

YOGA-BÄLLE
YOGA BALLS
BALLONS DE YOGA

(DE) (AT) (CH)

YOGA-BÄLLE

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

BALLONS DE YOGA

Notice d'utilisation

(PL)

PIŁKI DO JOGI

Instrukcja użytkowania

(SK)

LOPTY NA JOGU

Návod na používanie

(DK)

YOGABOLDE

Brugervejledning

(HU)

JÓGALABDÁK

Használati útmutató

(GB) (IE)

YOGA BALLS

Instructions for use

(NL) (BE)

YOGA BALLEEN

Gebruiksaanwijzing

(CZ)

OVERBALL

Návod k použití

(ES)

OVERBALL

Instrucciones de uso

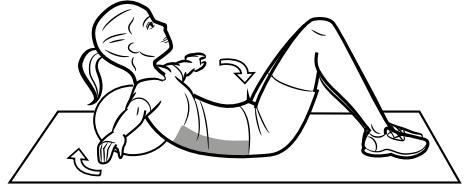
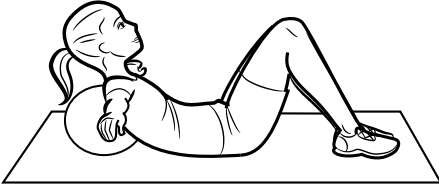
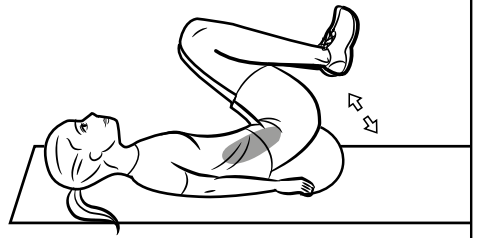
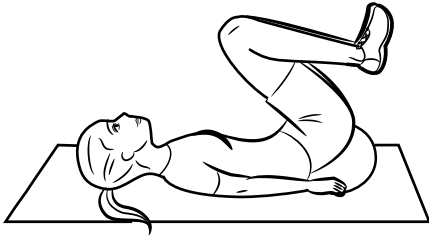
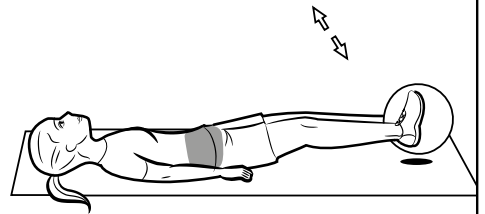
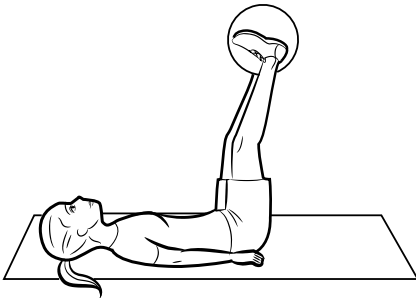
(IT)

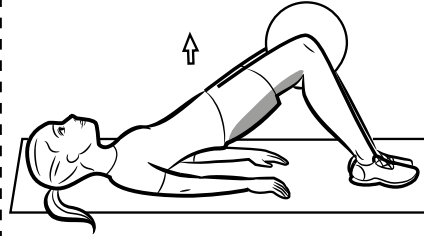
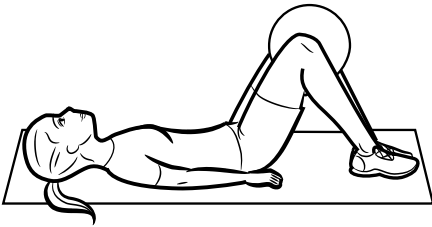
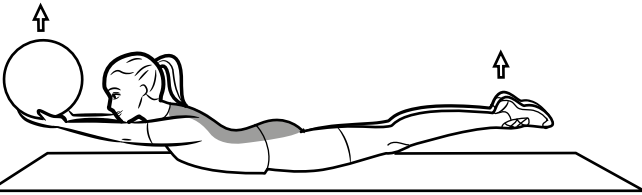
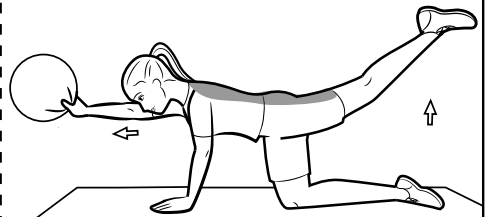
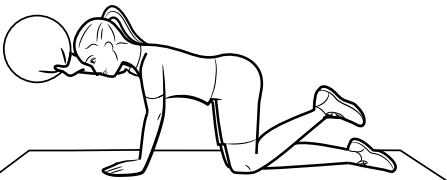
PALLE PER YOGA

Istruzioni d'uso

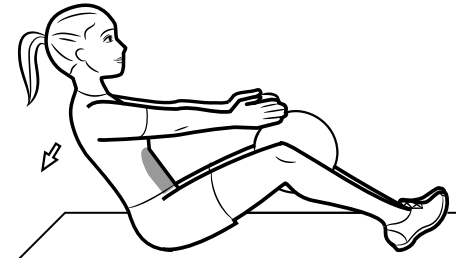
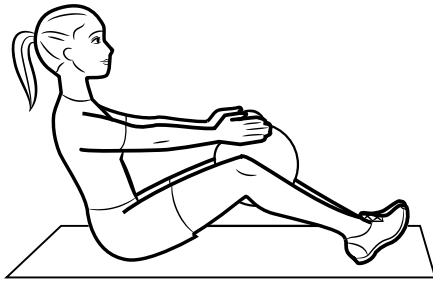
IAN 458865_2401

(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE) (NL)
(PL) (CZ) (SK) (ES) (DK) (IT) (HU)

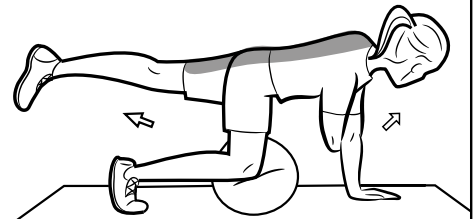
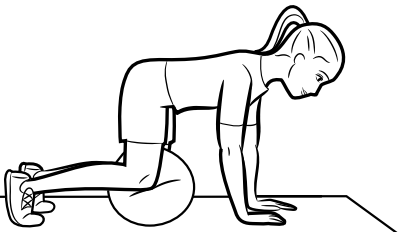
A**B****C**

D**E****F**

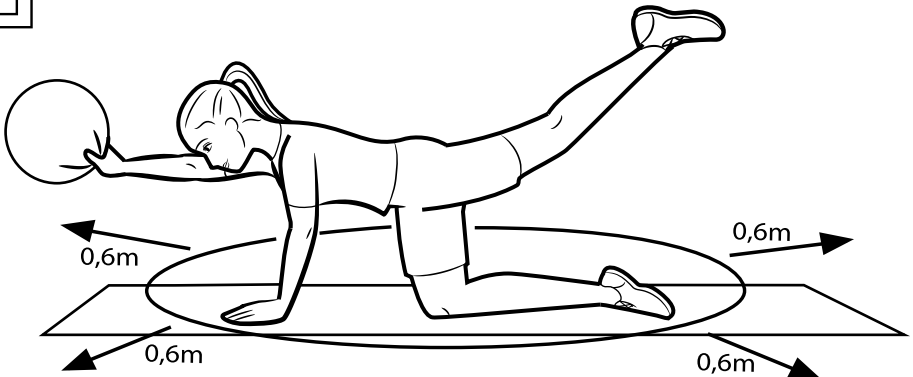
G



H



I



DE AT CH

Lieferumfang	8
Technische Daten	8
Bestimmungsgemäße Verwendung	8
Sicherheitshinweise	8
Lebensgefahr!	8
Verletzungsgefahr!	8
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!	9
Vermeidung von Sachschäden	9
Aufpumpen	9
Entlüften	9
Allgemeine Trainingshinweise	9
Aufwärmen	10
Übungsvorschläge	10
Dehnen	12
Lagerung, Reinigung	13
Hinweise zur Entsorgung	13
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	13

FR BE

Étendue de la livraison	21
Caractéristiques techniques	21
Utilisation conforme à sa destination	21
Consignes de sécurité	21
Danger de mort !	21
Risque de blessure !	21
Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !	22
Éviter les dommages matériels	22
Gonflage	22
Dégonflage	22
Conseils d'entraînement généraux	22
Échauffement	23
Propositions d'exercices	23
Étirements	25
Stockage, nettoyage	25
Mise au rebut	26
Indications concernant la garantie et le service après-vente	26

GB IE

Package contents	15
Technical data	15
Intended use	15
Safety information	15
Life-threatening hazard!	15
Risk of injury!	15
Extra caution – risk of injury to children!	16
Preventing damage to the product	16
Inflating	16
Deflating	16
General exercise instructions	16
Warming up	17
Exercise suggestions	17
Stretching	19
Storage, cleaning	19
Disposal	19
Notes on the guarantee and service handling	19

