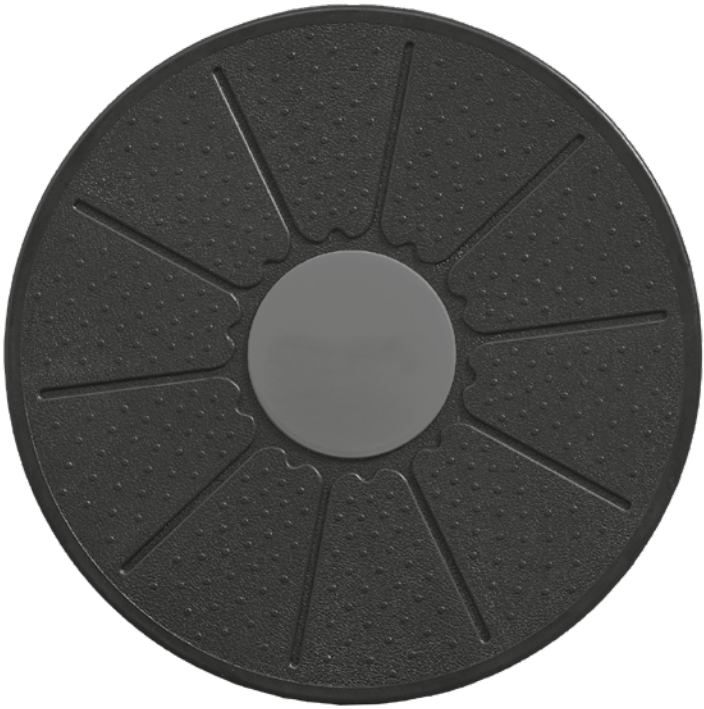
CRIVIT



PDF ONLINE
www.lidl-service.com

BALANCE BOARD

(GB)
BALANCE BOARD
Instructions for use

(HU)
EGYENSÚLYOZÓ DESZKA
Használati útmutató

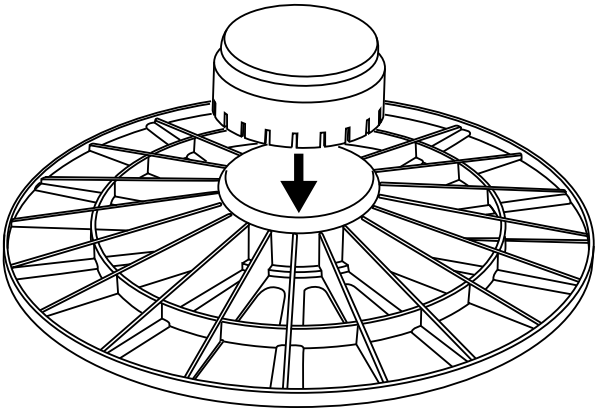
(SK)
BALANČNÁ PODLOŽKA
Návod na používanie

(DE) (AT) (CH)
BALANCE-BOARD
Gebrauchsanweisung

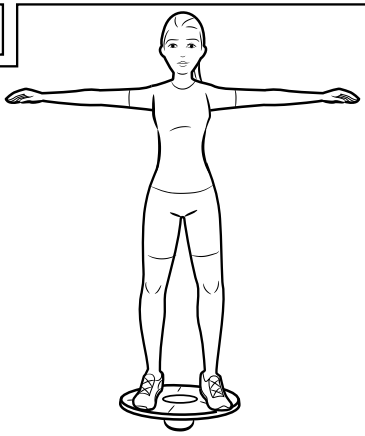
IAN 463303_2410

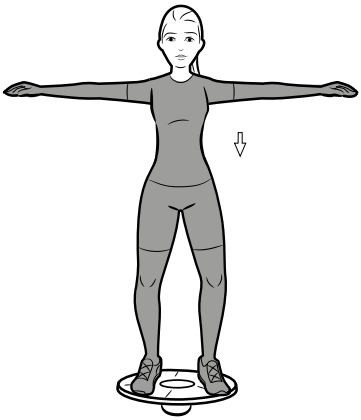
(GB) (HU) (SK)
(DE) (AT) (CH)

