

DE AT CH

Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Artikels vertraut.

FR CH

Dépliez la page avec les illustrations avant la lecture et informez-vous ensuite au sujet des fonctions de l'appareil.

IT CH

Prima di leggere ribaltare la pagina con le immagini e familiarizzare poi con tutte le funzioni dell'apparecchio.

GB

Before reading, fold out the illustration page and get to know all of the functions of your unit.

## FITNESSMATTE

DE AT CH

### FITNESSMATTE

Gebrauchsanweisung

IT CH

### TAPPETINO FITNESS

Istruzioni d'uso

FR CH

### TAPIS DE FITNESS

Notice d'utilisation

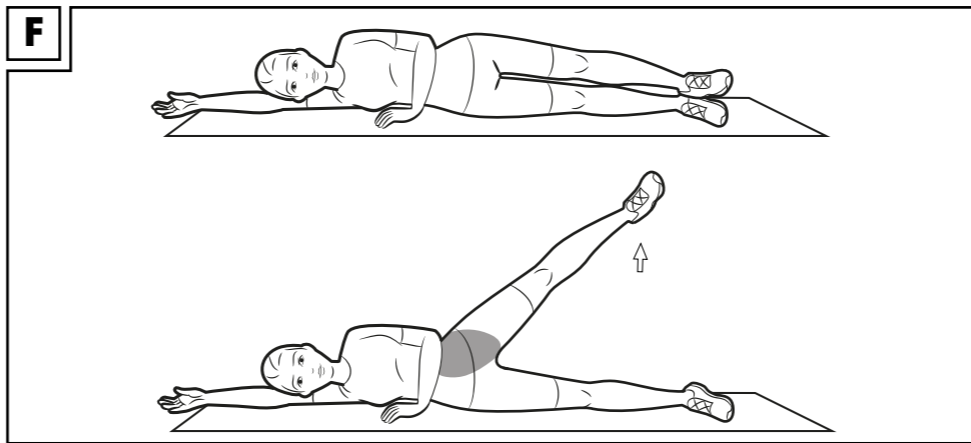
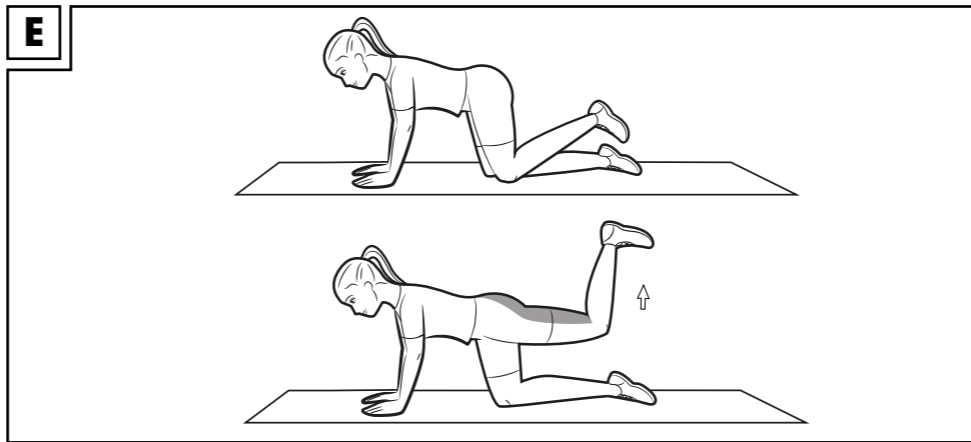
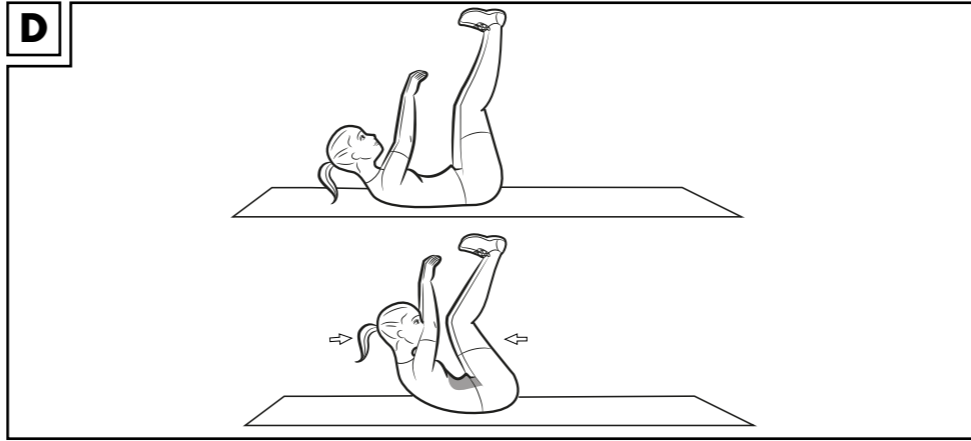
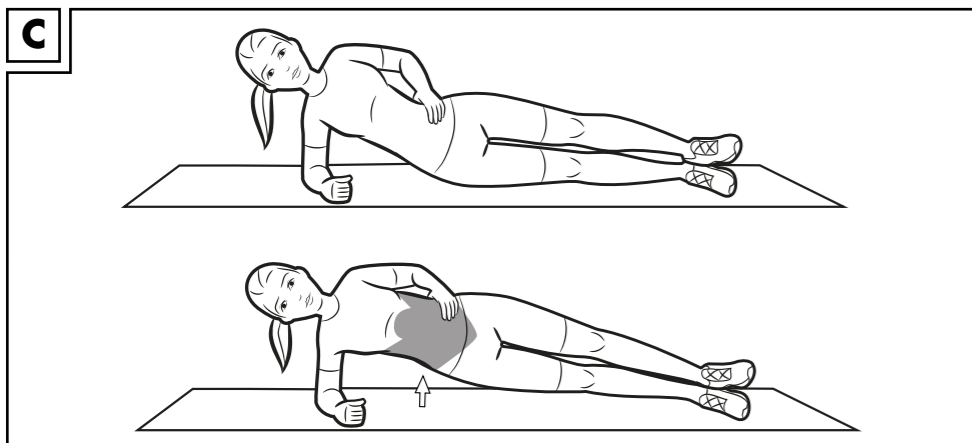
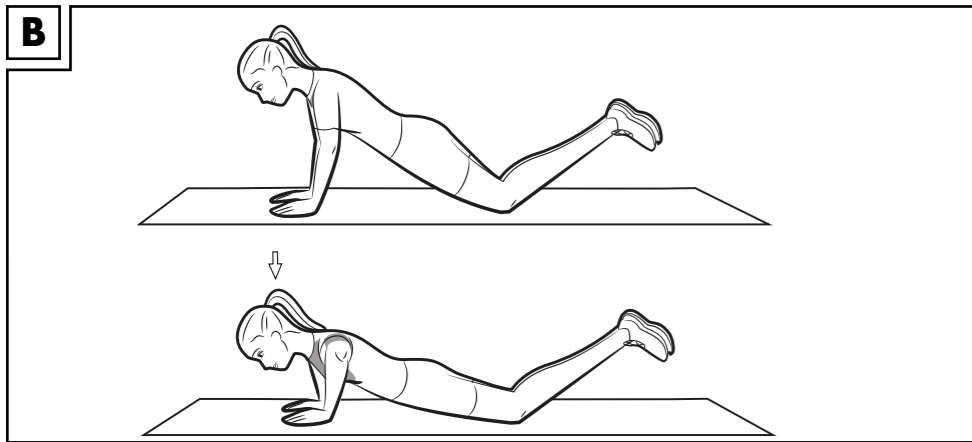
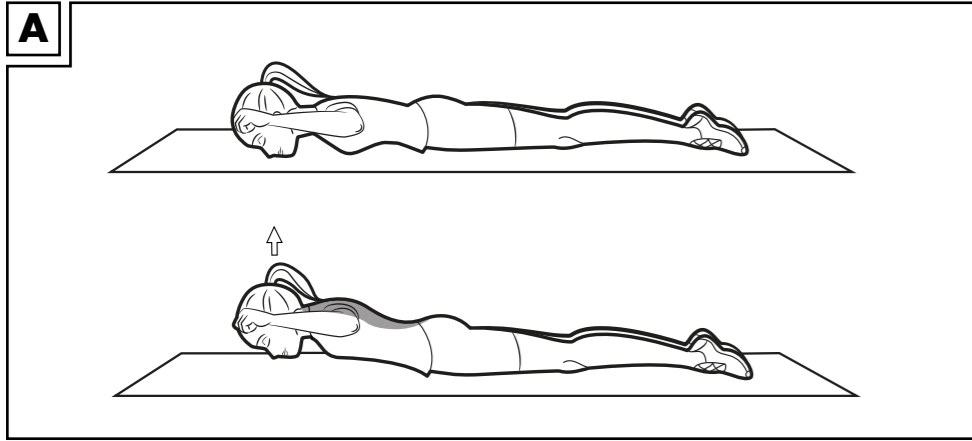
GB