NL BE

Leveringsomvang	28
Technische gegevens	28
Beoogd gebruik	28
Veiligheidstips	28
Levensgevaar!	28
Kans op lichamelijk letsel!	28
Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!	29
Voorkomen van materiële schade	29
Oppompen	29
Lucht aflaten	29
Algemene trainingsinstructies	29
Warming-up	30
Voorbeeldoefeningen	30
Rekken	32
Opslag, reiniging	32
Afvalverwerking	33
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	33

PL		CZ	
Zakres dostawy	34	Obsah balení	40
Dane techniczne	34	Technické údaje	40
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	34	Použití dle určení	40
Wskazówki bezpieczeństwa	34	Bezpečnostní pokyny	40
Zagrożenie życia!	34	Nebezpečí ohrožení života!	40
Niebezpieczeństwo odniesienia		Nebezpečí poranění!	40
obrażeń!	34	Důrazné upozornění – nebezpečí	
Szczególna ostrożność –		poranění dětí!	41
niebezpieczeństwo odniesienia		Zamezení věcným škodám	41
obrażeń przez dzieci!	35	Nafouknutí	41
Zapobieganie szkodom rzeczowym	35	Vypuštění	41
Pompowanie	35	Obecné pokyny pro cvičení	41
Spuszczanie powietrza	35	Zahřátí	42
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	36	Návrhy na cvičení	42
Rozgrzewka	36	Závěrečné protahování	44
Propozycje ćwiczeń	36	Uskladnění, čištění	44
Rozciąganie	38	Pokyny k likvidaci	44
Przechowywanie, czyszczenie	39	Pokyny k záruce a průběhu služby	44
Uwagi odnośnie recyklingu	39		
Wskazówki dotyczące gwarancji i			
obsługi serwisowej	39		
SK		ES	
Rozsah dodávky	46	Alcance de suministro	52
Technické údaje	46	Datos técnicos	52
Určené použitie	46	Uso previsto	52
Bezpečnostné pokyny	46	Indicaciones de seguridad	52
Nebezpečenstvo ohrozenia života!	46	¡Peligro de muerte!	52
Nebezpečenstvo poranenia!	46	¡Peligro de lesiones!	52
Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo		Precaución especial: ¡Peligro de	
poranenia detí!	47	lesiones para niños!	53
Zabránenie vecným škodám	47	Evite daños materiales	53
Fúkание	47	Inflado	53
Vypustenie vzduchu	47	Desinflado	53
Všeobecné pokyny na cvičenie	47	Indicaciones generales de entrenamiento	53
Zahriatie	48	Calentamiento	54
Príklady cvikov	48	Propuestas de ejercicios	54
Strečing	50	Estiramiento	56
Skladovanie, čistenie	50	Almacenamiento, limpieza	57
Pokyny k likvidácii	50	Indicaciones para la eliminación	57
Pokyny k záruce a priebehu servisu	50	Indicaciones relativas a la garantía y	
		la gestión de servicios	57

DK

Leveringsomfang	58
Tekniske data	58
Bestemmelsesmæssig brug	58
Sikkerhedsanvisninger	58
Livsfare!	58
Fare for kvæstelser!	58
Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!	59
Undgå tingsskader	59
Oppumpning	59
Tømning for luft	59
Generelle træningsanvisninger	59
Opvarmning	60
Forslag til øvelser	60
Udstrækning	62
Opbevaring, rengøring	62
Henvisninger vedr. bortskaffelse	62
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	62

IT

Contenuto della fornitura	64
Dati tecnici	64
Uso conforme alla destinazione	64
Indicazioni di sicurezza	64
Pericolo di morte!	64
Pericolo di lesioni!	64
Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!	65
Evitare danni agli oggetti	65
Gonfiaggio	65
Sgonfiaggio	65
Istruzioni generali di allenamento	65
Riscaldamento	66
Esempi di esercizi	66
Stretching	68
Conservazione, pulizia	68
Smaltimento	69
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	69

HU

Csomag tartalma	70
Műszaki adatok	70
Rendeltetésszerű használat	70
Biztonsági utasítások	70
Életveszély!	70
Balesetveszély!	70
Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!	71
Előzze meg az anyagi károkat!	71
Felpumpálás	71
Levegő kieresztése	71
Általános tanácsok az edzéshez	71
Bemelegítés	72
Javasolt gyakorlatok	72
Nyújtás	74
Tárolás, tisztítás	74
Tudnivalók a hulladékkezelésről	74
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	75

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

3 x Yoga-Ball
3 x Entlüftungsröhrchen
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Maximale Belastbarkeit: 120 kg

Maße: Ø klein: ca. 18 cm
Ø mittel: ca. 22 cm
Ø groß: ca. 26 cm

Füllmedium: Luft



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

05/2024


Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.
- 
- ### Verletzungsgefahr!
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
 - Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
 - Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
 - Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 120 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Artikels sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen. Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
 - Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
 - Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit sollten Sie das Training sofort abbrechen und Ihren Arzt kontaktieren!
 - Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
 - Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
 - Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
 - Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
 - Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. 1).
 - Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
 - Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
 - Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden.

- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.

Vermeidung von Sachschäden

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Alle Aufblasartikel sind kälteempfindlich. Den Artikel daher nie unter einer Temperatur von 15 °C auseinanderfalten und aufblasen!
- Schützen Sie den Artikel vor Sonneneinstrahlung. Falls der Luftdruck in der prallen Sonne zunimmt, muss dieser durch Ablassen der Luft entsprechend ausgeglichen werden.
- Vermeiden Sie Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen. Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.
- Benutzen Sie zum Aufpumpen ausschließlich eine dafür vorgesehene Aufblashilfe. Andernfalls könnte das Ventil beschädigt werden.

- Nicht zu prall füllen, da ansonsten Gefahr besteht, dass Beschädigungen auftreten.
- Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels weder einen Kompressor noch eine Druckluftflasche. Dies kann zu Beschädigungen am Artikel führen.

Aufpumpen

WICHTIG:

- Nur von Erwachsenen aufpumpen lassen.
- Artikel nicht über die angegebene Höhe hinaus aufpumpen.
- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.
- Nicht mit dem Mund aufblasen, da es ansonsten zu Schwindelanfällen kommen kann.
- Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels handelsübliche Fußpumpen oder Doppelhub-Kolbenpumpen mit entsprechenden Aufsatzmöglichkeiten.
- Verschließen Sie den Artikel anschließend mit dem dafür vorgesehenen Verschlussstöpsel.

Hinweis: Der Artikel darf nicht größer als der Ø 18/22/26 cm aufgepumpt werden. Achten Sie darauf, dass Sie beim Sitzen auf dem Artikel nicht den Untergrund spüren.

Entlüften

Entfernen Sie den Verschlussstöpsel und lassen Sie die Luft langsam entweichen. Oder entfernen Sie den Verschlussstöpsel und führen Sie das Entlüftungsröhrchen in den Verschluss, um die Luft schnell entweichen zu lassen.

Achtung! Die Entfernung des Verschlussstöpsels darf nicht mit einem scharfen oder scharfkantigen Gegenstand durchgeführt werden. Es droht eine Beschädigung des Artikels.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.

- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und in gleichbleibendem Tempo durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung: Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

Nackelmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Seitliches Rumpfftraining (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken und dem Artikel zwischen den Schulterblättern auf eine Trainingsmatte.
2. Winkeln Sie die Beine an und strecken Sie die Arme seitlich aus.
3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Rollen Sie den Oberkörper abwechselnd etwas nach rechts und links. Behalten Sie die Schultern parallel zum Boden.
4. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

Endposition

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

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung und die Schultern parallel zum Boden.

Seitliche Bauchmuskeln (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: seitlicher Bauch

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken und dem Artikel unter dem Gesäß auf eine Trainingsmatte. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
2. Ziehen Sie beide Beine angewinkelt in Richtung Brust.
3. Spannen Sie die Bauch- und Beinmuskulatur an. Senken Sie die Beine langsam in Richtung Boden ab.
4. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.

Endposition

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

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung und den Oberkörper auf dem Boden.

Beinheber (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: unterer Bauch und Becken

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Trainingsmatte, die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
2. Klemmen Sie den Artikel zwischen die Füße und heben Sie die Beine um 90° an.

Achtung! Vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauch- und Beinmuskulatur an. Führen Sie die Beine langsam in Richtung Boden und heben Sie sie, kurz bevor sie den Boden berühren würden, wieder an.
4. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Beckenheben (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Gesäß und Oberschenkel

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken und dem Artikel zwischen die Knie geklemmt auf eine Trainingsmatte. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
2. Die Beine stehen angewinkelt auf dem Boden.
3. Spannen Sie die Bauch- und Beinmuskulatur an. Heben Sie das Becken vom Boden an. Der Oberkörper bleibt stabil.
4. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

Endposition

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

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung und den Rumpf stabil.