A

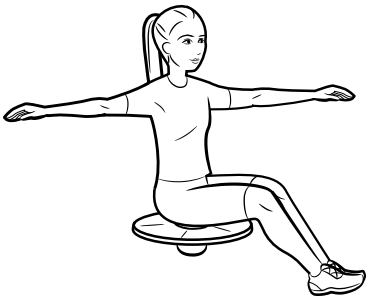


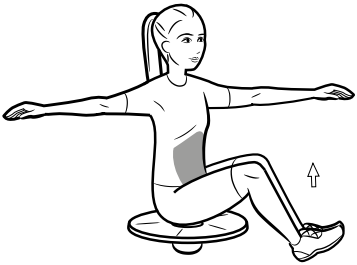
B



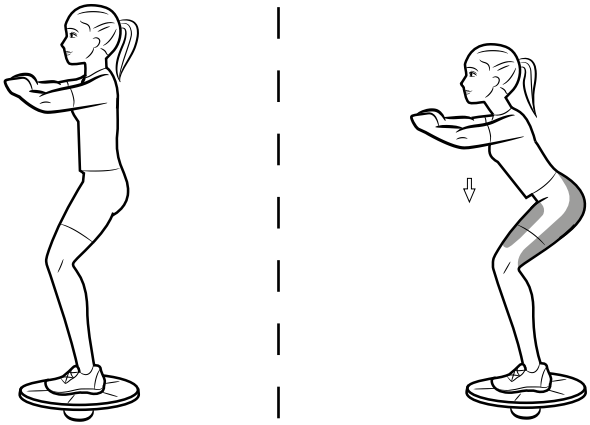


C

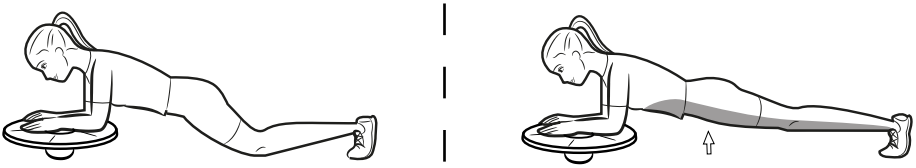




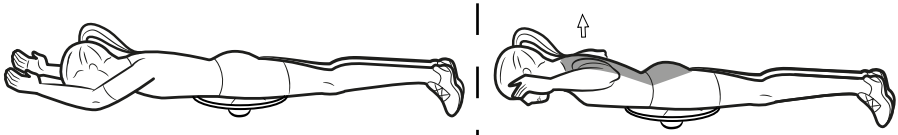
D



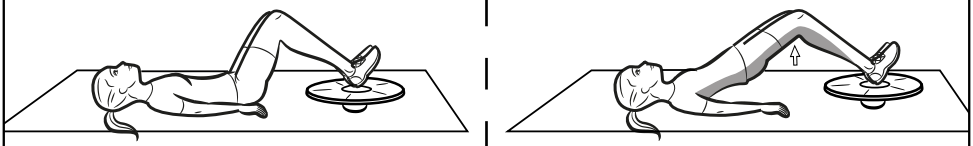
E



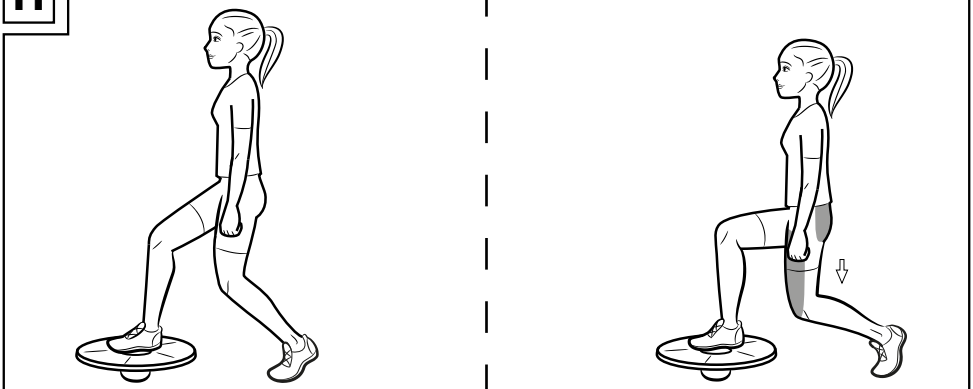
F



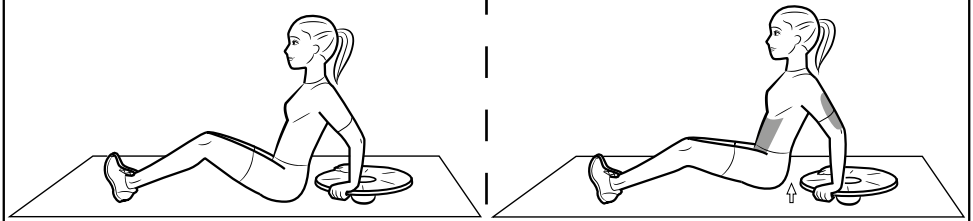
G



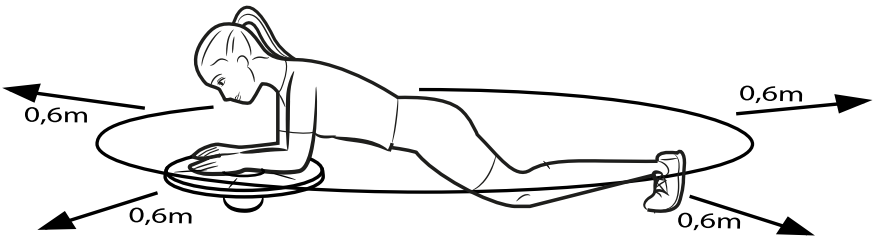
H



I



J



(GB)

Scope of delivery 7
Technical data 7
Intended use 7
Safety instructions 7
Danger to life! 7
Risk of injury to children! 7
Risk of injury! 7
Risk of injury while exercising! 8
Wear hazard 8
Assembly 8
General instructions for training 8
General training plan 8
Warming up 9
Suggested exercises 9
Stretching 11
Storage, cleaning 11
Disposal 12
Notes on the guarantee and service handling 12

(HU)

A csomag tartalma 13
Műszaki adatok 13
Rendeltetésszerű használat 13
Biztonsági utasítások 13
Életveszély! 13
Gyermekeknél sérülésveszély áll fenn! ..13
Sérülésveszély! 13
Sérülésveszély edzés közben! 14
Elhasználódás miatti veszély 14
Összeszerelés 14
Általános edzési tanácsok 14
Általános edzéstervezés 14
Bemelegítés 15
Gyakorlati javaslatok 15
Nyújtás 17
Tárolás, tisztítás 17
Tudnivalók a hulladékkezelésről 18
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató 18

(SK)

Rozsah dodávky 19
Technické údaje 19
Použitie v súlade s určením 19
Bezpečnostné pokyny 19
Nebezpečenstvo života! 19
Nebezpečenstvo poranenia detí! 19
Nebezpečenstvo poranenia! 19
Nebezpečenstvo poranenia pri tréningu! 20
Nebezpečenstvo v dôsledku opotrebenia 20
Montáž 20
Všeobecné pokyny ku tréningu 20
Všeobecné plánovanie tréningu 20
Zahriatie 21
Návrhy cvičení 21
Naťahovanie 23
Skladovanie, čistenie 23
Pokyny k likvidácii 23
Pokyny k záruke a priebehu servisu 24

(DE) (AT) (CH)

Lieferumfang 25
Technische Daten 25
Bestimmungsgemäße Verwendung 25
Sicherheitshinweise 25
Lebensgefahr! 25
Verletzungsgefahr für Kinder! 25
Verletzungsgefahr! 25
Verletzungsgefahr im Training! 26
Gefahr durch Verschleiß 26
Montage 26
Allgemeine Trainingshinweise 26
Allgemeine Trainingsplanung 27
Aufwärmen 27
Übungsvorschläge 27
Dehnen 30
Lagerung, Reinigung 30
Hinweise zur Entsorgung 30
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung 30

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

1 x balance board
1 x adapter
1 x instructions for use

Technical data

Training equipment in accordance with DIN EN ISO 20957-1
Scope: Domestic
Max. user weight: 100kg
Weight: Balance board: approx. 790g,
Adapter: approx. 110g
Total area: Ø approx. 39.6cm



Date of manufacture (month/year): 04/2025

Intended use

The article was manufactured as a piece of training equipment for deeper muscle groups, the mobilisation of joints, and improving the sense of balance.
The article is designed for use in the private sphere and is not suitable for medical and commercial purposes.

Safety instructions

⚠ 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 device can be used by children above the age of 14 and by people with reduced physical, sensory, or mental capacities, or by those lacking experience and knowledge provided they are supervised or have been instructed in the safe use of the device and understand the risks involved. Children may not play with the device.
- Do not make any modifications to the product!
- Use the product only as specified in the section "Intended use".
- Check the product for damage and wear before each use. Stop using the product if it becomes damaged!
- Place the product on a level and non-slippery surface.
- This product has been designed for a maximum body weight of 100kg. 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.

⚠ 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 all sides of the exercise area (fig. J).
- Do not exercise if you are tired or distracted. Do not exercise immediately after meals. Wait for about 2 hours before beginning training.
- Ensure that the exercise area has adequate ventilation but avoid draughts.
- Drink plenty of water while exercising.

⚠ Wear hazard

- 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. Stop using the product if it becomes damaged.
- Protect the product against high temperatures and humidity.
- Please check the height adapter regularly because this is the component most susceptible to wear.

Assembly

You can perform the exercise at two levels of difficulty. Insert the adapter on the underside of the product to increase the degree of difficulty (fig. A).

General instructions for training

Training routine

- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Warm up before training each time and cool down 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 training plan

- Set up an exercise plan that matches your own needs with sets of 6-8 exercises.
- Follow these guidelines:
- One set should consist of about 12 repetitions of each exercise.
- Each set can be repeated 3 times.
- You should rest for 30 seconds between sets.
- Warm up your different 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. Below you are shown a selection of exercises. You should repeat each exercise 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 at the same time and after one minute change directions.
3. Raise your shoulders towards your ears and then lower them again.
4. Rotate your left and right arm in turn, first forwards and after one minute backwards.