### EXERCISE MAT

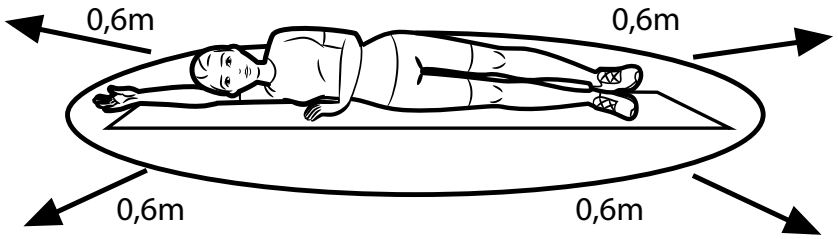
Instructions for use

DE/AT/CH	Gebrauchs- und Sicherheitshinweise	Seite	8
FR/CH	Consignes d'utilisation et de sécurité	Page	13
IT/CH	Istruzioni d'uso e indicazioni di sicurezza	Pagina	19
GB	Usage and safety information	Page	24





**G**





**DE AT CH**

Lieferumfang .....	8
Technische Daten .....	8
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	8
Sicherheitshinweise .....	8
Verletzungsgefahr .....	8
Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder .....	8
Gefahr durch Verschleiß .....	8
Vermeidung von Sachschäden .....	8
Artikel aus- und einrollen .....	8
Allgemeine Trainingshinweise .....	9
Aufwärmen .....	9
Übungsvorschläge .....	9 - 11
Dehnen .....	11
Lagerung, Reinigung .....	11
Hinweise zur Entsorgung .....	12
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung .....	12

**IT CH**

Dotazione .....	19
Dati Tecnici .....	19
Impiego conforme alle descrizioni .....	19
Norme di sicurezza .....	19
Pericolo di ferirsi .....	19
Particolare cautela - Pericolo di ferirsi per i bambini .....	19
Pericolo dovuto all'usura .....	19
Evitare i danni materiali .....	19
Srotolare e arrotolare l'articolo .....	19
Indicazioni generali per l'allenamento .....	20
Riscaldamento .....	20
Proposte di esercizi .....	20 - 22
Stretching .....	22
Conservazione, pulizia .....	23
Smaltimento .....	23
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza .....	23

**FR CH**

Contenu de livraison .....	13
Caractéristiques .....	13
Utilisation conforme à sa vocation .....	13
Avertissements de sécurité .....	13
Risque de blessures .....	13
Prudence particulière - risque de blessure pour des enfants .....	13
Risque dû à l'usure .....	13
Prévention de dommages matériels .....	13
Dérouler et enrouler l'article .....	13
Instructions générales pour l'entraînement .....	14
Échauffement .....	14
Propositions d'exercices .....	14 - 16
Étirements .....	16
Stockage, nettoyage .....	16
Mise au rebut .....	16 - 17
Indications concernant la garantie et le service après-vente .....	17 - 18

**GB**

List of contents .....	24
Technical Specifications .....	24
Conventional use .....	24
Safety information .....	24
Risk of injury .....	24
Special care required - danger of injury to children .....	24
Risk of wear and tear .....	24
Preventing damage .....	24
Unrolling and rolling up the product .....	24
General advice on how to exercise safely .....	24 - 25
Warming up .....	25
Suggested exercises .....	25 - 27
Stretching .....	27
Storage, cleaning .....	27
Disposal .....	27
Notes on the guarantee and service handling .....	27 - 28

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 Fitnessmatte
- 1 x Griffband mit zwei Schlaufen
- 1 x Gebrauchsanweisung

## **Technische Daten**

Maße: ca. 180 x 60 cm (L x B)

Gewicht: ca. 1080 g



Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 07/2021

## **Bestimmungsgemäße Verwendung**

Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.