Heben des Oberkörpers und der Beine (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß und Oberschenkel

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit ausgetreckten Beinen mit dem Bauch auf eine Trainingsmatte.
2. Strecken Sie die Arme nach vorn aus und halten Sie den Artikel mit beiden Händen fest. Der Blick ist zum Boden gerichtet.
3. Spannen Sie die Arm-, Bein- und Bauchmuskulatur an und heben Sie Arme und Beine so weit wie möglich nach oben. Der Blick richtet sich zum Artikel.
4. Ziehen Sie beim Heben der Arme die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

Endposition

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

6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Vierfüßlerstand (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Körperstrecker, Gesäß, Bauch und Oberschenkel

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich im Vierfüßlerstand auf eine Trainingsmatte.
2. Heben Sie den linken Fuß vom Boden. Halten Sie den Artikel in der rechten Hand und heben Sie den Arm rechtwinklig nach oben.
3. Spannen Sie die Arm-, Bauch- und Beinmuskulatur an. Der Blick ist zum Boden gerichtet.
4. Strecken Sie den rechten Arm nach vorn und das linke Bein nach hinten.
5. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.

Endposition

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

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

Hohe Sit ups (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Vierfüßler auf dem Ball (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß und hinterer Oberschenkel

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich im Vierfüßlerstand auf eine Trainingsmatte.
2. Klemmen Sie den Artikel unter Ihr rechtes Knie. Die Zehen berühren den Boden.
3. Spannen Sie die Arm-, Bauch- und Beinmuskulatur an. Heben Sie das linke Bein nach hinten. Führen Sie den rechten Arm unter dem Oberkörper entlang auf die andere Seite. Der Blick ist zum ausgestreckten Arm gerichtet.
4. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

Endposition

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

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung. 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 stellen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen vor. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackelmuskulatur

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

Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung



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

Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschwinglich 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 Nutzungsumfanges verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

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

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

IAN: 458865_2401

Ⓝ DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

Ⓝ AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

Ⓝ CH Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!

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



Read the following instructions for use carefully.

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

Package contents

3 x yoga ball
3 x deflation tube
1 x instructions for use

Technical data



Maximum load: 120kg

Dimensions: Ø small: approx. 18cm
Ø medium: approx. 22cm
Ø large: approx. 26cm

Filling medium: air



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

Intended use

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

The product is suitable for indoor use.

Safety information



Life-threatening hazard!

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



Risk of injury!

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

Extra caution – risk of injury to children!

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

Preventing damage to the product

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage or use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.
- All inflatable products are sensitive to cold. Never unfold and inflate the product at temperatures below 15°C!
- Protect the product from sunlight. If the air pressure increases in direct sunlight, this must be rectified by releasing the corresponding amount of air.
- Avoid contact with sharp, hot, pointy or hazardous items. Make sure that your training area is free of pointy objects.
- To inflate the product, only use an inflation aid intended for this purpose. Otherwise the valve could be damaged.
- Do not over-inflate as this may result in damage to the product.
- Do not use a compressor or compressed air canister to inflate the product. This may damage the product.

Inflating

IMPORTANT:

- Only adults may inflate the product.
- Do not inflate the product beyond the height specified.
- Only air may be used for inflating.
- Do not inflate with your mouth, as this may result in dizziness.
- To inflate the product, use commercial foot pumps or double-stroke piston pumps with the appropriate pump attachments.
- Close the product with the stopper provided for this purpose.

Note: the product must not be inflated more than Ø 18/22/26cm. Make sure that you do not feel the ground when you are sitting on the product.

Deflating

Remove the stopper and slowly release the air. Alternatively, remove the stopper and insert the deflation tube into the seal in order to release the air quickly.

Warning! The stopper must not be removed with a sharp or sharp-edged item. Otherwise, the product may be damaged.

General exercise instructions

Exercise tips

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

General exercise plan

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

Pay attention to the following fundamentals:

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

Warming up

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

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

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

Exercise suggestions

Below are a selection of exercises.

Lateral trunk training (Fig. A)

Muscles used: trunk

Starting position

1. Lie on your back on an exercise mat with the product between your shoulder blades.
2. Bend your knees and stretch your arms out to the sides.
3. Tense your abdominal muscles. Alternately roll your upper body slightly to the right and left. Keep your shoulders parallel to the floor.
4. Your head is aligned with your spine and your shoulders stay down.

End position

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

Important: maintain body tension during the exercise and keep your shoulders parallel to the floor.

Lateral abdominal muscles (Fig. B)

Muscles used: obliques

Starting position

1. Lie on your back on an exercise mat with the product under your buttocks. Your arms are lying close to your body.
2. Bend your knees and pull them towards your chest.
3. Tense your abdominal and leg muscles. Slowly lower your legs towards the floor.
4. Your head is an extension of your spine and your shoulders stay down.

End position

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

Important: maintain body tension and keep your upper body on the floor during the exercise.

Leg lift (Fig. C)

Muscles used: lower abdominal and pelvis

Starting position

1. Lie on your back on an exercise mat with your arms lying close to your body.
2. Clamp the product between your feet and raise your legs 90°.

Warning! Avoid arching your back.

End position

3. Tense your abdominal and leg muscles. Slowly lower your legs towards the floor and, just before they reach the floor, raise them again.

4. Your head is an extension of your spine and your shoulders stay down.
5. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise and avoid arching your back.

Pelvic lifts (Fig. D)

Muscles used: abdominal, buttock and thigh

Starting position

1. Lie on your back on an exercise mat with the product clamped between your knees. Your arms are lying close to your body.
2. Your feet are on the floor with your knees bent.
3. Tense your abdominal and leg muscles. Raise your pelvis off the floor. Your upper body stays strong.
4. Your head is aligned with your spine and your shoulders stay down.

End position

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

Important: maintain body tension during the exercise and keep your core strong.

Upper body and leg lifts (Fig. E)

Muscles used: back, buttock and thigh

Starting position

1. Lie face down on the fitness mat, with your legs straight.
2. Extend your arms forwards and hold the product in both hands. Your gaze is directed toward the floor.
3. Tense your arm, leg and abdominal muscles and raise your arms and legs as high as you can. Your gaze is directed toward the product.
4. While lifting your arms, draw your shoulder blades towards your spine. Your head is aligned with your spine and your shoulders stay down.

End position

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

Important: maintain body tension during the exercise.

Quadruped pose (Fig. F)

Muscles used: body extensor, buttock, abdominal and thigh

Starting position

1. Position yourself on the exercise mat in the quadruped position.
2. Raise your left leg off the floor. Hold the product in your right hand and raise your arm up at a right angle.
3. Tense your arm, abdominal and leg muscles. Your gaze is directed toward the floor.
4. Stretch your right arm forwards and your left leg out behind you.
5. Your head is an extension of your spine and your shoulders stay down.

End position

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

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

High sit-ups (Fig. G)

Muscles used: abdominal

Starting position

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

End position

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

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

Quadruped on the ball (Fig. H)

Muscles used: back, buttock and hamstring

Starting position

1. Position yourself on the exercise mat in the quadruped position.

2. Clamp the product under your right knee. Your toes are touching the floor.
3. Tense your arm, abdominal and leg muscles. Raise your left leg backwards. Bring your right arm under your upper body to the other side. Your gaze is directed towards your outstretched arm.
4. Your head is aligned with your spine and your shoulders stay down.

End position

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

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

Stretching

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

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

Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture.
 2. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right.
- This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

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

Disposal



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



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

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: 458865_2401

GB Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

IE Service Ireland

Tel.: 1800 101010

E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !

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



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

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

Étendue de la livraison

3 ballons de yoga
3 tubes de dégonflage
1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques



Capacité de charge max. : 120 kg

Dimensions : Ø petit : env. 18 cm
Ø moyen : env. 22 cm
Ø grand : env. 26 cm

Fluide de remplissage : air



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

Utilisation conforme à sa destination

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

Consignes de sécurité



Danger de mort !

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



Risque de blessure !

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



Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'article et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.



Éviter les dommages matériels

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.
- Tous les articles gonflables sont sensibles au froid. Ne dépliez et ne gonflez jamais l'article à une température inférieure à 15 °C !
- Protégez l'article des rayons du soleil. Si la pression de l'air venait à augmenter sous l'influence du soleil, compensez-la par un dégonflage approprié.
- Évitez tout contact avec des objets coupants, brûlants, pointus ou dangereux. Veillez à ce que votre espace d'entraînement soit exempt d'objets pointus.
- Pour gonfler l'article, utilisez uniquement un dispositif de gonflage prévu à cet effet. Sinon vous risquez d'endommager la valve.
- Ne gonflez pas trop fortement afin d'éviter le risque d'endommagement.
- N'utilisez ni un compresseur, ni une bouteille à air comprimé pour le gonflage de l'article. Cela pourrait endommager l'article.