Important: Remember to keep breathing easily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and raise the other leg about 20cm off the floor with your knee bent.
2. First rotate the raised foot in one direction and then after a few seconds switch direction.
3. Then switch to the other leg and repeat this exercise.
4. Raise your legs one after the other and walk a few steps on the spot. Be sure to raise your legs only to a height at which you can still maintain proper balance.

Suggested exercises

Find a selection of exercises below.
Note: Do these exercises only if you have complete ankle mobility. In case of doubt consult your doctor!

Standing balance exercise (fig. B)

Muscles targeted: entire body
Routine

1. Step onto the article with care and extend your arms to the sides. Ensure you place equal weight on both feet and keep your knees slightly bent.
2. First try to find your balance and to keep the article as still as possible. Hold your pelvis straight and keep your upper body upright.
3. Tense your buttock and stomach muscles.
4. Pull your shoulder blades in towards your spine.
5. Tense your arms and form a slight double chin in order to activate your neck muscles.
6. Rock from side to side. Make sure your movements are steady and regular.
7. Perform the exercise for 30 seconds, recover, and repeat the exercise 5 times.

Important: Keep your stomach muscles tense throughout in order to stabilise your lower back.

Stomach muscle training (fig. C)

Muscles targeted: abdominals
Routine

1. Sit on the article and angle your legs.
2. Tense your stomach muscles and hold your upper body upright.
3. Pull your shoulder blades in towards your spine and tense your arms.
4. Pull your feet upwards in order to tense your calf muscles.
5. Extend your arms to the side and lift your feet off the floor. Keep both knees at the same height.
6. It is important for this exercise that you place your weight on the centre of the article and not let it tip over.
7. Hold this position for 30 seconds, rest, and repeat the exercise 5 times.

Important: Keep your stomach tensed throughout and bring your sternum forwards in order to stabilise your spine in this position.

Knee bends (fig. D)

Muscles targeted: upper and lower thigh

Routine

1. Stand on the article and bend your legs.
2. Tense your stomach muscles and straighten your upper body to an upright position.
3. Keep your arms slightly bent and in front of your body and squat.
4. Pull your shoulder blades in towards your spine and hold your head as an extension of your spine.
5. Spread your weight evenly across your feet. Your bent knees joints are behind your ankles.
6. Push your buttocks far back and your arms forwards and upwards to balance this. You should be able to see your toes easily.
7. Hold this position for 3 seconds and then stand up again. You should try to hold the article as horizontal as possible and not let it tip during the exercise.
8. Repeat the exercise 15 times for 3 sets.

Important: Always pay attention to the position of your knees.

Planks (fig. E)

Muscles targeted: abdominals, upper thigh, upper lower leg

Routine

1. Support yourself on the article with your lower arms and palms and extend your legs backwards. Support yourself on your knees.
2. Tense your stomach muscles and lift your upper body. Your elbows are below your shoulders.
3. Go up on tiptoe so that your body forms a line. Make sure your spread your weight evenly across your toes.
4. Hold your pelvis straight and avoid hollowing your back.
5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend it!
6. Hold this position for 30 seconds, rest, and repeat the exercise 5 times.

Important: Keep your stomach tensed throughout to stabilise your lower back. Your elbows are always positioned below your shoulders!

Keeping balance (fig. F)

Muscles targeted: back, gluteal muscles

Routine

1. Lie on the middle of the article and hold your arms extended forwards.
2. Extend your legs out backwards and go up on tiptoe.
3. Tense your stomach muscles and hold your arms at shoulder height and at an angle.
4. Lift your upper body and your angled arms upwards.
5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend it!
6. Hold this position for 30 seconds, rest, and repeat the exercise 5 times.

Important: Keep your stomach muscles tense throughout in order to stabilise your lower back. Do not overextend your head!

Lifting and lowering the buttocks (fig. G)

Muscles targeted: back, gluteal muscles, lower thigh, lower lower leg

Routine

1. Lie on your back on a mat with your heels in the middle of the article. Your legs are bent and your arms are at the side of your body.
2. Tense your buttock and stomach muscles.
3. Lift your pelvis so that your upper body forms a line with your legs. Your arms are extended close to the sides.
4. Your head and shoulders are on the mat.
5. Hold this position briefly.
6. Then lower your pelvis and repeat this exercise 10 to 15 times in 3 sets.

Important: Keep your back straight during the exercise and keep your stomach tense throughout.

Lunge (fig. H)

Muscles targeted: gluteal muscles, upper thigh

Routine

1. Stand with one foot on the article at a distance of a little more than the length of one stride.
2. Your legs are slightly bent and the weight of your back leg is spread evenly over the ball of your foot.
3. Hold your upper body straight and your pelvis tipped slightly forwards.
4. Tense your stomach muscles, pull your shoulder blades in towards your spine, and hold your head as an extension of your spine.
5. Lower your back leg until it is at a 90-degree angle. Your upper body stays straight. Keep your balance and do not turn your knee.
6. Hold this position for 3 seconds and then come up again. While performing this exercise you should try to keep the article as horizontal as possible and not let it tip.
7. Repeat this exercise 15 times for 3 sets.

Important: Always pay attention to the position of your knees.

Lifting and lowering the buttocks (fig. I)

Muscles targeted: abdominals, triceps

Routine

1. Sit on a mat in front of the article.
2. Support yourself with your hands on the sides of the article. Your arms are slightly bent and your elbows are facing away from you.
3. Extend your legs, keeping them slightly bent, and place your heels on the mat.
4. Tense your buttock and stomach muscles.
5. Pull your shoulder blades in towards your spine.
6. Lift your pelvis so that your arms are almost fully extended. Make sure you do not extend your arms fully.
7. Hold your balance and keep your shoulders down throughout. The article should remain straight.
8. Stay in this position briefly and then lower your pelvis again.
9. Repeat this exercise 10 to 15 times in 3 sets.

Important: Keep your back straight during the exercise and your shoulders down. Make sure you keep your balance.

Stretching

Take plenty of time to stretch after each session. Here are descriptions of a few simple exercises for doing this.
You should perform the respective exercises 3 times on each side in 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.
3. This exercise stretches the sides of the 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.

Leg muscles

1. Stand up straight and raise one foot off the floor.
2. Slowly rotate it, first in one and then in the other direction.
3. Change feet after a while.

Important: Make sure thighs stay parallel. At the same time push your pelvis forward with your upper body held upright.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Clean only with water and wipe dry afterwards with a cloth.
IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



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



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

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: 463303_2410

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

Szívből gratulálunk!
Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.



Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

A csomag tartalma

1 x egyensúlyozó deszka
1 x nehézség szabályozó adapter
1 x használati útmutató

Műszaki adatok

Az edzőeszköz megfelel a DIN EN ISO 20957-1 Rendeltetés: Privát használat
H osztály (otthoni használat)
A használó max. súlya: 100 kg
Tömeg: Balance Board: kb. 790 g
Nehézség szabályozó: kb. 110 g
Teljes felület: Ø kb. 39,6 cm



Gyártási dátum (hónap/év): 04/2025

Rendeltetésszerű használat

A termék célja a mélyebben fekvő izomcsoportok edzése, az ízületek rugalmasságának növelése, valamint az egyensúlyérzék javítása.
A terméket otthoni használatra tervezték, és orvosi vagy kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági utasítások

⚠ Életveszély!

- A gyermekeket soha ne hagyja felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal! Fulladásveszély áll fenn.

⚠ Gyermekeknél sérülésveszély áll fenn!

- A gyermekek nem játszhatnak a termékkel. A gyermekek figyelmét különösen hívja fel arra, hogy a termék nem játék.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékösztönét és kísérletezési hajlandóságát. Előzze meg a termék rendeltetésének nem megfelelő helyzeteket és viselkedésformákat.
- A sérülésveszély elkerülése érdekében edzés közben a gyermekek nem lehetnek a termék elérhető közelségében.
- A tisztítást és a felhasználói karbantartást a gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetik.
- A termék használaton kívül gyermekektől elzárva tartandó.

⚠ Sérülésveszély!

- Ezt a készüléket 14 évnél fiatalabb gyermek, valamint csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel bíró vagy tapasztalat és tudás hiányában szenvedő személyek csak akkor használhatják, ha felügyelet alatt állnak, vagy a készülék biztonságos használatáról ki lettek oktatva, és a termék használatából adódó veszélyeket megértették. A gyermekek nem játszhatnak a készülékkel.
- Tilos a terméken változtatásokat eszközölni!
- Csak a „Rendeltetésszerű használat" részben leírtak szerint használja a terméket.
- Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy nem láthatók-e sérülés vagy kopás jelei a terméken. Ne használja tovább a terméket, ha sérülés található rajta!
- A terméket csak sík, csúszásmentes alapzatra állítsa.

- Ez a termék 100 kg-os maximális testsúlyhoz lett tervezve. Ne használja a terméket, ha a testsúlya meghaladja ezt az értéket.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy sarkok közelében.
- A termék nem gyermekjáték, csak felnőtt közvetlen felügyelete mellett használható.
- Mindig tartsa kéznél a használati útmutatót és az edzéstervet.

⚠ Sérülésveszély edzés közben!

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Győződjön meg arról, hogy Ön az edzéshez fizikailag alkalmas állapotban van.
- Ne használja a terméket, ha Ön sérült, vagy egészségi állapota korlátozott.
- Edzés előtt mindig melegítsen be, és edzzen az aktuális képességeinek megfelelően. A túlzott terhelés és a túledzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Ha kellemetlen érzést, gyengeséget vagy fáradtságot tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Terhes nők csak az orvossal folytatott konzultációt követően végezhetik az edzést.
- A terméket egyszerre csak egy személy használhatja.
- Az edzési terület körül minden irányban legalább 0,6 m szabad területnek kell rendelkezésre állnia (J ábra).
- Ne eddzen, ha fáradt vagy dekoncentrált. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon körülbelül 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőtermet, de kerülje a huzatot.
- Edzés közben igyon elegendő vizet.

⚠ Elhasználódás miatti veszély

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy nem láthatók-e sérülés vagy kopás jelei a terméken.

  A termék biztonságossága csak akkor garantálható, ha rendszeresen ellenőrzik sérülés és elhasználódás szempontjából. Ne használja tovább a terméket, ha sérülés található rajta.
- Óvja a terméket a magas hőmérsékletektől és nedvességtől.
- Kérjük, rendszeresen ellenőrizze a magasságadaptert, mivel ez az az alkatrész, amely a leginkább hajlamos a kopásra.

Összeszerelés

A gyakorlatokat két nehézségi szinten végezheti. A nehézségi szint emeléséhez helyezze az adaptert a tárgy aljára (A ábra).

Általános edzési tanácsok

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és tornacipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és fokozatosan vezessen le.
- Tartson elegendő szünetet a gyakorlatok között, és igyon eleget.
- Kezdőként soha ne eddzen túl nagy intenzitással. Lassan növelje az edzés intenzitását.
- Minden gyakorlatot egyenletesen – ne hirtelen mozdulattal és ne gyorsan – végezzen.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Az erőfeszítés közben lélegezzen ki, és akkor lélegezzen be, amikor ellazul.
- A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljen a helyes testtartásra.

Általános edzéstervezés

- Készítsen az igényeinek megfelelő edzéstervet 6–8 gyakorlatból álló gyakorlatsorokkal.
- Ennek során, kérjük, vegye figyelembe a következő elveket:
- Egy gyakorlatsornak egy gyakorlat kb 12 ismétléséből kell állnia.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételhető.

- A gyakorlatsorok között tartson 30 másodperces szüneteket.
- Minden edzés előtt melegítse be jól a különböző izomcsoportjait.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzés után nyújtson.

Bemelegítés

Minden edzés előtt szánjon elegendő időt a bemelegítésre. A következőkben válogatott gyakorlatokat mutatunk be. Minden gyakorlatot 2–3-szor kell megismételni.

Nyakizom

1. Lassan fordítsa el a fejét balra és jobbra. Ismételje meg ezt a mozgást 4–5-ször.
2. Lassan fordítsa el a fejét először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha a felsőtestével eközben előre hajolgat, minden izom optimálisan bemelegszik.
2. A vállaival egyszerre végezzen előrefele vállkörzést, majd egy perc múlva váltson irányt.
3. Húzza mindkét vállát a füléhez, majd engedje le.
4. Végezzen előrefele váltott karkörzést a bal és jobb karjával, majd egy perc múlva hátrafele.

Fontos: ne felejtsen el folyamatosan nyugodt ritmusban lélegezni!

Lábizom

1. Álljon az egyik lábára, és hajlított térddel emelje fel a másik lábát körülbelül 20 cm-re a padlótól.
2. Először körözze a felemelt lábfejét az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
3. Ezután váltson át a másik lábra, és ismételje meg a gyakorlatot.
4. Emelje fel felváltva a lábait, és tegyen meg helyben néhány lépést. Ügyeljen arra, hogy csak annyira emelje fel a lábát, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Gyakorlati javaslatok

A következőkben válogatott gyakorlatokat mutatunk be.

Megjegyzés: ezeket a gyakorlatokat csak tökéletesen mozgó bokaízületekkel végezheti. Ha kétségei vannak, forduljon orvosához!

Az egyensúly megtartása álló helyzetben (B ábra)

Érintett izmok: a teljes test

Kivitelezése

1. Óvatosan álljon rá az eszközre, és nyújtsa ki a karját oldalirányba. Ügyeljen arra, hogy a lábait egyenletesen terhelje, és a térdei enyhén be legyenek hajlítva.
2. Ezután próbálja megtalálni az egyensúlyi helyzetet, és az eszközt lehetőleg mozdul-atlanul tartani. Tartsa egyenesen a csípőjét, és egyenesedjen fel.
3. Feszítse meg a far- és a hasizmát.
4. Közelítse a lapockáit a gerincéhez.
5. Feszítse meg a karizmát, és enyhén hajtsa előre a fejét, hogy aktiválja a nyakizmot.
6. Billenjen egyik oldalról a másikra. Ügyeljen rá, hogy mozdulatai nyugodtak és egyenletesek legyenek.
7. 30 másodpercig végezze a gyakorlatot, pihenjen, majd ismételje meg a gyakorlatot ötször.