### **Sicherheitshinweise Verletzungsgefahr!**

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

- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. G).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.
- Der Artikel darf nicht im Wasser oder zum Schwimmen verwendet werden! Er bietet weder Halt an der Wasseroberfläche noch ist er als Schwimmhilfsmittel geeignet. Durch Salz- und Chlorwasser kann die Oberfläche des Artikels beschädigt werden.



### **Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!**

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Trainingsinstruments 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.



### **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 Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.



### **Vermeidung von Sachschäden**

- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden.

## **Artikel aus- und einrollen**

Entfernen Sie die Schlaufen des Griffbandes vom Artikel und rollen Sie ihn aus. Bei Nichtbenutzung rollen Sie ihn ein und legen Sie die beiden Schlaufen des Griffbandes um den Artikel.

# Allgemeine Trainingshinweise

## Trainingsablauf

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

## Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungssätzen aus 6-8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungssatz sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungssatz kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungssätzen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Für den Muskelaufbau arbeiten Sie mit weniger Wiederholungen, aber mit einer höheren Gewichtsbelastung. Für die Kraftausdauer arbeiten Sie mit mehr Wiederholungen und einer geringeren Gewichtsbelastung.
- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Stretching nach jeder Trainingseinheit.

## Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

## Nackenkulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4-5x.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in 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 vorne beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne 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 weiter zu atmen!**

## Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

## Rücken- und Schulterspannung (Abb. A)

### Ausgangsposition

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

### Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und heben Sie die Arme so weit es geht nach oben. Bleiben Sie mit dem Brustbein unten, um nicht mit dem Oberkörper zu hoch zu gehen.
4. Ziehen Sie während des Hebens der Arme die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.

6. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

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

### **Liegestütz auf Knien (Abb. B)**

#### **Ausgangsposition**

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

#### **Endposition**

4. Spannen Sie die Arm-, Rücken- und Bauchmuskulatur an. Der Blick ist zur Gymnastikmatte gerichtet. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper bis kurz vor der Gymnastikmatte nach unten. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
6. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten. Halten Sie die Körperspannung.
7. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

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

### **Seitstütz, Hüftheben (Abb. C)**

#### **Ausgangsposition**

1. Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen seitlich auf die Gymnastikmatte. Das obere Bein liegt auf dem unteren Bein.
2. Stützen Sie sich auf dem unteren Unterarm ab. Achten Sie darauf, dass der untere Unterarm unter der Schulter liegt und der Oberarm mit der Schulter eine Linie bildet.

Die Hand des unteren Armes zeigt von Ihnen weg und die Hand des oberen Armes liegt locker auf der oberen Hüfte.

#### **Endposition**

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

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

### **Crunch-up (Abb. D)**

#### **Ausgangsposition**

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

#### **Endposition**

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

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



## Vierfüßlerstand (Abb. E)

### Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich im Vierfüßlerstand auf die Gymnastikmatte.
2. Heben Sie ein Bein vom Boden ab.

### Endposition

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

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

## Beinheben in Seitenlage (Abb. F)

### Ausgangsposition

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

### Endposition

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

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

## Dehnen

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

### Nackelmuskulatur

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

### Arme und Schultern

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

## Lagerung, Reinigung

- Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur.
- Der Artikel sollte nur im trockenen Zustand aufgerollt werden.
- 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.
- **WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen. Nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen.



## Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.



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 dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegelt soll – 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: 367486\_2101



Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

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



Service Österreich

Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)

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



Service Schweiz

Tel.: 0842 665566

(0,08 CHF/Min., Mobilfunk max.  
0,40 CHF/Min.)

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, veillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.


## Contenu de livraison

- 1 tapis de fitness
- 1 bande de poignée avec deux boucles
- 1 notice d'utilisation

## Caractéristiques

Dimensions : env. 180 x 60 cm (l. x l.)

Poids : env. 1080 g

 Date de fabrication (Mois/Année) : 07/2021

## Utilisation conforme à sa vocation

L'article est conçu pour l'utilisation dans le domaine privé et n'est pas destiné à des fins médicales et professionnelles.

### **Avertissements de sécurité** **Risque de blessures !**

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'oubliez pas de vous échauffer et travaillez votre performance actuelle de façon appropriée. Un effort intense et un surentraînement peuvent entraîner de graves blessures. En cas de douleurs, de sentiment de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les instructions pour des exercices à portée de main.

- Un espace libre d'env. 0,6 m doit être disponible autour de la zone d'entraînement (fig. G).
- Entraînez-vous uniquement sur un sol plat et anti-dérapant.
- N'utilisez pas l'article à proximité des escaliers ou des paliers.
- N'utilisez jamais l'article à proximité du feu ouvert ou des fours.
- L'article ne peut pas être utilisé dans l'eau ou pour nager ! Il n'est pas destiné pour rester à la surface de l'eau et ne convient pas pour être utilisé en tant qu'équipement d'aide à la natation. La surface de l'article peut être endommagée par l'eau salée et chlorée.

### **Prudence particulière – risque de blessure pour des enfants!**

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Montrez-leur l'utilisation correcte de l'instrument d'entraînement et surveillez-les. N'autorisez l'utilisation que lorsque le développement physique et intellectuel des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.