Gonflage

IMPORTANT :

- Ne faire gonfler que par des adultes.
- Ne pas gonfler l'article au-delà de la hauteur indiquée.
- Utilisez uniquement de l'air comme fluide de remplissage.
- Ne pas gonfler avec la bouche, cela pourrait causer des étourdissements.
- Pour gonfler l'article, utilisez une pompe à pied ou une pompe à piston à deux temps disponibles dans le commerce avec les options de fixation appropriées.
- Fermez ensuite l'article avec le bouchon prévu à cet effet.

Remarque : l'article ne doit pas être gonflé au-delà de Ø 18/22/26 cm. Assurez-vous que vous ne sentez pas le sol lorsque vous êtes assis sur l'article.

Dégonflage

Retirez le bouchon et laissez l'air s'échapper lentement.

Ou retirez le bouchon et insérez le tube de purge dans la fermeture pour permettre à l'air de s'échapper rapidement.

Attention ! Ne retirez pas le bouchon avec un objet pointu ou tranchant. L'article risque d'être détérioré.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

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

- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Plan d'entraînement général

Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séries de 6 à 8 exercices. Respectez les principes suivants :

- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

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

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

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

Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.

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

Propositions d'exercices

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

Entraînement latéral du tronc (fig. A)

Muscles sollicités : tronc

Position de départ

1. Allongez-vous sur le dos sur un tapis d'entraînement et placez l'article entre les omoplates.
2. Fléchissez les jambes et tendez les bras sur les côtés.
3. Contractez les muscles abdominaux. Roulez légèrement le haut du corps vers la droite et vers la gauche en alternance. Maintenez les épaules parallèles au sol.
4. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

Position finale

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

Important : maintenez la tension corporelle et les épaules parallèles au sol pendant l'exercice.

Muscles abdominaux latéraux (fig. B)

Muscles sollicités : côté de l'abdomen

Position de départ

1. Allongez-vous sur le dos sur un tapis d'entraînement et placez l'article sous les fessiers. Les bras reposent le long du corps.
2. Tirez les deux jambes fléchies vers la poitrine.
3. Contractez les muscles abdominaux et des jambes. Abaissez les jambes lentement vers le sol.
4. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

Position finale

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

Important : maintenez la tension corporelle pendant l'exercice et gardez le haut du corps au sol.

Lever de jambes (fig. C)

Muscles sollicités : partie inférieure de l'abdomen et bassin

Position de départ

1. Allongez-vous sur le dos sur un tapis d'entraînement, les bras le long du corps.
2. Serrez l'article entre les pieds et levez les jambes à 90°.

Attention ! Évitez le dos cambré.

Position finale

3. Contractez les muscles abdominaux et des jambes. Amenez lentement les jambes vers le sol et soulevez-les juste avant qu'elles ne touchent le sol.
4. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : maintenez la tension corporelle pendant l'exercice et évitez le dos cambré.

Bassin levé (fig. D)

Muscles sollicités : abdomen, fessiers et cuisses

Position de départ

1. Allongez-vous sur le dos sur un tapis d'entraînement et serrez l'article entre les genoux. Les bras reposent le long du corps.
2. Vos jambes sont fléchies sur le sol.
3. Contractez les muscles abdominaux et des jambes. Soulevez le bassin du sol. Le haut du corps reste stable.
4. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

Position finale

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

Important : maintenez la tension corporelle et le tronc stable pendant l'exercice.

Haut du corps et jambes levés (fig. E)

Muscles sollicités : dos, fessiers et cuisses

Position de départ

1. Allongez-vous à plat ventre sur le tapis d'entraînement les jambes tendues.
2. Tendez les bras vers l'avant et tenez l'article avec les deux mains. Le regard est dirigé vers le sol.
3. Contractez les muscles des bras, des jambes et abdominaux et levez les bras et les jambes aussi loin que possible vers le haut. Le regard est dirigé vers l'article.
4. Tout en soulevant les bras, tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

Position finale

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

Important : maintenez la tension corporelle pendant l'exercice.

Quatre pattes (fig. F)

Muscles sollicités : extenseurs du corps, fessiers, abdominaux et cuisses

Position de départ

1. Mettez-vous à quatre pattes sur un tapis d'entraînement.
2. Levez le pied gauche. Tenez l'article dans votre main droite et levez le bras à angle droit vers le haut.
3. Contractez les muscles abdominaux des bras et des jambes. Le regard est dirigé vers le sol.
4. Tendez le bras droit vers l'avant et la jambe gauche vers l'arrière.
5. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

Position finale

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

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

Sit-ups hauts (fig. G)

Muscles sollicités : abdominaux

Position de départ

1. Asseyez-vous sur un tapis d'entraînement, les jambes fléchies et l'article serré entre les genoux.
2. Penchez le haut du corps légèrement vers l'arrière. Tendez vos bras vers l'avant, parallèles au sol.
3. Contractez les muscles abdominaux. Abaissez le haut du corps vers le sol.
4. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

Position finale

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

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

Quatre pattes sur la balle (fig. H)

Muscles sollicités : dos, fessiers et cuisses arrières

Position de départ

1. Mettez-vous à quatre pattes sur un tapis d'entraînement.
2. Serrez l'article sous votre genou droit. Vos orteils touchent le sol.
3. Contractez les muscles abdominaux des bras et des jambes. Levez la jambe gauche vers l'arrière. Passez le bras droit sous le torse de l'autre côté. Le regard est dirigé vers le bras tendu.
4. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

Position finale

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

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

Étirements

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

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

1. Tenez-vous droit en position debout et levez un pied du sol.
2. Tournez-le lentement, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

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

Stockage, nettoyage

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

Mise au rebut



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



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



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELSKON-TOR 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 p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs ou les pièces fabriquées en verre. Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

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

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

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

* Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices 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 : 458865_2401

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

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

* n'est valable que pour la France

Gefeliciteerd!

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



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

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

Leveringsomvang

- 3 x yoga ballen
- 3 x ontluchtings slangetje
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens



Maximale belasting: 120 kg

Afmetingen: Ø klein: ca. 18 cm
Ø middelgroot: ca. 22 cm
Ø groot: ca. 26 cm

Vulmedium: lucht



Productiedatum (maand/jaar):
05/2024

Beoogd gebruik

Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische of commerciële doeleinden.

Het artikel is geschikt voor gebruik binnenshuis.

Veiligheidstips



Levensgevaar!

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



Kans op lichamelijk letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Neem de maximale belasting van 120 kg in acht. Een overschrijding van de gewichtsgrens kan leiden tot beschadiging van het artikel en kan de werking van het product beïnvloeden. Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgeschreven in het gedeelte "Beoogd gebruik".
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen.
- Bij klachten, slaptte of vermoeidheid dient u de training onmiddellijk af te breken en contact op te nemen met uw arts!
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van minstens 0,6 m beschikbaar zijn (afb. 1).
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd.

- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.



Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik en houd toezicht. Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld. Dit artikel is geen speelgoed.
- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.



Voorkomen van materiële schade

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.
- De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.
- Alle opblaasartikelen zijn gevoelig voor kou. Vouw het artikel daarom nooit uit wanneer de temperatuur lager is dan 15 °C en blaas het evenmin op!
- Bescherm het artikel tegen zonnestralen. Als de luchtdruk onder invloed van fel zonlicht toeneemt, moet dit worden gecompenseerd door lucht uit het artikel te laten.
- Vermijd contact met scherpe, hete, puntige of gevaarlijke voorwerpen. Zorg ervoor dat zich binnen het trainingsgebied geen puntige voorwerpen bevinden.

- Gebruik voor het oppompen uitsluitend een hiervoor bestemde opblaashulp. Het ventiel kan anders beschadigd raken.
- Pomp het artikel niet te hard op. Anders bestaat het gevaar dat er beschadigingen ontstaan.
- Gebruik voor het oppompen van het artikel nooit een compressor of luchtdrukflës. Hierdoor kan het artikel beschadigd raken.

Oppompen

BELANGRIJK:

- Laat het artikel alleen door een volwassene oppompen.
- Pomp het artikel niet hoger dan de aangegeven hoogte op.
- Alleen lucht mag worden gebruikt om het artikel te vullen.
- Blaas het artikel niet met de mond op, anders kan duizeligheid optreden.
- Gebruik voor het oppompen van het artikel een in de handel verkrijgbare voetpomp of dubbellucht zuigerpomp met passende opzetmogelijkheden.
- Sluit het artikel vervolgens af met de hiervoor bedoelde ventieldop.

Aanwijzing: het artikel mag niet groter dan Ø 18/22/26 cm worden opgepompt. Let erop dat u de ondergrond niet voelt als u op het artikel zit.

Lucht aflaten

Verwijder de ventieldop en laat de lucht langzaam ontsnappen.

Of verwijder de ventieldop en voer het ontluchtings slangetje door de sluiting om de lucht snel te laten ontsnappen.

Waarschuwing! De ventieldop mag niet met een scherp of scherpgerand voorwerp worden verwijderd. Het artikel kan hierdoor beschadigd raken.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.

- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig, niet schokkerig en in een constant tempo uit.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen: adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

Algemene trainingsplanning

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan.

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 12 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Warm uw verschillende groepen spieren voor ieder trainingsprogramma goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een rekoefening te doen.

Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hierna wordt u een aantal oefeningen getoond. U dient de oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

Armen en schouders

1. Sla uw handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam naar boven. Wanneer u hierbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek uw schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting.
3. Ga daarna op uw andere been staan en herhaal deze oefening.
4. Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

Voorbeeldoefeningen

Hierna wordt u een aantal oefeningen getoond.

Training van de zijkant van de romp (afb. A)

Spieren die worden belast: romp

Uitgangspositie

1. Ga met uw rug en met het artikel tussen de schouderbladen op een trainingsmat liggen.
2. Buig uw benen en strek uw armen naar opzij.
3. Span uw buikspieren aan. Rol met het bovenlichaam afwisselend een beetje naar rechts en naar links. Houd uw schouders parallel aan de vloer.
4. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.

Eindpositie

5. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd tijdens de oefening de lichaamsspanning vast en de schouders parallel aan de vloer.

Zijdellingse buikspieren (afb. B)

Spieren die worden belast: zijkant van de buik

Uitgangspositie

1. Ga met uw rug en met het artikel onder de billen op een trainingsmat liggen. Uw armen liggen zijdelings naast het lichaam.
2. Breng beide gebogen benen richting de borst.
3. Span uw buik- en beenspieren aan. Laat uw benen langzaam richting de vloer zakken.

4. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.

Eindpositie

5. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd tijdens de oefening de lichaamsspanning vast en uw bovenlichaam op de vloer.

Benen optillen (afb. C)

Spieren die worden belast: onderbuik en bekken

Uitgangspositie

1. Ga met uw rug op een trainingsmat liggen. Uw armen liggen zijdelings naast het lichaam.
2. Klem het artikel tussen de voeten en til uw benen 90° op.

Waarschuwing! Voorkom dat u uw rug hol trekt.

Eindpositie

3. Span uw buik- en beenspieren aan. Breng de benen langzaam richting de vloer en til ze vlak voordat ze de vloer raken weer op.
4. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
5. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd de lichaamsspanning vast tijdens de oefening en voorkom dat u uw rug hol trekt.

Bekken optillen (afb. D)

Spieren die worden belast: buik, billen en bovenbeen

Uitgangspositie

1. Ga met uw rug en met het artikel tussen de knieën geklemd op een trainingsmat liggen. Uw armen liggen zijdelings naast het lichaam.
2. Uw benen blijven gebogen en uw voeten op de vloer.
3. Span uw buik- en beenspieren aan. Til het bekken op van de vloer. Het bovenlichaam blijft stabiel.
4. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.

Eindpositie

5. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.

6. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd tijdens de oefening de lichaamsspanning vast en de romp stabiel.

Bovenlichaam en benen optillen (afb. E)

Spieren die worden belast: rug, billen en bovenbeen

Uitgangspositie

1. Ga met gestrekte benen op uw buik op een trainingsmat liggen.
2. Strek uw armen naar voren en houd het artikel met beide handen vast. De blik is op de vloer gericht.
3. Span uw arm-, been- en buikspieren aan en til uw armen en benen zover mogelijk omhoog. Houd de blik op het artikel gericht.
4. Breng bij het optillen van uw armen uw schouderbladen naar elkaar toe. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.

Eindpositie

5. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd de lichaamsspanning vast tijdens de oefening.

Op handen en knieën (afb. F)

Spieren die worden belast: lichaamstrekkers, billen, buik en bovenbeen

Uitgangspositie

1. Ga op handen en knieën op een trainingsmat zitten.
2. Til uw linkervoet op van de vloer. Houd het artikel in de rechterhand en til uw arm in een rechte hoek omhoog.
3. Span uw arm-, buik- en beenspieren aan. De blik is op de vloer gericht.
4. Strek uw rechterarm naar voren en uw linkerbeen naar achteren.
5. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.

Eindpositie

6. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.

7. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van kant.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en de schouders naar beneden.

Hoge sit-ups (afb. G)

Spieren die worden belast: buik

Uitgangspositie

1. Ga met gebogen benen op een trainingsmat zitten en klem het artikel tussen de knieën.
2. Leun met uw bovenlichaam iets naar achteren. Strek uw armen parallel aan de vloer naar voren.
3. Span uw buikspieren aan. Laat uw bovenlichaam richting de vloer zakken.
4. Breng de schouderbladen naar elkaar toe. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.

Eindpositie

5. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en de schouders naar beneden.

Op handen en knieën op de bal (afb. H)

Spieren die worden belast: rug, billen en achterkant van het bovenbeen

Uitgangspositie

1. Ga op handen en knieën op een trainingsmat zitten.
2. Klem het artikel onder uw rechterknie. Uw tenen raken de vloer.
3. Span uw arm-, buik- en beenspieren aan. Til het linkerbeen naar achteren op. Breng uw rechterarm onder uw bovenlichaam door naar de andere kant. Houd de blik op de gestrekte arm gericht.
4. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.

Eindpositie

5. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van kant.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en de schouders naar beneden.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rek oefeningen. Hieronder tonen wij u enkele eenvoudige oefeningen.

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Trek uw hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts. Met deze oefening rekt u de beide zijden van uw hals.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan met uw knieën licht gebogen.
2. Leg uw rechterarm achter uw hoofd tot uw hand tussen uw schouderbladen rust.
3. Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til een voet op van de vloer.
2. Draai hem langzaam eerst de ene en vervolgens de andere kant op.
3. Wissel na een tijdje van voet.

Belangrijk: let er hierbij op dat uw bovenbenen naast elkaar blijven. Kantel uw bekken naar voren, maar houd uw bovenlichaam rechtop.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur.

Reinig alleen met water en veeg vervolgens droog met een schoonmaakdoek.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



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



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

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

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

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

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

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

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

IAN: 458865_2401

BE Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@idl.be

NL Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@idl.nl

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkowania należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zakres dostawy

3 x piłka do jogi
3 x rurka do odpowietrzania
1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne



Maksymalne obciążenie: 120 kg

Wymiary: Ø mała: ok. 18 cm
Ø średnia: ok. 22 cm
Ø duża: ok. 26 cm

Medium wypełniające: powietrze



Data produkcji (miesiąc/rok):
05/2024

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych, terapeutycznych lub komercyjnych.

Produkt przeznaczony do użytkowania w pomieszczeniach.

Wskazówki bezpieczeństwa



Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalają, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia.



Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Przestrzegać maksymalnego obciążenia wynoszącego 120 kg. Przekroczenie limitu wagi może spowodować uszkodzenie produktu i pogorszenie jego działania. Używać produktu wyłącznie w sposób opisany w sekcji „Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem”.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami.
- W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem!
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Wokół obszaru treningowego należy zapewnić przynajmniej 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. 1).
- Nie należy trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Okres między treningiem a posiłkiem powinien wynieść ok. 2 godz.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.

- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.

Szczególna ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nie pozwalać dzieciom na używanie tego produktu bez nadzoru. Poinstruować je, jak właściwie używać produktu i pozwalać im z niego korzystać tylko pod nadzorem. Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala. Produkt ten nie jest przeznaczony do używania jako zabawka.
- Należy wziąć pod uwagę naturalny instynkt zabawy i skłonność dzieci do eksperymentowania. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, do których nie jest przeznaczony niniejszy produkt.

Zapobieganie szkodom rzeczowym

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie produktu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu.
- Wszystkie produkty nadmuchiwane są wrażliwe na niskie temperatury. W związku z tym nigdy nie należy rozkładać ani pompować produktu w temperaturze poniżej 15 °C!

- Chronić produkt przed bezpośrednim nastończeniem. W przypadku wzrostu ciśnienia powietrza w pełnym słońcu musi ono zostać odpowiednio wyrównane przez spuszczenie powietrza.
- Unikać kontaktu z ostrymi, gorącymi, zaostrozonymi lub innymi niebezpiecznymi przedmiotami.
Zwracać uwagę, aby na obszarze treningowym nie znajdowały się żadne ostre przedmioty.
- Do nadmuchiwania używać wyłącznie pomocy inflacyjnej przeznaczonej do tego celu. W przeciwnym razie wentyl może zostać uszkodzony.
- Nie należy napompowywać za mocno, w przeciwnym razie istnieje ryzyko wystąpienia uszkodzeń.
- Do pompowania produktu nie stosować kompresora ani butli ze sprężonym powietrzem. Może to prowadzić do uszkodzenia produktu.

Pompowanie

WAŻNE:

- Produkt może być pompowany wyłącznie przez osobę dorosłą.
- Nie pompować produktu poza określoną wysokość.
- Jako medium wypełniające można stosować wyłącznie powietrze.
- Nie pompować piłki ustami, ponieważ może dojść do nagłych zawrotów głowy.
- Do pompowania produktu używać dostępnych na rynku pompek nożnych lub dwusuwowych pompek tłokowych z odpowiednimi adapterami.
- Następnie zamknąć wentyl produktu za pomocą przeznaczoną do tego celu zatyczki.