Fontos: folyamatosan tartsa megfeszítve a hasizmát ezzel stabilizálva a gerinc alsó részét.

Hasizom-erősítés (C ábra)

Érintett izmok: has

Kivitelezése

1. Üljön a termékre, és hajlítsa be a lábát.
2. Feszítse meg a hasizmát, és emelje fel a felsőtestét.
3. Húzza a lapockáit a gerince irányába, és feszítse meg a karizmát.
4. Húzza fel a lábát, hogy megfeszítse a lábszárizmokat.
5. Nyújtsa ki a karját oldalirányba, és emelje fel a lábát a talajról. Tartsa mindkét térdét egy magasságban.
6. Ennél a gyakorlatnál is fontos, hogy az eszköz súlypontját középen tartsa, és ne billegjen.

7. Tartsa ezt a helyzetet 30 másodpercig, pihenjen, majd ismételje meg a gyakorlatot ötször.

Fontos: folyamatosan tartsa megfeszítve a hasizmát, és tolja előre a mellkasát – ezzel stabilizálva a gerincét.

Térdhajlítás (D ábra)

Érintett izmok: felső és alsó combok

Kivitelezése

1. Álljon a termékre, és hajlítsa be a lábát.
2. Feszítse meg a hasizmát, és emelje fel a felsőtestét.
3. Tartsa a karját enyhén behajlítva a törzse előtt, és hajlítsa be a térdét.
4. Húzza a lapockáit a gerince irányába, és a feje legyen egy vonalban a gerincével.
5. Egyformán terhelje a lábait. A behajlított térdek az ugróízülete mögött vannak.
6. Tolja hátra a fenekét, és ezt ellensúlyozandó, emelje előre a karját. Látnia kell a lábujjai hegyét.
7. Tartsa ezt a pozíciót 3 másodpercig, azután egyenesedjen fel. Ennél a gyakorlatnál igyekeznie kell a terméket lehetőleg vízszintesen tartani, és nem billegni.
8. Ismételje meg a gyakorlatot tizenötször 3 sorozatban.

Fontos: mindig figyeljen a térdízület helyzetére.

Fekvőtámasz tartás (E ábra)

Érintett izmok: has, felső comb, alsó lábszár felső része

Kivitelezése

1. Az alkarjával és a tenyerével támaszkodjon a termékre, majd nyújtsa ki a lábát hátra. Ehhez támaszkodjon meg a térdével.
2. Feszítse meg a hasizmát, és emelje fel a felsőtestét. A könyöke legyen a válla alatt.
3. Emelkedjen lábujjhegyre, hogy az egész teste egy vonalban legyen. Ügyeljen arra, hogy a lábujjait egyenletesen terhelje.
4. Tartsa a csípőjét egyenesen, és deréktájon ne homorítson.
5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát!
6. Tartsa ezt a helyzetet 30 másodpercig, pihenjen, majd ismételje meg a gyakorlatot ötször.

Fontos: folyamatosan tartsa megfeszítve a hasizmát, ezzel stabilizálva a gerinc alsó részét. A könyöke legyen mindig a válla alatt!

Az egyensúly megtartása (F ábra)

Érintett izmok: hát, fenék

Kivitelezése

1. Feküdjön a termék közepére, és kinyújtva emelje előre a karját.
2. Nyújtsa ki a lábát hátra, és támaszkodjon lábujjhegyen.
3. Feszítse meg a hasizmát, a derékszögben behajlított karját pedig húzza le vállmagasságig.
4. Emelje fel a felsőtestét és a behajlított karját.
5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát!
6. Tartsa ezt a helyzetet 30 másodpercig, pihenjen, majd ismételje meg a gyakorlatot ötször.

Fontos: folyamatosan tartsa megfeszítve a hasizmát ezzel stabilizálva a gerinc alsó részét. Ne feszítse meg túlságosan a nyakát!

Fenékemelgetés (G ábra)

Érintett izmok: hát, fenék, alsó comb, alsó lábszár alsó része

Kivitelezése

1. Feküdjön a hátára egy szőnyegen, és helyezze a sarkát a termék közepére. A láb behajlítva, a kar a testhez közel, oldalt fekszik.
2. Feszítse meg a far- és hasizmát.
3. Addig emelje a csípőjét, amíg a felsőtest és a láb egy vonalba nem kerül. A kinyújtott karok szorosan a test mellett vannak.
4. A fej és a váll a szőnyegen marad.
5. Rövid ideig tartsa meg ezt a helyzetet.
6. Ezután engedje le a medencéjét, és ismételje meg a gyakorlatot 10–15 alkalommal 3 gyakorlatsorozatban.

Fontos: a gyakorlat során tartsa egyenesen a hátát, és végig feszítse a hasizmát.

Támadólépés (H ábra)

Érintett izmok: fenék, felső comb

Kivitelezése

1. Egy hosszabb lépéssel lépjen az egyik lábával a termék közepére.
2. A láb enyhén behajlítva, a hátsó láb súlya egyenletesen oszlik el a talp elülső részén.
3. Tartsa egyenesen a felsőtestét, a csípőjét pedig enyhén billentse előre.
4. Feszítse meg a hasizmát, húzza a lapockáit a gerince irányába, és a feje legyen egy vonalban a gerincével.
5. Addig engedje le a hátsó lábát, amíg el nem éri a derékszöget. A felsőtest egyenes marad. Ügyeljen az egyensúly megtartására, és ne fordítsa ki a térdét.
6. Tartsa ezt a pozíciót 3 másodpercig, azután egyenesedjen fel. Ennél a gyakorlatnál igyekeznie kell a terméket lehetőleg vízszintesen tartani, és nem billegni.
7. Ismételje meg a gyakorlatot tizenötször 3 sorozatban.

Fontos: mindig figyeljen a térdízület helyzetére.

Fenékemelgetés (I ábra)

Érintett izmok: has, tricepsz

Kivitelezése

1. Feküdjön hanyatt egy szőnyegen a termék előtt.
2. A kezével támaszkodjon meg a termék két oldalán. A kar enyhén behajlítva, a könyök kifelé mutat.
3. Nyújtsa előre a kissé behajlított lábát, majd helyezze a sarkát a szőnyegre.
4. Feszítse meg a far- és hasizmát.
5. Közelítse a lapockáit a gerincéhez.
6. Olyan magasra emelje a csípőjét, hogy a karja szinte teljesen ki legyen nyújtva. Ügyeljen arra, hogy ne nyújtsa ki teljesen a karját.
7. Tartsa meg az egyensúlyát, a válla pedig végig maradjon lent. A terméknek egyenesen kell maradnia.
8. Rövid ideig maradjon ebben a helyzetben, majd lassan engedje vissza a csípőjét.
9. Ismételje meg ezt a gyakorlatot 10–15 alkalommal 3 sorozatban.

