioni d'uso

## **Dati tecnici**

Misure: diametro: ca. 38 cm



Capacità di carico massima: 120 kg



Data di produzione (mese/anno):  
05/2024

Attrezzo per l'allenamento DIN 32935 - F

## **Uso conforme alla destinazione**

L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale.

L'articolo è adatto all'impiego in ambienti chiusi.

## **Indicazioni di sicurezza**



### **Pericolo di morte!**

- Non lasciare il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Sussiste il rischio di soffocamento.



### **Pericolo di lesioni!**

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei in termini di salute all'allenamento.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.

- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Osservare il carico massimo ammesso di 120 kg. Nel caso in cui venga superato il limite massimo di peso, si possono verificare un danneggiamento dell'articolo e un deterioramento della sua funzionalità. Utilizzare l'articolo esclusivamente come indicato nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Effettuare sempre il riscaldamento prima dell'allenamento e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni.
- In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare il proprio medico.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Attorno alla zona per il training deve essere disponibile uno spazio libero di perlomeno 0,6 m su tutti i lati (fig. 1).
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Non apportare modifiche all'articolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.



### **Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!**

- Non consentire ai bambini di utilizzare questo articolo senza supervisione. Fornire adeguate istruzioni sull'utilizzo dell'articolo e sorvegliare l'attività. Consentire l'utilizzo di questo attrezzo solo se il bambino presenta un adeguato sviluppo fisico e intellettuale. Questo articolo non è adatto come giocattolo.

- Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti nei quali non è previsto l'uso dell'articolo.



### **Evitare danni agli oggetti**

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, con conseguenti lesioni.

## **Istruzioni generali di allenamento**

### **Svolgimento dell'allenamento**

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, con un ritmo costante e senza scatti.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare: espirare durante lo sforzo e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

### **Programma generale di allenamento**

Creare il proprio programma di allenamento in base alle necessità personali con serie di 6-8 esercizi.

Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

- Una serie dovrebbe consistere di ca. 12 ripetizioni di uno stesso esercizio.

- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento scaldare per bene i vari gruppi muscolari.
- Consigliamo di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

## **Riscaldamento**

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito viene presentata una selezione di esercizi. Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente da 2 a 3 volte.

### **Muscolatura del collo**

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.
2. Eseguire delle lente circonduzioni della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

### **Braccia e spalle**

1. Incrociare le mani dietro la schiena e spingerle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilasciarle.
4. Ruotare alternativamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

**Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale.**

### **Muscolatura delle gambe**

1. Stando in appoggio su una gamba, sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
4. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

## Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di esercizi.

### Rinforzo della parte superiore della schiena (fig. A)

Muscolatura sollecitata: parte superiore della schiena

#### Posizione di partenza

1. Mettersi dritti. Tenere l'articolo tra i palmi delle mani dietro la schiena, all'altezza dei glutei.
2. Contrarre i muscoli delle braccia e gli addominali e allungare il petto in fuori.
3. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale e comprimere l'articolo. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.

#### Posizione finale

4. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
5. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

**Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e le spalle basse.**

### Rinforzo della parte interna della coscia (fig. B)

Muscolatura sollecitata: parte interna della coscia

#### Posizione di partenza

1. Mettersi dritti. Bloccare l'articolo tra le gambe, sopra le caviglie.
2. Spostare il peso sulla gamba sinistra e sollevare lateralmente la gamba destra.
3. Contrarre i muscoli delle gambe e comprimere l'articolo.

#### Posizione finale

4. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
5. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie e quindi cambiare lato.

**Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura e la schiena diritta.**

### Rinforzo della parte interna della coscia (fig. C)

Muscolatura sollecitata: parte interna della coscia

#### Posizione di partenza

1. Stendersi con la schiena su un tappetino e piegare le gambe.
2. Bloccare l'articolo tra le ginocchia, le braccia sono distese lateralmente lungo il corpo.
3. Contrarre i muscoli addominali e quelli delle gambe. Comprimere l'articolo.

#### Posizione finale

4. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
5. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

**Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura.**

### Rinforzo delle cosce (fig. D)

Muscolatura sollecitata: glutei, addominali laterali e torso

#### Posizione di partenza

1. Sdraiarsi su un fianco su un tappetino.
2. Bloccare l'articolo tra le gambe, appena sopra le caviglie.
3. Appoggiare la mano del braccio in alto davanti al busto. L'altra mano sostiene la testa.
4. Sollevare le gambe dal pavimento e contrarre i muscoli addominali e quelli delle gambe. Comprimere l'articolo.

#### Posizione finale

5. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie e quindi cambiare lato.

**Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura.**

### Rinforzo pettorali (fig. E)

Muscolatura sollecitata: spalle e torace

#### Posizione di partenza

1. Mettersi dritti. Tenere l'articolo tra i palmi delle mani all'altezza del petto.
2. Contrarre i muscoli delle braccia e gli addominali e comprimere l'articolo.
3. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.

### **Posizione finale**

4. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
5. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

**Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e le spalle basse.**

### **Rinforzo del torso (fig. F)**

Muscolatura sollecitata: schiena, addome, bacino e cosce

#### **Posizione di partenza**

1. Stendersi su un tappetino con il gomito destro appoggiato sul pavimento, il fianco sollevato e le gambe allungate. Sollevare la gamba sinistra verso l'alto.
2. Afferrare l'articolo con la mano sinistra davanti al bacino. Tenere lo sguardo rivolto in avanti.
3. Contrarre i muscoli di braccia, addome e gambe e comprimere l'articolo.
4. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e le spalle basse.

#### **Posizione finale**

5. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie e quindi cambiare lato.

**Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura e la schiena dritta.**

### **Rinforzo della parte esterna della coscia (fig. G)**

Muscolatura sollecitata: parte esterna della coscia

#### **Posizione di partenza**

1. Stendersi con la schiena su un tappetino e l'articolo intorno ai polpacci. Le braccia sono distese lateralmente lungo il corpo.
2. Distendere le gambe verso l'alto.
3. Contrarre i muscoli delle gambe e gli addominali. Allontanare le gambe una dall'altra.

#### **Posizione finale**

4. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
5. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

**Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura e la schiena dritta.**

### **Rinforzo di addome, gambe, glutei (fig. H)**

Muscolatura sollecitata: glutei, addome e cosce

#### **Posizione di partenza**

1. Sedersi su un tappetino con le gambe piegate e bloccare l'articolo tra le ginocchia.
2. Inclinare il busto leggermente all'indietro. Piegare le braccia.
3. Contrarre i muscoli addominali. Abbassare il busto in direzione del pavimento.
4. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.

#### **Posizione finale**

5. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

**Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e le spalle basse.**

### **Stretching**

Dopo l'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono presentati alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente 3 volte per ogni lato per 15-30 secondi.

#### **Muscolatura del collo**

1. In piedi, in posizione rilassata.
  2. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra.
- Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

#### **Braccia e spalle**

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

#### **Muscolatura delle gambe**

1. Posizionarsi in piedi, dritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.

3. Dopo un po', cambiare piede.

**Importante: accertarsi che le cosce restino parallele tra loro e vicine. Portare in avanti il bacino, il busto resta dritto.**

## Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito. Pulire solo con acqua, 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.


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: 458865\_2401

 Assistenza Svizzera  
Tel.: 0800 56 44 33  
E-Mail: [deltasport@idli.ch](mailto:deltasport@idli.ch)





**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



05/2024

Delta-Sport Nr.: YZ-14940

---

05.17.2024 / PM 1:58

IAN 458865\_2401