Wskazówka: nie należy pompować produktu powyżej \varnothing 18/22/26 cm. Upewnić się, że podczas siedzenia na produkcie podłóże jest niewyczuwalne.

Spuszczanie powietrza

Wyjąć zatyczkę i pozwolić, aby powoli zeszło powietrze.

Ewentualnie można wyjąć zatyczkę i wprowadzić rurkę do odpowietrzania, aby powietrze mogło szybciej wydostać się z produktu.

Ostrzeżenie! Zatycki nie można wyjmować za pomocą ostrego przedmiotu ani przedmiotu o ostrych krawędziach. Grozi to uszkodzeniem produktu.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić odpowiednie długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać wszystkie ćwiczenia równomiernie, unikając szarpania, w jednakowym tempie.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie: wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Ogólne planowanie treningu

Stworzyć plan treningowy dostosowany do swoich potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 12 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiedzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać różne partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej prezentujemy wybór ćwiczeń. Powtarzać każde ćwiczenie 2–3 razy.

Mięśnie karku

1. Powoli obracać głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch 4–5 razy.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia z tułowiem pochylonym do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie zapominaj przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stanąć na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, która pozwoli utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej prezentujemy wybór ćwiczeń.

Trening boczny tułowia (rys. A)

Oddziaływanie na mięśnie: tułów

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się plecami na macie do ćwiczeń, z produktem między łopatkami.
2. Zgiąć nogi i wyciągnąć ręce po bokach.
3. Napiąć mięśnie brzucha. Naprzemiennie kręcić tułowiem lekko w prawo i w lewo. Trzymać ramiona równolegle do podłogi.
4. Głowa znajduje się przy tym w jednej linii z kręgosłupem, a ramiona są na dole.

Pozycja końcowa

5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

6. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w trzech seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia utrzymywać napięcie ciała i trzymać ramiona równolegle do podłogi.

Mięśnie boczne brzucha (rys. B)

Oddziaływanie na mięśnie: boczna część brzucha

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się plecami na macie do ćwiczeń, z produktem ustawionym pod pośladkami. Ręce ułożyć po bokach ciała.
2. Przyciągnąć oba kolana do klatki piersiowej.
3. Napiąć mięśnie brzucha i nóg. Powoli opuścić nogi w kierunku podłogi.
4. Głowa powinna tworzyć jedną linię z kręgosłupem, a ramiona powinny znajdować się na dole.

Pozycja końcowa

5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w trzech seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia utrzymywać napięcie ciała i trzymać tułów na podłodze.

Unoszenie nóg (rys. C)

Zaangażowane mięśnie: podbrzusze i miednica

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się na plecach na macie do ćwiczeń z rękami po bokach.
2. Zaciśnąć produkt między stopami i podnieść nogi o 90°.

Ostrzeżenie! Unikać wygięcia lędźwiowego odcinka kręgosłupa do przodu.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie brzucha i nóg. Powoli opuścić nogi w kierunku podłogi i podnieść je z powrotem, zanim dotkną podłogi.
4. Głowa powinna tworzyć jedną linię z kręgosłupem, a ramiona powinny znajdować się na dole.
5. Powtórzyć to ćwiczenie od 10 do 15 razy w trzech seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia utrzymywać napięcie ciała i unikać wygięcia lędźwiowego odcinka kręgosłupa ku przodowi.

Unoszenie miednicy (rys. D)

Oddziaływanie na mięśnie: brzuch, pośladki i uda

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się plecami na macie do ćwiczeń, z produktem zaciśniętym między kolanami. Ręce ułożyć po bokach ciała.
2. Nogi trzymać ugięte na podłodze.
3. Napiąć mięśnie brzucha i nóg. Unieść miednicę z podłogi. Tułów pozostaje stabilny.
4. Głowa znajduje się przy tym w jednej linii z kręgosłupem, a ramiona są na dole.

Pozycja końcowa

5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w trzech seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia całe ciało powinno być napięte, a tułów stabilny.

Podnoszenie tułowia i nóg (rys. E)

Oddziaływanie na mięśnie: plecy, pośladki i uda

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się na brzuchu na macie do ćwiczeń z wyciągniętymi nogami.
2. Wyciągnąć ręce do przodu i przytrzymać produkt obiema rękami. Wzrok jest skierowany w podłogę.
3. Naprężyć mięśnie rąk, nóg i brzucha, a następnie unieść ręce i nogi tak wysoko w górę, jak tylko to możliwe. Patrzeć prosto na produkt.
4. Podczas podnoszenia rąk ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Głowa znajduje się przy tym w jednej linii z kręgosłupem, a ramiona są na dole.

Pozycja końcowa

5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w trzech seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia utrzymywać napięcie ciała.

Kłęk podparty (rys. F)

Oddziaływanie na mięśnie: tułów, pośladki, brzuch i uda

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć w pozycji klęku podpartego na macie do ćwiczeń.

2. Podnieść lewą stopę z podłogi. Trzymać produkt w prawej ręce i podnieść rękę pod odpowiednim kątem.
3. Napiąć mięśnie ramion, brzucha i nóg. Wzrok jest skierowany w podłogę.
4. Wyciągnąć prawą rękę do przodu i lewą nogę do tyłu.
5. Głowa powinna tworzyć jedną linię z kręgosłupem, a ramiona powinny znajdować się na dole.

Pozycja końcowa

6. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10–15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić stronę.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Głowa powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem, a ramiona powinny znajdować się na dole.

Wysokie brzuszki (rys. G)

Oddziaływanie na mięśnie: brzuch

Pozycja wyjściowa

1. Usiąść na macie do ćwiczeń z ugiętymi nogami i produktem między kolanami.
2. Lekko odchylić tułów do tyłu. Wyprostować ramiona do przodu równoległe do podłogi.
3. Napiąć mięśnie brzucha. Opuścić tułów w kierunku podłogi.
4. Ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Głowa znajduje się przy tym w jednej linii z kręgosłupem, a ramiona są na dole.

Pozycja końcowa

5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w trzech seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Głowa powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem, a ramiona powinny znajdować się na dole.

Kłęk podparty na piłce (rys. H)

Oddziaływanie na mięśnie: plecy, pośladki i tylna część ud

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć w pozycji klęku podpartego na macie do ćwiczeń.
2. Zaciśnąć produkt pod prawym kolanem. Palce dotykają podłogi.
3. Napiąć mięśnie ramion, brzucha i nóg. Podnieść lewą nogę do tyłu. Przełożyć prawą rękę pod tułowiem na drugą stronę. Wzrok skierowany jest na wyciągniętą ramię.
4. Głowa znajduje się przy tym w jednej linii z kręgosłupem, a ramiona są na dole.

Pozycja końcowa

5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10–15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić stronę.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Głowa powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem, a ramiona powinny znajdować się na dole.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy kilka prostych ćwiczeń. Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

1. Stanąć w rozluźnionej pozycji.
2. Delikatnie pociągnąć dłońią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

Ręce i barki

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, aby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Chwycić lewą dłońią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.

2. Powoli wykonywać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

3. Po chwili zmienić stopy.

Ważne: zwrócić uwagę, aby uda były ułożone równoległe do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką. **WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu). Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przysznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania.

Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych takich jak przelączniki ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!

W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy. W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 458865_2401

PL Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@idl.pl

Srdečně blahopřejeme!

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



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

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

Obsah balení

3 x overball

3 x vypouštěcí trubička

1 x návod k použití

Technické údaje



Maximální zatížení: 120 kg

Rozměry: Ø malý: cca 18 cm

Ø střední: cca 22 cm

Ø velký: cca 26 cm

Plnicí médium: vzduch



Datum výroby (měsíc/rok):
05/2024

Použití dle určení

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

Výrobek je vhodný pro použití v interiéru.

Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí ohrožení života!

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



Nebezpečí poranění!

- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Dodržujte maximální přípustnou nosnost 120 kg. Překročení hmotnostního limitu může vést k poškození výrobku a omezení jeho funkce. Používejte výrobek výhradně způsobem popsaným v odstavci „Použití dle určení“.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavy byste měli trénink okamžitě přerušit a kontaktovat svého lékaře!
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Okolo místa cvičení musí být volný prostor alespoň 0,6 m (obr. 1).
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Na výrobku nejsou povoleny žádné úpravy.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupňů.



Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

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



Zamezení věcným škodám

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebený. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění.
- Všechny nafukovací výrobky jsou citlivé na chlad. Výrobek proto nikdy nerozkládejte a nenafukujte při teplotě nižší než 15 °C!
- Chraňte výrobek před slunečním zářením. Pokud se tlak vzduchu na přímém slunci zvýší, musí být odpovídajícím způsobem vykompenzován vypuštěním vzduchu.
- Zabraňte kontaktu s ostrými, horkými, špičatými nebo nebezpečnými předměty. Dbejte na to, aby ve vašem tréninkovém prostoru nebyly ostré předměty.
- K nafukování používejte výhradně určenou nafukovací pomůcku. V opačném případě může dojít k poškození ventilku.
- Nenařte příliš. Hrozilo by totiž riziko poškození.
- K nafukování výrobku nepoužívejte kompresor nebo tlakovou lahev. Mohlo by dojít k poškození výrobku.