Fontos: a gyakorlat során tartsa egyenesen a hátát, a válla pedig végig maradjon lent. Ügyeljen az egyensúly megtartására.

Nyújtás

Minden edzés után szánjon elegendő időt a nyújtásra. A következőkben néhány egyszerű gyakorlatot ismertetünk.

Minden gyakorlatot oldalanként 3-szor, 15–30 másodpercig kell végezni.

Nyakizom

1. Álljon nyugodtan.
2. Egyik kezével óvatosan húzza a fejét először balra, majd jobbra.
3. Ez a gyakorlat a nyak oldalsó nyújtására szolgál.

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, enyhén behajlított térddel.
2. Tegye a jobb karját a feje mögé, amíg a jobb kezével a lapockái közé nem ér.
3. Fogja meg a jobb könyökét a bal kezével, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismételje meg a gyakorlatot.

Lábizom

1. Álljon egyenesen, és emelje fel az egyik lábát a padlóról.
2. Lassan körözze először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosak legyenek egymással. Tolja előre a medencéjét, miközben a felsőtestét egyenesen tartja.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. Csak vízzel tisztítsa, majd törlőkendővel törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószereket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasználódott termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra vagy az üvegből készült alkatrészekre.
Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírányzott felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot.
A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.
Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.
A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 463303_2410

(HU) Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu

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

Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky

1 x balančná podložka
1 x adaptér
1 x návod na používanie

Technické údaje

Tréningové zariadenie spĺňa normu DIN EN ISO 20957-1
Oblasť použitia: Domáce prostredie
Max. hmotnosť používateľa: 100 kg
Hmotnosť: balančná doska: cca 790 g,
adaptér: cca 110 g
Celková plocha: Ø cca 39,6 cm

Dátum výroby (mesiac/rok): 04/2025

Použitie v súlade s určením

Výrobok bol vyrobený ako tréningový nástroj pre hlbšie sa nachádzajúce skupiny svalov, na mobilizáciu kĺbov, ako aj na zlepšenie rovnováhy. Výrobok je koncipovaný na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na lekárske a profesionálne účely.

Bezpečnostné pokyny

⚠ Nebezpečenstvo života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dohľadu s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenia.

⚠ Nebezpečenstvo poranenia detí!

- Deti sa s výrobkom nesmú hrať. Upozornite hlavne deti na to, že výrobok nie je hračka.
- Dbajte hlavne na prirodzený hrací pud a radosť detí z experimentovania. Zabráňte situáciám a spôsobom správania, ktoré nie sú určené pre tento výrobok.
- Deti sa počas tréningu nesmú nachádzať v dosahu výrobku, aby sme vylúčili nebezpečenstvá poranenia.
- Čistenie a údržbu pri používaní nesmú robiť deti bez dohľadu.
- Ak výrobok nepoužívate, uskladnite ho mimo dosahu detí.

⚠ Nebezpečenstvo poranenia!

- Tento prístroj môžu používať deti od 14 rokov a viac ako aj osoby so zníženými fyzickými, senzorickými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a vedomostí, ak je nad nimi dohľad alebo boli inštruované o bezpečnom používaní výrobku a chápu nebezpečenstvá, ktoré z toho vyplývajú. Deti sa s náradím nesmú hrať.
- Na výrobku sa nesmú robiť žiadne modifikácie!
- Výrobok používajte výhradne tak, ako je uvedené v odseku „Používanie podľa určenia“.
- Pred každým používaním výrobku skontrolujte, či nie je poškodený alebo opotrebovaný. Ak je výrobok poškodený, nesmiete ho viac používať!
- Výrobok postavte len na rovný a nešmykľavý podklad.

- Tento výrobok je dimenzovaný na maximálnu hmotnosť používateľa 100 kg. Nepoužívajte výrobok, ak je Vaša hmotnosť vyššia.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo odpočívadiel na schodoch.
- Výrobok sa smie používať len pod dohľadom dospelých a nie ako hračka.
- Návod na používanie s popisom cvičení majte vždy poruke.

⚠ Nebezpečenstvo poranenia pri tréningu!

- Skôr než začnete trénovať, prekonzultujte to so svojím lekárom. Ubezpečte sa, že ste na tréning zdravotne v poriadku.
- Výrobok nepoužívajte, keď ste poranení alebo zdravotne obmedzení.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a trénujte podľa svojej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš vysokej námahe a nadmernom tréningu hrozia ťažké poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únave tréning ihneď prerušte a obráťte sa na svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali trénovať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok smie vždy používať súčasne len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. J).
- Netrénujte, keď ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začatím tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vyvetrajte, ale zabráňte prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.

⚠ Nebezpečenstvo v dôsledku opotrebenia

- Výrobok sa smie používať len v bezchybnom stave. Pred každým používaním výrobku skontrolujte, či nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku môže byť zaručená len vtedy, keď sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodený alebo opotrebovaný. Ak je výrobok poškodený, nesmiete ho viac používať.
- Chráňte výrobok pred vysokými teplotami a vlhkosťou.
- Výškový adaptér pravidelne kontrolujte, pretože sa jedná o súčiastku, ktorá je najviac náchylná na opotrebenie.

Montáž

Cvičenia môžete robiť s dvoma stupňami obtiažnosti. Pre zvýšenie stupňa obtiažnosti zasuňte adaptér na spodnú stranu výrobku (obr. A).

Všeobecné pokyny ku tréningu

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a tenisky.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a tréning nechajte postupne odznieť.
- Medzi cvičeniami si robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s privysokým zaťažením. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia robte rovnomerne, nie trhane a rýchlo.
- Dbajte, aby ste rovnomerne dýchali. Pri namáhaní vydýchnite a pri odľahčení sa nadýchnite.
- Počas vykonávania cvičení dbajte na správne držanie tela.

Všeobecné plánovanie tréningu

- Zostavte tréningový plán v súlade s Vašimi potrebami so sériami cvičení, pozostávajúcimi zo 6–8 cvičení.
- Pritom dodržujte nasledovné zásady:
- Séria cvičení by mala pozostávať z cca 12 opakovaní jedného cvičenia.
- Každú sériu cvičení možno opakovať 3-krát.
- Medzi sériami cvičení by ste mali vždy dodržiavať 30 sekundovú prestávku.
- Pred každou tréningovou jednotkou dobre zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Po každej tréningovej jednotke okrem toho odporúčame naťahovanie.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V ďalšom Vám predstavíme výber cvičení. Jednotlivé cvičenia by ste mali opakovať vždy 2 až 3-krát.

Svalstvo šije

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Tento pohyb opakujte 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najskôr jedným smerom, potom druhým smerom.