### **Risque dû à l'usure**

- L'article peut être utilisé uniquement dans un état irréprochable. Contrôlez l'article avant chaque utilisation pour rechercher d'éventuelles traces d'endommagement ou d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que si la présence de traces d'endommagement et d'usure est vérifiée régulièrement. Vous ne pouvez plus l'utiliser en cas d'endommagements.

### **Prévention de dommages matériels**

- Évitez tout contact avec des objets tranchants, chauds, pointus ou dangereux.

## Dérouler et enrouler l'article

Enlevez les boucles de la bande de poignée de l'article et déroulez-le. Si vous n'utilisez pas l'article, enroulez-le et placez les deux boucles de la bande de poignée autour de l'article.

## Instructions générales pour l'entraînement

### Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements de sport et des baskets confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et diminuez l'intensité de l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- En tant que débutant, ne forcez pas trop lors de l'entraînement. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Faites tous les exercices uniformément, évitez des mouvements brusques et rapides.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez lors de l'effort et inspirez lors du relâchement.
- Veillez à adopter une posture correcte pendant vos exercices.

### Planification générale de l'entraînement

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

Respectez les principes suivants :

- Une série d'exercices doit se composer d'env. 15 répétitions d'un exercice.
- Chaque série d'exercices peut être répétée 3 fois.
- Vous devriez respecter une pause de 30 secondes entre les séries d'exercices.
- Pour muscler votre corps, travaillez avec moins de répétitions, mais avec une charge de poids plus élevée. Pour l'entraînement de la force d'endurance, travaillez avec plus de répétitions et une charge de poids plus petite.
- Échauffez bien vos groupes de muscles avant chaque unité d'entraînement.
- Nous recommandons également d'effectuer des étirements après chaque unité d'entraînement.

### Échauffement

Prenez le temps nécessaire pour vous échauffer avant chaque entraînement. Nous présentons ci-après quelques exercices simples à cet effet. Vous devriez répéter les exercices 2 à 3 fois.

### Muscles du cou

1. Tournez lentement votre tête à gauche et à droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Tournez lentement la tête d'abord dans une et puis dans l'autre direction.

### Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous pliez le haut du corps vers l'avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de façon optimale.
2. Tournez les deux épaules en même temps vers l'avant et changez de direction après une minute.
3. Tirez les épaules en direction des oreilles et relâchez-les ensuite.
4. Faites des cercles à tour de rôle avec votre bras gauche et votre bras droit en avant et, après une minute, en arrière.

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

### Propositions d'exercices

Vous trouverez ci-dessous quelques exemples d'exercices.

### Muscles du dos et des épaules (fig. A)

#### Position initiale

1. Couchez-vous sur le ventre sur le tapis de gymnastique, les jambes tendues.
2. Pliez les bras perpendiculairement et placez-les près des épaules. Les avant-bras sont tournés vers l'avant et vous regardez le tapis de gymnastique.

#### Position finale

3. Contractez les muscles de l'abdomen et levez les bras le plus possible. Restez avec le sternum en bas sans lever le haut du corps trop haut.
4. Tirez les omoplates, en levant les bras, vers la colonne vertébrale. La tête est en prolongation de la colonne vertébrale et l'épaule est baissée.
5. Restez un petit moment dans cette position et revenez ensuite lentement dans la position initiale.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois toutes les trois séries.

**Important : veillez à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez la tête en prolongation de la colonne vertébrale et les épaules en bas.**

### **Pompes sur les genoux (fig. B)**

#### **Position initiale**

1. Couchez-vous sur le ventre sur le tapis de gymnastique.
2. Appuyez-vous sur les genoux et placez vos bras à gauche et à droite de vous, bien tendus. Maintenez les bras perpendiculairement au corps. Veillez à ce que les mains se trouvent sous les épaules.
3. Soulevez les jambes et les pieds.

#### **Position finale**

4. Contractez vos muscles des bras, du dos et de l'abdomen. Le regard est dirigé vers le tapis de gymnastique. Les coudes donnent vers l'extérieur.
5. Pliez les bras et baissez le haut du corps quasi jusqu'au tapis de gymnastique. Les coudes donnent vers l'extérieur.
6. La tête reste en prolongation de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas. Maintenez la tension corporelle.
7. Restez un petit moment dans cette position et revenez ensuite lentement dans la position initiale.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois toutes les trois séries.

**Important : veillez à la tension corporelle pendant l'exercice. Maintenez les genoux, les hanches et le haut du corps sur une ligne.**

### **Position latérale, soulèvement des hanches (fig. C)**

#### **Position initiale**

1. Couchez-vous sur un côté sur le tapis de gymnastique, les jambes tendues. La jambe supérieure est couchée sur la jambe inférieure.
2. Appuyez-vous sur l'avant-bras inférieur. Veillez à ce que l'avant-bras inférieur se trouve sous l'épaule et que le bras fasse une ligne avec l'épaule. La main du bras inférieur donne à l'opposé de vous et la main du bras supérieur repose librement sur la hanche supérieure.

#### **Position finale**

3. Contractez les muscles des fesses et de l'abdomen et soulevez votre corps latéralement vers le haut par rapport à une ligne. La jambe supérieure est couchée sur la jambe inférieure.
4. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est en prolongation de la colonne vertébrale et l'épaule est baissée.
5. Restez un petit moment dans cette position et revenez ensuite lentement dans la position initiale.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois toutes les trois séries et changez de côté ensuite.

**Important : veillez à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez la tête en prolongation de la colonne vertébrale et les épaules en bas.**

### **Crunch-up (fig. D)**

#### **Position initiale**

1. Couchez-vous sur le dos sur le tapis de gymnastique et levez les jambes jusqu'à ce que les genoux se trouvent au-dessus des hanches. Veillez à ce que les genoux soient légèrement fléchis.
2. Soulevez le haut de votre corps et tendez les bras vers le haut.