Nafouknutí

DŮLEŽITÉ:

- Nafouknutí smí provádět jen dospělé osoby.
- Výrobek nenafukujte nad uvedenou výšku.
- Jako plnicí médium se smí používat jen vzduch.
- Nenařte ústy, mohli byste si způsobit závrať.
- K nafukování výrobku používejte běžně dostupné nožní pumpy nebo dvoupístové pumpy s odpovídajícími redukcemi.
- Po napumpování výrobek uzavřete k tomu určenou uzavírací zátku.

Upozornění: Výrobek se nesmí nafukovat víc než na \varnothing 18/22/26 cm. Dbejte na to, že při sezení na výrobku nesmíte cítit podklad.

Vypuštění

Vyndejte zátku a nechte pomalu uniknout vzduch. Nebo odstraňte uzavírací zátku a vložte do úzávěru odvzdušňovací trubičku, aby mohl vzduch unikat rychleji.

Upozornění! Odstraňování uzavírací zátky neprovádějte ostrým předmětem nebo předmětem s ostrými hranami. Hrozí nebezpečí poškození výrobku.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

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

Obecný plán cvičení

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

Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 12 opakování jednoho cviku.

- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme se po každé tréninkové jednotce protáhnout.

Zahřátí

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

Šijové svalstvo

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

Paže a ramena

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

Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně dýchat!

Svalstvo nohou

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

Návrhy na cvičení

Následně uvádíme výběr možných cviků.

Postranní trénink trupu (obr. A)

Posilované svalstvo: trup

Výchozí poloha

1. Lehňte si zády na cvičební podložku, výrobek umístěný mezi lopatkami.
2. Pokrčte nohy a paže upažte do stran.
3. Napněte břišní svalstvo. Tělo rolujte střídavě trochu doprava a doleva. Ramena udržujte paralelně se zemí.
4. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

Konečná poloha

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

Důležité: Během cvičení udržujte napětí těla a ramena paralelně se zemí.

Boční břišní svalstvo (obr. B)

Posilované svalstvo: boční břišní

Výchozí poloha

1. Lehňte si zády na cvičební podložku, výrobek umístěný pod hýžděmi. Ruce jsou položené těsně vedle těla.
2. Obě pokrčené nohy přitahujte směrem k hrudníku.
3. Napněte břišní svalstvo a svalstvo nohou. Nohy pomalu spouštějte směrem k zemi.
4. Hlava je v prodloužení páteře a rameno zůstává dole.

Konečná poloha

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

Důležité: Udržujte během cvičení napětí těla na trupu na zemi.

Zvedání nohou (obr. C)

Posilované svalstvo: spodní břišní a pánev

Výchozí poloha

1. Lehňte si zády na cvičební podložku, paže jsou položené podél těla.
2. Sevřete výrobek mezi chodidla a zvedněte nohy o 90°.

Upozornění! Vyhněte se lordóze.

Konečná poloha

3. Napněte břišní svalstvo a svalstvo nohou. Vedzte nohy pomalu směrem k zemi a těsně nad zemí je zase začněte zvedat.
4. Hlava je v prodloužení páteře a rameno zůstává dole.
5. Opakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte napětí těla, vyhněte se lordóze páteře.

Zvedání pánve (obr. D)

Posilované svalstvo: břicho, hýždě a stehna

Výchozí poloha

1. Lehnete si zády na cvičební podložku, výrobek sevřený mezi kolena. Ruce jsou položeny těsně vedle těla.
2. Pokrčené nohy jsou na zemi.
3. Napněte břišní svalstvo a svalstvo nohou. Zvedněte pánev ze země. Trup zůstává stabilní.
4. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

Konečná poloha

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

Důležité: Během cvičení udržujte napětí těla a trup stabilní.

Zvedání trupu a nohou (obr. E)

Posilované svalstvo: záda, hýždě a stehna

Výchozí poloha

1. Položte se břichem na cvičební podložku, nohy jsou natažené.
2. Předpažte a oběma rukama držte výrobek. Pohled směřuje k podlaze.
3. Napněte svalstvo paží, nohou a břicha a zvedejte paže a nohy co nejvíce nahoru. Pohled směřuje k výrobku.
4. Při zvedání paží přitahujte lopatky k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

Konečná poloha

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

Důležité: Během cvičení udržujte napětí těla.

Stoj na všech čtyřech (obr. F)

Posilované svalstvo: napínač, hýždě, břicho a stehna

Výchozí poloha

1. Postavte se na všechny čtyři na cvičební podložku.
2. Zvedněte levou nohu ze země. Držte výrobek pravou rukou a zvedněte paži v pravém úhlu nahoru.
3. Napněte svalstvo paží, břicha a nohou. Pohled směřuje k podlaze.
4. Předpažte pravou paži a levou nohu natáhněte dozadu.
5. Hlava je v prodloužení páteře a rameno zůstává dole.

Konečná poloha

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

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

Vysoké sklapovačky (obr. G)

Posilované svalstvo: břišní

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

Na všech čtyřech na míči (obr. H)

Posilované svalstvo: záda, hýždě a zadní strana stehen

Výchozí poloha

1. Postavte se na všechny čtyři na cvičební podložku.
2. Sevřete výrobek pod pravým kolenem. Špičky prstů na nohou se dotýkají země.
3. Napněte svalstvo paží, břicha a nohou. Zvedněte levou nohu dozadu. Vedťte pravou paži pod trupem na druhou stranu. Pohled směruje k natažené paži.
4. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

Konečná poloha

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

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

Závěrečné protahování

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

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

Šijové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se.
 2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.
- Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

Paže a ramena

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

Svalstvo nohou

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

3. Po chvíli nohy vystřídejte.

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

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Čistěte pouze vodou a následně otřete do sucha hadříkem. **DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



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



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

Pokyny k záruce a průběhu služby

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

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

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

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

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

IAN: 458865_2401

 Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

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



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky

3 x lopty na jogu

3 x odvzdušňovacia trubička

1 x návod na používanie

Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 120 kg

Rozmery: Ø malá: cca 18 cm

Ø stredná: cca 22 cm

Ø veľká: cca 26 cm

Plniace médium: vzduch



Dátum výroby (mesiac/rok):

05/2024

Určené použitie

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

Výrobok je vhodný na použitie v interiéri.

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

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



Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom. Uistite sa, že váš zdravotný stav zodpovedá nárokom tréningu.
- Návod na používanie majte spolu s návrmi cvičení vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojim lekárom.
- Dodržiavajte maximálne prípustnú nosnosť 120 kg. Pri prekročení hmotnosti sa výrobok môže poškodiť alebo sa môže narušiť jeho funkčnosť. Výrobok používajte výlučne tak, ako je uvedené v odseku „Určené použitie“.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte zodpovedajúc svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte lekára!
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Cvičte len na rovnom a nešmyklavom podklade.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. 1).
- Netrénujte, ak ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prievanu.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.

Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!

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

Zabránenie vecným škodám

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.
- Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnemu opotrebovaniu, čo môže spôsobiť poranenia.
- Všetky nafukovacie výrobky sú citlivé na chlad. Výrobok preto nikdy nerozkladajte a nenafukujte pri teplote nižšej ako 15 °C!
- Výrobok chráňte pred slnečným žiarením. Ak sa tlak vzduchu na horúcom slnku zvýši, musí sa vyrovnávať vypustením primeraného množstva vzduchu.
- Zabráňte kontaktu s ostrými, horúcimi, špicatými alebo nebezpečnými predmetmi. Dbajte na to, aby sa v mieste cvičenia nenachádzali špicaté predmety.
- Na napumpovanie používajte výlučne na tento účel určený pomôcku. V opačnom prípade sa ventil môže poškodiť.
- Výrobok príliš nenafukujte, pretože v opačnom prípade vzniká riziko poškodenia.
- Na nafukovanie výrobku nepoužívajte kompresor ani fľašu so stlačeným vzduchom. Mohli by výrobok poškodiť.

Fúkanie

DÔLEŽITÉ:

- Výrobok môžu nafukovať len dospelé osoby.
- Výrobok nenafukujte viac, ako je uvedená jeho výška.
- Ako plniace médium sa smie používať len vzduch.
- Výrobok nenafukujte ústami, pretože môže dôjsť k závratom.
- Na nafukovanie výrobku použijete bežné nožné pumpy alebo dvojzdvihové piestové pumpy s príslušnými adaptéromi na pumpy.
- Po nafúknutí výrobok uzatvorte zátkou určenu na tento účel.

Upozornenie: Výrobok nesmie byť nafúknutý viac, ako je Ø 18/22/26 cm. Pri sedení na výrobku nesmiete cítiť podklad.