Ramená a plecia

1. Skrížte ruky za chrbtom a opatrne ich ťahajte nahor. Keď pritom ohnete hornú časť tela dopredu, zahrejú sa optimálne všetky svaly.
2. Plecami krúžte súčasne dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Ťahajte plecia smerom k ušiam a nechajte ich znovu padnúť.
4. Striedavo krúžte ľavým a pravým ramenom dopredu a po minúte dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pritom ďalej pokojne dýchať!

Svalstvo nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu s ohnutým kolenom nadvihnite cca 20 cm od zeme.
2. Nadvihnutou nohou najskôr krúžte jedným smerom a tento po niekoľkých sekundách vymeňte.
3. Potom vymeňte aj druhú nohu a opakujte toto cvičenie.
4. Postupne zdvíhajte nohy a urobte niekoľko krokov na mieste. Dávajte pozor na to, aby ste nohy zdvíhali len natoľko, aby ste mohli dobre udržať rovnováhu.

Návrhy cvičení

V ďalšom Vám predstavíme výber cvičení.
Poznámka: Tieto cvičenia smiete vykonávať len pri úplnej pohyblivosti kĺbov pri skoku. V prípade pochybností kontaktujte svojho lekára!

Udržiavanie rovnováhy v stoji (obr. B)

Namáhané svalstvo: celé telo

Priebeh

1. Opatrne sa postavte na výrobok a rozpažte ruky. Dbajte na rovnomerné zaťaženie obidvoch nôh a mierne zohnuté kolenné kĺby.
2. Najskôr sa pokúste nájsť rovnováhu a výrobok udržať čo najpokojnejší. Panvu držte rovno a narovnajte hornú časť tela.
3. Napnite sedacie a brušné svalstvo.
4. Lopatky pritiahnite k chrbtici.
5. Napnite ramená a bradu zľahka pritiahnite ku krku, aby ste aktivovali vaše krčné svalstvo.
6. Kolíšte sa zo strany na stranu. Dbajte na pokojné, rovnomerné pohyby.
7. Toto cvičenie vykonávajte 30 sekúnd, oddýchnite si a cvičenie zopakujte 5-krát.

Dôležité: Na stabilizáciu driekovej chrbtice priebežne udržiavajte napnutie brucha.

Tréning brušných svalov (obr. C)

Namáhané svalstvo: Brucho

Priebeh

1. Posaďte sa na výrobok a skrčte obe nohy.
2. Napnite brušné svalstvo a narovnajte hornú časť tela.
3. Lopatky pritiahnite k chrbtici a napnite ramená.
4. Nohy potiahnite nahor, aby ste napli svalstvo predkolenia.
5. Rozpažte ruky a nohy zdvihnite z podlahy. Oba kolenné kĺby udržiavajte v jednej výške.
6. Aj pri tomto cvičení je potrebné, výrobok zaťažovať centrálne a nepreklápať ho.
7. Túto polohu udržte 30 sekúnd, oddýchnite si a cvičenie zopakujte 5-krát.

Dôležité: Priebežne udržiavajte napnutie brušného svalstva a hrudnú kosť presuňte dopredu, aby ste v tejto polohe stabilizovali chrbticu.

Drepy (obr. D)

Namáhané svalstvo: Horné a dolné stehno

Priebeh

1. Postavte sa na výrobok a skrčte obe nohy.
2. Napnite brušné svalstvo a narovnajte hornú časť tela.
3. Ramená udržiavajte mierne zohnuté pred telom a urobte drep.
4. Lopatky pritiahnite k chrbtici a hlavu držte v predĺžení osi chrbtice.
5. Obe nohy zaťažte rovnomerne. Zohnuté kolenné kĺby sú za priehlavkovými kĺbmi.
6. Zadok vystrčte ďaleko dozadu a ruky na vyváženie dopredu a hore. Mali by ste dobre vidieť špičky prstov na nohách.
7. Túto polohu udržte 3 sekundy a opäť sa narovnajte. Pri tomto cvičení by ste sa mali pokúsiť výrobok udržať čo najvodorovnejšie a nepreklápať ho.
8. Cvičenie zopakujte 15-krát v 3 sériách.

Dôležité: Neustále dbajte na polohu kolenných kĺbov.

Brušné mostíky (obr. E)

Namáhané svalstvo: Brucho, horné stehno, horné predkolenie

Priebeh

1. Predlaktiami a dlaňami sa oprite o výrobok a nohy vystrite dozadu. Pri tom sa opierajte o kolená.
2. Napnite brušné svalstvo a narovnajte hornú časť tela. Lakte sa nachádzajú pod lakťovými kĺbmi.
3. Postavte sa na špičky prstov na nohách tak, aby sa vaše telo nachádzalo v jednej línii. Dbajte na rovnomerné zaťaženie špičiek prstov na nohách.
4. Panvu držte rovno a bezpodmienečne zabráňte vytváraniu zahnutého kríža.
5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a nenaťahujte ju nadmerne!
6. Túto polohu udržte 30 sekúnd, oddýchnite si a cvičenie zopakujte 5-krát.

Dôležité: Na stabilizáciu driekovej chrbtice priebežne udržiavajte napnutie brušného svalstva. Lakte sa vždy nachádzajú pod lakťovými kĺbmi!

Udržiavanie rovnováhy (obr. F)

Namáhané svalstvo: Chrbát, zadok

Priebeh

1. Ľahnite si na stred výrobku a ruky držte vystreté dopredu.
2. Nohy vystrite dozadu a postavte sa na špičky prstov na nohách.
3. Napnite brušné svalstvo a ramená pritiahnite zohnuté do výšky pliec.
4. Hornú časť tela a zohnuté ramená zdvihnite nahor.
5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a nenaťahujte ju nadmerne!
6. Túto polohu udržte 30 sekúnd, oddýchnite si a cvičenie zopakujte 5-krát.

Dôležité: Na stabilizáciu driekovej chrbtice priebežne udržiavajte napnutie brušného svalstva. Hlavu nadmerne nenaťahujte!

Zdvíhanie a spúšťanie zadku (obr. G)

Namáhané svalstvo: Chrbát, zadok, dolné stehno, dolné predkolenie

Priebeh

1. Chrbtom si ľahnite na podložku a päty položte na stred výrobku. Nohy sú zohnuté a ramená sú položené blízko vedľa tela.
2. Napnite sedacie a brušné svalstvo.
3. Panvu zdvíhajte dovtedy, kým horná časť tela nebude tvoriť jednu líniu s nohami. Ruky ležia vystreté tesne vedľa tela.
4. Hlava a ramená ležia na podložke.
5. Polohu udržte na krátku dobu.
6. Potom spusťte panvu a toto cvičenie opakujte 10- až 15-krát v 3 sériách cvičenia.

Dôležité: Chrbát počas cvičenia udržiavajte rovno a priebežne udržiavajte napnutie brucha.

Výpady (obr. H)

Namáhané svalstvo: Zadok, horné stehno

Priebeh

1. Jednou nohou sa postavte do stredu výrobku trochu ďalej ako je dĺžka kroku.
2. Nohy sú mierne zohnuté a hmotnosť zadnej nohy rovnomerne rozložená na brušku palca.
3. Hornú časť tela držte vyrovnanú a panvu držte mierne naklonenú dopredu.