#### **Position finale**

3. Contractez les muscles de l'abdomen et soulevez le haut du corps le plus possible.
4. Tirez les omoplates, en levant les bras, vers la colonne vertébrale. La tête est en prolongation de la colonne vertébrale et l'épaule est baissée.
5. Restez un petit moment dans cette position et revenez ensuite lentement dans la position initiale.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois toutes les trois séries.

**Important : veillez à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez la tête en prolongation de la colonne vertébrale et les épaules en bas.**

## Quatre pattes (fig. E)

### Position initiale

1. Mettez-vous à quatre pattes sur le tapis de gymnastique.
2. Soulevez une jambe en parallèle du sol.

### Position finale

3. Contractez les muscles de l'abdomen. Le regard est dirigé vers le tapis de gymnastique.
4. Levez la jambe vers le haut. La jambe forme un angle droit et la plante du pied donne vers le haut.
5. La tête est en prolongation de la colonne vertébrale et l'épaule est baissée.
6. Restez un petit moment dans cette position et revenez ensuite lentement dans la position initiale.
7. Répétez cet exercice 10 à 15 fois toutes les trois séries et changez ensuite de jambe.

**Important : veillez à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez la tête en prolongation de la colonne vertébrale et les épaules en bas.**

## Levée de la jambe en position latérale (fig. F)

### Position initiale

1. Couchez-vous sur un côté sur le tapis de gymnastique, les jambes tendues. Les jambes sont superposées et la tête repose sur le bras tendu inférieur.
2. Placez la main du bras supérieur devant le haut du corps.

### Position finale

3. Contractez les muscles de l'abdomen et veillez à ce que le corps reste droit.
4. Levez la jambe supérieure le plus possible. La tête est en prolongation de la colonne vertébrale et l'épaule est baissée.
5. Restez un petit moment dans cette position et revenez ensuite lentement dans la position initiale.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois toutes les trois séries et changez de côté ensuite.

**Important : pendant l'exercice, veillez à la tension corporelle et à une posture droite. Gardez la tête en prolongation de la colonne vertébrale et les épaules en bas.**

## Étirements

Prenez le temps nécessaire pour vous étirer après chaque entraînement. Nous présentons ci-après quelques exercices simples à cet effet. Vous devriez faire ces exercices 3 fois par côté à 15-30 secondes.

### Muscles du cou

1. Mettez-vous debout décontracté. Penchez votre tête avec une main doucement d'abord à gauche et puis à droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés du cou.

### Bras et épaules

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

## Stockage, nettoyage

- Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.
- L'article ne devrait être enroulé que dans un état sec.
- Protégez l'article contre les températures extrêmes, le soleil et l'humidité. Un mauvais stockage et une utilisation inappropriée de l'article peuvent conduire à l'usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.
- **IMPORTANT !** Ne pas nettoyer avec des nettoyants agressifs. Nettoyer uniquement avec un chiffon sec.



## Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur. Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.



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



Éliminez les produits et les emballages dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux pour le retour dans le circuit de recyclage.

Le code se compose du symbole de recyclage, qui doit correspondre au circuit de recyclage, et 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 au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période 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 par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

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

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

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

### Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention. Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

### Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

## **Article L217-5 du Code de la consommation**

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

## **Article L217-12 du Code de la consommation**

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

## **Article 1641 du Code civil**

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

## **Article 1648 1er alinéa du Code civil**

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

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

IAN : 367486\_2101

**(CH)** Service Suisse

Tel. : 0842 665566  
(0,08 CHF/Min.,  
mobile max. 0,40 CHF/Min.)

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.


## **Dotazione**

- 1 x tappetino fitness
- 1 x cinghia per il trasporto con due nastri di chiusura
- 1 x istruzioni d'uso

## **Dati Tecnici**

Dimensioni: ca. 180 x 60 cm (L x l)

Peso: ca. 1080 g

 Data di produzione (mese/anno): 07/2021

## **Impiego conforme alle descrizioni**

L'articolo è destinato all'uso privato e non è idoneo all'uso per finalità mediche e commerciali.

### **Norme di sicurezza** **Pericolo di ferirsi!**

- Consultate il vostro medico prima di iniziare l'allenamento. Accertatevi che il vostro stato di salute sia adeguato per l'allenamento.
- Eseguite sempre qualche esercizio di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento e allenatevi secondo le vostre attuali capacità di prestazione. Sussiste il pericolo di procurarsi gravi ferite in seguito ad affaticamento eccessivo e sovrallenamento. In caso di disturbi, sensazione di debolezza o stanchezza interrompete subito l'allenamento e contattate un medico.
- Conservate le istruzioni d'uso con le indicazioni per gli esercizi sempre a portata di mano.

- Intorno alla zona di allenamento è necessario lasciare libera un'area di ca. 0,6 m (fig. G).
- Eseguite l'allenamento solo su un suolo piano e antiscivolo.
- Non utilizzate l'articolo in vicinanza di scale o dislivelli.
- Non utilizzate mai l'articolo vicino a fuochi aperti o stufe.
- L'articolo non deve essere utilizzato in acqua o per nuotare! Non galleggia sulla superficie dell'acqua e non è neanche adatto come ausilio per il nuoto. Il sale o il cloro contenuti nell'acqua potrebbero danneggiare l'articolo.

### **Particolare cautela - Pericolo di ferirsi per i bambini!**

- Non lasciate utilizzare l'articolo ai bambini senza sorveglianza. Istruiteli sull'utilizzo corretto di questo strumento di allenamento e continuate a sorvegliarli durante l'uso. Consentite ai bambini di utilizzare il tappetino solo se il loro sviluppo mentale e fisico lo permette. Questo articolo non è adatto per essere utilizzato come giocattolo.

### **Pericolo dovuto all'usura**

- L'articolo può essere utilizzato solo se si trova in perfette condizioni. Verificare ogni volta che l'articolo non sia danneggiato o che mostri segni di usura, prima di utilizzarlo. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se l'articolo stesso viene controllato regolarmente per accertare che non siano presenti danni o segni d'usura. Smettere di utilizzare l'articolo se è danneggiato.