4. Napnite brušné svalstvo a lopatky pritiahnite k chrbtici a hlavu držte v predĺžení osi chrbtice.
5. Zadnú nohu spúšťajte, dokým sa nebude nachádzať v uhle 90 stupňov. Horná časť tela zostáva vyrovnaná. Dbajte na rovnováhu a nepretáčajte kolená.
6. Túto polohu udržte 3 sekundy a opäť sa narovnajte. Pri tomto cvičení by ste sa mali pokúsiť výrobok udržať čo najvodorovnejšie a nepreklápať ho.
7. Cvičenie zopakujte 15-krát v 3 sériách.

Dôležité: Neustále dbajte na polohu kolenných kĺbov.

Zdvíhanie a spúšťanie zadku (obr. I)

Namáhané svalstvo: Brucho, triceps

Priebeh

1. Posaďte sa na podložku pred výrobok.
2. Rukami sa oprite o boky výrobku. Ramená sú mierne zohnuté a lakte smerujú od vás.
3. Nohy vystrite mierne zohnuté a chodidlá položte pätami na podložku.
4. Napnite sedacie a brušné svalstvo.
5. Lopatky pritiahnite k chrbtici.
6. Panvu zdvihnite tak vysoko, aby boli ramená takmer úplne vystreté. Dbajte na to, aby ste ramená úplne nevystreli.
7. Udržiavajte rovnováhu a plecia udržiavajte priebežne dole. Výrobok by pri tom mal ostať rovno.
8. Na krátko ostaňte v tejto polohe a potom päť spustite panvu.
9. Toto cvičenie opakujte 10- bis15-krát v 3 sériách cvičenia.

Dôležité: Chrbát počas cvičenia udržiavajte rovno a plecia dole. Dbajte na rovnováhu.

Naťahovanie

Pred každým tréningom venujte dostatok času naťahovaniu. V ďalšom texte Vám k tomu predstavíme niekoľko jednoduchých cvičení.
Jednotlivé cvičenia robte vždy 3-krát na každú stranu po 15-30 sekúnd.

Svalstvo šije

1. Postavte sa uvoľnene.
2. Hlavu jemne ťahajte jednou rukou najskôr doľava, potom doprava.
3. Týmto cvičením natiahnete boky hrdla.

Ramená a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú ľahko ohnuté.
2. Pravé rameno dajte za hlavu, kým pravá ruka neleží medzi lopatkami.
3. Chyťte ľavou rukou pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Strany vymeňte a cvičenie opakujte.

Svalstvo nôh

1. Postavte sa vzpriamene a jednu nohu nadvihnite zo zeme.
2. Pomaly ňou krúžte najskôr jedným smerom, potom druhým smerom.
3. Po chvíli vymeňte nohu.

Dôležité: Dávajte pozor na to, aby stehná zostali rovnobežne vedľa seba. Panvu pritom vysuňte dopredu, horná časť tela zostáva vzpriamená.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.
DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



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



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného používania (recyklácia).

Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa nevzťahuje na diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a preto sa považujú za diely podliehajúce opotrebovaniu (napr. batérie) alebo krehké diely, ako sú spínače alebo diely vyrobené zo skla.
Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.
Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.
Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.
Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 463303_2410

(SK) Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@lidl.sk

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

1 x Balance-Board
1 x Adapter
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

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



Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 04/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise

⚠ Lebensgefahr!

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

⚠ Verletzungsgefahr für Kinder!

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

⚠ Verletzungsgefahr!

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

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

⚠ Verletzungsgefahr im Training!

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

⚠ Gefahr durch Verschleiß

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

Montage

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

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

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

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln Sie diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.
Hinweis: Diese Übungen dürfen Sie nur bei vollkommener Sprunggelenksbeweglichkeit ausführen. Im Zweifelsfall kontaktieren Sie Ihren Arzt!

Balance halten im Stand (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Gesamter Körper
Ablauf

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

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

Bauchmuskeltraining (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Ablauf

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

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

Kniebeugen (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: oberer und unterer Oberschenkel

Ablauf

1. Stellen Sie sich auf den Artikel und winkeln Sie die Beine an.
2. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und richten Sie Ihren Oberkörper auf.
3. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt vor dem Körper und gehen Sie in die Kniebeuge.
4. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
5. Belasten Sie beide Füße gleichmäßig. Die gebeugten Kniegelenke sind hinter den Sprunggelenken.
6. Strecken Sie das Gesäß weit nach hinten. Die Zehenspitzen sollten Sie gut sehen können.
7. Halten Sie die Position für 3 Sekunden und richten Sie sich wieder auf. Bei dieser Übung sollten Sie versuchen, den Artikel möglichst waagerecht zu halten und nicht zu kippeln.
8. Wiederholen Sie die Übung 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Achten Sie immer auf die Position der Kniegelenke.

Planks (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, oberer Oberschenkel, oberer Unterschenkel

Ablauf

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

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

Balance halten (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß

Ablauf

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

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

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

Gesäß heben und senken (Abb. G)

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

Ablauf

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

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

Ausfallschritt (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß, oberer Oberschenkel

Ablauf

1. Stellen Sie sich mit einem Fuß etwas weiter als Schrittlänge mittig auf den Artikel.
2. Beine sind leicht gebeugt und das Gewicht des hinteren Beines lastet gleichmäßig auf dem Ballen.
3. Halten Sie den Oberkörper gerade und das Becken leicht nach vorne gekippt.
4. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
5. Senken Sie das hintere Bein bis es sich im 90-Grad-Winkel befindet. Der Oberköper bleibt gerade. Achten Sie auf das Gleichgewicht und verdrehen Sie nicht die Knie.
6. Halten Sie die Position für 3 Sekunden und richten Sie sich wieder auf. Bei dieser Übung sollten Sie versuchen, den Artikel möglichst waagerecht zu halten und nicht zu kippeln.
7. Wiederholen Sie die Übung 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Achten Sie immer auf die Position der Kniegelenke.

Gesäß heben und senken (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Trizeps

Ablauf

1. Setzen Sie sich auf eine Matte vor den Artikel.
2. Stützen Sie sich an den Seiten des Artikels mit den Händen ab. Die Arme sind leicht ange- winkelt und die Ellenbogen zeigen von Ihnen weg.
3. Strecken Sie die Beine leicht gebeugt aus und setzen Sie die Füße mit den Fersen auf die Matte.
4. Spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
5. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Heben Sie das Becken so weit an, dass die Arme fast ganz ausgestreckt sind. Achten Sie darauf, dass Sie die Arme nicht ganz durchstrecken.
7. Halten Sie das Gleichgewicht und lassen Sie die Schulter durchgehend unten. Der Artikel sollte dabei gerade bleiben.
8. Bleiben Sie kurz in dieser Position und senken Sie dann wieder das Becken.
9. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis15-mal in 3 Übungssätzen .

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

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung



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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.
Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.
Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.
Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 463303_2410

(DE) Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de

(AT) Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at

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

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY


04/2025

Delta-Sport-Nr.: FA-15248

12.12.2024 / AM 8:24

IAN 463303_2410