### **Evitare i danni materiali**

- Evitare il contatto con oggetti taglienti, caldi, appuntiti o pericolosi.

## **Srotolare e arrotolare l'articolo**

Per srotolare l'articolo rimuovete i nastri di chiusura alle estremità della cinghia. Srotolate poi il tappetino. Quando non lo utilizzate, arrotolate il tappetino avvolgendo i due nastri di chiusura alle estremità della cinghia.

## Indicazioni generali per l'allenamento

### Svolgimento dell'allenamento

- Indossate un abbigliamento sportivo comodo e scarpe da ginnastica.
- Prima di ogni allenamento eseguite qualche esercizio di riscaldamento e iniziate gradualmente.
- Concedetevi pause adeguate tra gli esercizi e bevete a sufficienza.
- Se siete principianti non sottoponetevi mai a un carico di allenamento troppo elevato. Aumentate gradualmente l'intensità dell'allenamento.
- Eseguite tutti gli esercizi con ritmo uniforme, non in modo repentino e veloce.
- Prestate attenzione a una corretta respirazione. Espirare durante la fase di carico ed inspirare durante la fase di scarico.
- Prestate attenzione a una corretta postura del corpo durante gli esercizi.

### Pianificazione generale dell'allenamento

Preparate un piano di allenamento adatto alle vostre esigenze con serie composte da 6-8 esercizi.

Osservate le seguenti indicazioni:

- Una serie di esercizi dovrebbe comprendere circa 15 ripetizioni di un esercizio.
- Ogni serie di esercizi può essere ripetuta 3 volte.
- Tra ogni serie di esercizi concedetevi una pausa di 30 secondi.
- Per rafforzare la muscolatura eseguite poche ripetizioni, ma aumentate il carico dei pesi. Per aumentare la resistenza incrementate le ripetizioni e diminuite il carico dei pesi.
- Riscaldate bene i vostri gruppi muscolari prima di ogni unità di allenamento.
- Consigliamo inoltre uno stretching dopo ogni unità di allenamento.

## Riscaldamento

Prima di ogni unità di allenamento prendetevi tempo a sufficienza per il riscaldamento. Qui di seguito vi descriviamo alcuni semplici esercizi. Ripetete ogni volta gli esercizi da 2 a 3 volte.

### Muscolatura della nuca

1. Ruotate il capo lentamente verso sinistra e verso destra. Ripetete questo movimento 4 o 5 volte.
2. Girate il capo lentamente prima verso una direzione e poi verso l'altra.

### Braccia e spalle

1. Incrociate le mani dietro la schiena e portatele con cautela verso l'alto. Chinando il busto in avanti, otterrete un riscaldamento ottimale di tutti i muscoli.
2. Ruotate contemporaneamente entrambe le spalle in avanti e dopo un minuto modificate la direzione.
3. Alzate le spalle verso le orecchie e poi lasciatele cadere.
4. Ruotate alternativamente il braccio sinistro e poi il braccio destro in avanti e dopo un minuto all'indietro.

**Importante: continuate a respirare con tranquillità.**

## Proposte di esercizi

Qui di seguito vi proponiamo una selezione di molti esercizi possibili.

### Tensione dei muscoli della schiena e delle spalle (fig. A)

#### Posizione iniziale

1. Sdraiatevi sul tappetino in posizione prona, con le gambe tese.
2. Piegate le braccia ad angolo retto allineandole con le spalle. Gli avambracci sono rivolti in avanti e con il viso guardate verso il tappetino.

#### Posizione finale

3. Tendete la muscolatura della pancia e sollevate le braccia per quanto possibile verso l'alto. Mantenete lo sterno in basso per non sollevare troppo il busto.

4. Durante il sollevamento delle braccia, portate le scapole verso la colonna vertebrale. Il capo rimane allineato con la colonna vertebrale e le spalle rimangono abbassate.
5. Rimanete un momento in questa posizione e ritornate poi lentamente alla posizione iniziale.
6. Ripetete questo esercizio 10-15 volte in 3 serie.

**Importante: durante questo esercizio prestate attenzione alla tensione muscolare. Mantenete il capo allineato con la colonna vertebrale e le spalle abbassate.**

### **Piegamenti sulle braccia con appoggio sulle ginocchia (fig. B)**

#### **Posizione iniziale**

1. Sdraiatevi sul tappetino in posizione prona.
2. Appoggiatevi sulle ginocchia e disponete le braccia a destra e a sinistra davanti a voi. Le braccia devono formare un angolo retto con il corpo. Attenzione: le mani devono trovarsi sotto le spalle.
3. Sollevate le parti inferiori delle gambe e i piedi.

#### **Posizione finale**

4. Tendete la muscolatura delle braccia, della schiena e della pancia. Il vostro viso è rivolto verso il tappetino. I gomiti sono rivolti verso l'esterno.
5. Flettete le braccia e abbassate il busto fin quasi al tappetino. I gomiti sono rivolti verso l'esterno.
6. Il capo rimane allineato con la colonna vertebrale e le spalle rimangono abbassate. Mantenete la tensione muscolare.
7. Rimanete un momento in questa posizione e ritornate poi lentamente alla posizione iniziale.
8. Ripetete questo esercizio 10-15 volte in 3 serie.

**Importante: durante questo esercizio prestate attenzione alla tensione muscolare. Mantenete allineati le ginocchia, i fianchi e il busto.**

### **Sollevamenti laterali, sollevamenti su un fianco (fig. C)**

#### **Posizione iniziale**

1. Sdraiatevi sul tappetino su un fianco, con le gambe tese. La gamba superiore rimane appoggiata su quella inferiore.
2. Sorreggetevi sull'avambraccio inferiore. Attenzione: l'avambraccio inferiore deve trovarsi sotto la spalla e la parte superiore del braccio deve essere allineata con la spalla. La mano del braccio inferiore deve essere rivolta verso l'esterno e la mano del braccio superiore deve essere appoggiata in posizione rilassata sul fianco superiore.

#### **Posizione finale**

3. Tendete la muscolatura dei glutei e della pancia e sollevate lateralmente il corpo verso l'alto formando una linea retta. La gamba superiore rimane appoggiata su quella inferiore.
4. Portate le scapole verso la colonna vertebrale. Il capo rimane allineato con la colonna vertebrale e le spalle rimangono abbassate.
5. Rimanete un momento in questa posizione e ritornate poi lentamente alla posizione iniziale.
6. Ripetete questo esercizio 10-15 volte in 3 serie e poi cambiate il lato.

**Importante: durante questo esercizio prestate attenzione alla tensione muscolare. Mantenete il capo allineato con la colonna vertebrale e le spalle abbassate.**

### **Crunch-up (fig. D)**

#### **Posizione iniziale**

1. Sdraiatevi in posizione supina sul tappetino e sollevate le gambe fino a portare le ginocchia sopra i fianchi. Attenzione: le ginocchia devono essere leggermente flesse.
2. Sollevate il busto e allungate le braccia verso l'alto.

#### **Posizione finale**

3. Tendete la muscolatura della pancia e sollevate il busto verso l'alto.

4. Durante il sollevamento delle braccia, portate le scapole verso la colonna vertebrale. Il capo rimane allineato con la colonna vertebrale e le spalle rimangono abbassate.
5. Rimanete un momento in questa posizione e ritornate poi lentamente alla posizione iniziale.
6. Ripetete questo esercizio 10-15 volte in 3 serie.

**Importante: durante questo esercizio prestate attenzione alla tensione muscolare. Mantenete il capo allineato con la colonna vertebrale e le spalle abbassate.**

### **Quadrupedia (fig. E)**

#### **Posizione iniziale**

1. Disponetevi in quadrupedia sul tappetino.
2. Sollevare una gamba parallelamente al suolo.

#### **Posizione finale**

3. Tendete la muscolatura della pancia. Il vostro viso è rivolto verso il tappetino.
4. Sollevare la gamba verso l'alto. La gamba rimane ad angolo retto e la pianta del piede è rivolta verso l'alto.
5. Il capo rimane allineato con la colonna vertebrale e le spalle rimangono abbassate.
6. Rimanete un momento in questa posizione e ritornate poi lentamente alla posizione iniziale.
7. Ripetete questo esercizio 10-15 volte in 3 serie.
8. Ripetete questo esercizio 10-15 volte in 3 serie e poi ripetete con l'altra gamba.

**Importante: durante questo esercizio prestate attenzione alla tensione muscolare. Mantenete il capo allineato con la colonna vertebrale e le spalle abbassate.**

### **Sollevamento laterale delle gambe (fig. F)**

#### **Posizione iniziale**

1. Sdraiatevi sul tappetino su un fianco, con le gambe tese. Le gambe sono sovrapposte l'una all'altra e il capo è appoggiato sul braccio inferiore che è in posizione tesa.

2. Disponete la mano del braccio superiore davanti al busto.

#### **Posizione finale**

3. Tendete la muscolatura della pancia e prestate attenzione a mantenere il corpo in linea retta.
4. Sollevare la gamba superiore per quanto possibile verso l'alto. Il capo rimane allineato con la colonna vertebrale e le spalle rimangono abbassate.
5. Rimanete un momento in questa posizione e ritornate poi lentamente alla posizione iniziale.
6. Ripetete questo esercizio 10-15 volte in 3 serie e poi cambiate il lato.

**Importante: durante questo esercizio prestate attenzione alla tensione muscolare. Mantenete il capo allineato con la colonna vertebrale e le spalle abbassate.**

## **Stretching**

Dopo ogni allenamento prendetevi tempo a sufficienza per lo stretching. Qui di seguito vi descriviamo alcuni semplici esercizi.

Ripetete ogni volta gli esercizi 3 volte per lato, per 15-30 secondi.

### **Muscolatura della nuca**

1. In piedi, assumete una posizione rilassata. Con una mano portate delicatamente il capo prima verso sinistra e poi verso destra. Questo esercizio è adatto per lo stretching dei muscoli del collo.

### **Braccia e spalle**

1. Disponetevi in posizione eretta, con le articolazioni delle ginocchia leggermente piegate.
2. Fate passare il braccio destro dietro il capo fino a portare la mano destra tra le scapole.
3. Afferrate con la mano sinistra il gomito destro e portatelo verso il basso.
4. Cambiate lato e ripetete l'esercizio.

## Conservazione, pulizia

- In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito.
- Srotolare l'articolo solo se è perfettamente asciutto.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, dal sole e dall'umidità. Una conservazione e un utilizzo non corretti dell'articolo possono causare una precoce usura. Ciò potrebbe provocare lesioni.
- **IMPORTANTE!** Non pulire mai con prodotti detergenti aggressivi. Pulire solo con un panno asciutto.



## Smaltimento

Smaltire l'articolo e i materiali dell'imballaggio in conformità con le direttive locali in vigore. I materiali di imballaggio, come ad esempio le pellicole, non devono essere alla portata dei bambini. Conservare i materiali di imballaggio in un luogo non raggiungibile per i bambini.



Smaltire i prodotti e gli imballaggi in modo ecologico.



Il codice di riciclaggio ha lo scopo di contrassegnare i diversi materiali al fine di introdurli nel ciclo di riutilizzo

(recycling). Il codice è composto dal simbolo del riciclo, che dovrebbe rappresentare il ciclo del riutilizzo, e un numero che indica di che materiale si tratta.

## 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 ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili 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: 367486\_2101

**(CH)** Assistenza Svizzera

Tel.: 0842 665566

(0,08 CHF/Min., telefonia mobile  
max. 0,40 CHF/Min.)

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

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.

## List of contents


- 1 x exercise mat
- 1 x grip handle with loops
- 1 x instructions for use

## Technical Specifications

Measurements:

approx. 180 x 60cm (L x W)

Weight: approx. 1080g

 Date of manufacture (month/year):  
07/2021

## Conventional use

The product is intended for private use and is not suitable for medical and commercial purposes.

### **Safety information** **Risk of injury!**

- Consult your doctor before you start exercising. Ensure that you are well enough to exercise.
- Don't forget to warm up before exercising and to exercise at the appropriate level for you. If you over-exert yourself, you are at risk of serious injury. If you experience any symptoms, or feel weak or tired, stop exercising immediately and contact your doctor.
- Keep the instructions for the exercises to hand at all times.
- You need an area of approx. 0.6m of additional clear space around your exercise mat (fig. G).
- Exercise only on a flat and slip-free surface.
- Do not use the product near stairs or steps.

- Do not use the product near an open fire or stove.
- The product must not be used in water or for swimming! It does not provide support in the water nor is it suitable as a swimming aid. The surface of the product may be damaged by salt water or chlorine.

### **Special care required - danger of injury to children!**

- Do not allow children to use this product unsupervised. Show them how the exercise mat is used correctly and supervise them at all times. Allow them to use it only if they are physically and intellectually mature enough to do so. This product is not suitable for use as a toy.

### **Risk of wear and tear**

- The product may only be used in perfect condition. Check the product before use for damage or signs of wear. The product's safety can only be guaranteed if it is checked regularly for damage and wear and tear. You should not use it if it is damaged.

### **Preventing damage**

- Avoid contact with sharp, hot, pointed or dangerous objects.

## Unrolling and rolling up the product

Remove the loops of the strap from the product and roll it out. When it is not in use, roll it up and place both strap loops around the product.

## General advice on how to exercise safely

### During exercise

- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Warm up before exercising and cool down gradually.
- Take adequate breaks between exercises and drink sufficient water.
- If you have not exercised recently, do not over-exert yourself. Increase the intensity of your exercise slowly.

- Do all exercises steadily without sudden movements.
- Ensure your breathing is regular. Exhale when exerting yourself and inhale when relaxing.
- Ensure your posture is correct when exercising.

## General exercise plan

Make an exercise plan appropriate to your needs with exercise sequences consisting of 6-8 exercises.

Please note the following guidelines:

- An exercise sequence should consist of approx. 15 repetitions of an exercise.
- Each exercise sequence can be repeated 3 times.
- You should take a break of 30 seconds between exercise sequences.
- In order to build up muscle tone, work with fewer repetitions but with heavier weights. For endurance training, work with more repetitions and lighter weights.
- Warm up all your muscles before each unit of exercise.
- We also recommend stretching after each unit of exercise.

## Warming up

Ensure you have enough time to warm up before each exercise session. See below for some simple exercises. You should repeat each exercise 2 or 3 times.

### Neck muscles

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

### Arms and shoulders

1. Link your hands behind your back and move them carefully upwards. If you bend your upper body forwards, you will warm up all your muscles in that area.
2. Circle your shoulders in a forwards direction and then change direction after a minute.
3. Move your shoulders up towards your ears and then let them fall again.

4. Rotate your left arm forwards for a minute, and then do the same thing backwards for a minute.

**Important: Don't forget to breathe evenly!**

## Suggested exercises

Below, you will find a few exercises suggestions. There are many more you can do.

### Back and shoulder tension (fig. A)

#### Starting position

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

#### Final position

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

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

### Push-up on knees (fig. B)

#### Starting position

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

#### Final position

4. Tighten your arm, back and abdominal muscles. Look down at the exercise mat. Keep your elbows facing outwards.

5. Bend your arms and lower your upper body until it is almost on the exercise mat. Your elbows should be facing outwards.
6. Your head should be in line with your spine, and your shoulders should be down. Keep your body tensed.
7. Stay in this position for a moment and then go slowly back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10-15 times in 3 sequences.

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

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

#### **Starting position**

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

#### **Final position**

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

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

### **Crunch-up (fig. D)**

#### **Starting position**

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

### **Final position**

3. Tighten your abdominal muscles and lift your upper body.
4. While lifting your arms, draw your shoulder blades in towards your spine. Your head should be in line with your spine, and your shoulders should be down.
5. Stay in this position for a moment and then go slowly back to the starting position.
6. Repeat this exercise 10-15 times in 3 sequences.

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

### **Hands and knees position (fig. E)**

#### **Starting position**

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

#### **Final position**

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

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

### **Leg raise in side position (Fig. F)**

#### **Starting position**

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

#### **Final position**

3. Tighten your abdominal muscles and ensure that your body is straight.



- Raise your top leg as far as you can.  
Your head should be in line with your spine, and your shoulders should be down.
- Stay in this position for a moment and then go slowly back to the starting position.
- Repeat this exercise 10-15 times in 3 sequences and then change sides.

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

## Stretching

Ensure you have enough time to stretch after each exercise session. In the following, we will show you a few simple stretching exercises. You should do these exercises 3 times on each side, with each exercise lasting 15-30 seconds.

### Neck muscles

- Lie down in a relaxed position. Use your hand to move your head gently to the left, and then to the right. This exercise will help you stretch the side of your neck.

### Arms and shoulders

- Sit up with your knees slightly bent.
- Place your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
- Take hold of your right elbow with your left hand and pull it down.
- Change sides and repeat the exercise.

## Storage, cleaning

- When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.
- The product should only be rolled up when it is dry.
- Protect the product from extreme temperature, sun and damp. If the product is stored or used in unsuitable conditions, this can lead to premature wear and tear, which may cause injuries.
- IMPORTANT!** Never clean the product with aggressive cleaning agents. Only wipe clean with a dry cleaning cloth.



## Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.



Dispose of the products and the packaging in an environmentally friendly manner.



The recycling code is used to identify various materials for recycling.

The code consists of the recycling symbol – which is meant to reflect the recycling cycle – and a number which 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 subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

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

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

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

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

IAN: 367486\_2101

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