Vypustenie vzduchu

Odstráňte zátku a nechajte pomaly uniknúť vzduch. Alebo odstráňte zátku a vložte odvodňovaciu trubičku do uzáveru, aby vzduch mohol rýchlejšie uniknúť.

Upozornenie! Odstránenie zátky sa nesmie vykonávať ostrými ani hranatými predmetmi. Hrozí poškodenie výrobku.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

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

Všeobecné plánovanie tréningu

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

Dbajte prítom na nasledujúce zásady:

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

Zahriatie

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

Svaly zátylku

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

Ruky a plecia

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

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne d'alej dýchať!

Svaly nôh

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

Príklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme výber cvikov.

Tréning na boky trupu (obr. A)

Namáhané svaly: trup

Východisková poloha

1. Na tréningovú podložku si ľahnite na chrbát s výrobkom medzi lopatkami.
2. Ohnite nohy a ruky vystrite do strán.
3. Napnite brušné svaly. Hornou časťou tela striedavo pohybujte trochu doprava a doľava. Plecia držte paralelne s podlahou.
4. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.

Konečná poloha

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

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo a plecia držte paralelne s podlahou.

Bočné brušné svaly (obr. B)

Namáhané svaly: bočná časť brucha

Východisková poloha

1. Na tréningovú podložku si ľahnite na chrbát s výrobkom pod zadkom. Ruky sú položené vedľa tela.
2. Obe nohy majte skrčené a fahajte ich smerom k hrudníku.
3. Napnite brušné svaly a svaly nôh. Nohy pomaly spúšťajte na podlahu.
4. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostanú dole.

Konečná poloha

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

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo a hornú časť tela majte na podlahe.

Zdvíhanie nôh (obr. C)

Namáhané svaly: spodná časť brucha a panva

Východisková poloha

1. Na tréningovú podložku si ľahnite na chrbát, ruky sú položené vedľa tela.
2. Výrobok zovrite chodidlami a nohy zdvihnite o 90°.

Upozornenie! Vyhýbajte sa prehýbaniu chrbta.

Konečná poloha

3. Napnite brušné svaly a svaly nôh. Nohy pomaly spúšťajte na podlahu a znova ich zdvihnite krátko predtým, ako sa nimi dotknete podlahy.
4. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostanú dole.
5. Opakujte tento cvik 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo a neprehýbajte sa v oblasti krížovej chrbtice.

Dvíhanie panvy (obr. D)

Namáhané svaly: brucho, zadok a stehná

Východisková poloha

1. Na tréningovú podložku si ľahnite na chrbát s výrobkom medzi kolenami. Ruky sú položené vedľa tela.
2. Nohy majte zohnuté na podlahe.
3. Napnite brušné svaly a svaly nôh. Nadvihnite panvu z podlahy. Horná časť tela zostáva stabilná.
4. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.

Konečná poloha

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

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo a trup majte v stabilnej polohe.

Dvíhanie hornej časti tela a nôh (obr. E)

Namáhané svaly: chrbát, zadok a stehná

Východisková poloha

1. Na tréningovú podložku si ľahnite na brucho, nohy vystríte.
2. Ruky vystríte dopredu a výrobok držte oboma rukami. Pozeraťte sa na podlahu.
3. Napnite svaly rúk, nôh a brušné svaly a ruky a nohy zdvihnite čo najviac dohora. Pozeraťte sa na výrobok.
4. Lopatky priťahujú počas dvíhania rúk k chrbtici. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.

Konečná poloha

5. Chvíľu zotrvaťe v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.

6. Opakujte tento cvik 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo.

Poloha štvornožky (obr. F)

Namáhané svaly: naťahovače, zadok, brucho a stehná

Východisková poloha

1. Na tréningovej podložke zaujmite polohu na štyroch.
2. Zdvihnite ľavé chodidlo z podlahy. Držte výrobok v pravej ruke a pažu zdvihnite v pravom uhle nahor.
3. Napnite svaly rúk, brušné svaly a svaly nôh. Pozeraťte sa na podlahu.
4. Pravú ruku vystríte dopredu a ľavú nohu dozadu.
5. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostanú dole.

Konečná poloha

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

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

Vysoký sed-ľah (obr. G)

Namáhané svaly: brucho

Východisková poloha

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

Konečná poloha

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

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

Poloha štvornožky na lopte (obr. H)

Namáhané svaly: chrbát, zadok a zadná časť stehien

Východisková poloha

1. Na tréningovej podložke zaujmite polohu na štyroch.
2. Pravým kolenom si kláknite na výrobok. Špičky nôh sa dotýkajú podlahy.
3. Napnite svaly rúk, brušné svaly a svaly nôh. Ľavú nohu zdvihnite dozadu. Pravú ruku vedte pod hornou časťou tela na druhú stranu. Pozerajte sa na vystretú ruku.
4. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.

Konečná poloha

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

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

Strečing

Po každom cvičení si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vždy vykonávať 3-krát na každú stranu v trvaní 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

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

Pri tomto cviku sa nafahujú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

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

Svaly nôh

1. Stoňte vzpriamene a nadvihnite nohu z podložky.

2. Pomaly ňou krúžite najprv do jednej, potom do druhej strany.

3. Po chvíľke nohu vymeňte.

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

Skladovanie, čistenie

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

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



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



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného použitia (recyklačia). 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 poskytujeme 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: 458865_2401

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

¡Enhorabuena!

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



Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

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

Alcance de suministro

3 pelotas de yoga
3 tubos de desinflado
1 instrucciones de uso

Datos técnicos



Capacidad de carga máxima: 120 kg

Dimensiones: Ø pequeña: aprox. 18 cm
Ø mediana: aprox. 22 cm
Ø grande: aprox. 26 cm

Medio de relleno: aire



Fecha de fabricación (mes/año):
05/2024

Uso previsto

El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos, terapéuticos ni comerciales.

El artículo es apto para su uso en interiores.

Indicaciones de seguridad



¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.



¡Peligro de lesiones!

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- Respete la carga máxima permitida de 120 kg. Exceder el límite de peso puede dañar el artículo y afectar su funcionamiento. Utilice el artículo únicamente de la manera especificada en el apartado «Uso previsto».
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítese de acuerdo con su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves.
- En caso de molestias, debilidad o cansancio, debería interrumpir el entrenamiento de inmediato y consultar con su médico.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Beba lo suficiente durante el entrenamiento.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de mín. de 0,6 m (Fig. 1).
- No entrene si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de comenzar el entrenamiento.
- Ventile bien la sala de entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.
- No se debe efectuar ninguna modificación en el artículo.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.

Precaución especial: ¡Peligro de lesiones para niños!

- No permita que los niños utilicen este artículo sin supervisión. Indíqueles el uso adecuado y supervíselos en todo momento. Permítalos el uso solo si el desarrollo mental y físico de los niños lo permite. Este artículo no es apto como juguete.
- Tenga en cuenta el instinto lúdico natural y el afán de experimentar de los niños. Evite situaciones y comportamientos que no estén previstos para el artículo.

Evite daños materiales

- Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo. Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste. Si está dañado, ya no se permite seguir usándolo.
- La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro, lo cual puede causar lesiones.
- Todos los artículos inflables son sensibles al frío. Por lo tanto, no desdoble ni infle el artículo a una temperatura inferior a los 15 °C.
- Proteja el artículo de los rayos del sol. En caso de que aumente la presión del aire al exponerlo a un sol fuerte, se debe compensar soltando el aire que haga falta.
- Evite el contacto con objetos afilados, calientes, puntiagudos o peligrosos. Asegúrese de que en la zona de entrenamiento no haya objetos cortantes.
- Para el inflado use únicamente un dispositivo previsto para tal fin. De lo contrario se puede dañar la válvula.
- No llene al tope, de lo contrario existe el peligro de que se produzcan daños.
- Para inflar el artículo no utilice ni un compresor ni una botella de aire comprimido. Esto puede ocasionar daños en el artículo.

Inflado

IMPORTANTE:

- Solo debe ser inflado por un adulto.
- No infle el artículo por encima de la altura indicada.
- Solo se debe utilizar aire como medio de relleno.
- No lo infle con la boca, ya que se pueden producir mareos.
- Para inflar el artículo utilice bombas de pedestal comunes o bombas de émbolo de doble carrera con los correspondientes complementos.
- A continuación, cierre el artículo con el tapón de cierre que se facilita para ello.

Nota: No se debe inflar el artículo a un diámetro superior a 18/22/26 cm. Asegúrese de que, al sentarse sobre el artículo, no note el suelo.

Desinflado

Retire el tapón de cierre y deje que el aire salga lentamente.

○ retire el tapón de cierre e introduzca el tubo de desinflado en el cierre para que el aire salga rápidamente.

¡Advertencia! No retire el tapón de cierre con un objeto punzante o cortante. Podría dañarse el artículo.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y manteniendo una velocidad constante.
- Mantenga la respiración constante: espire durante los esfuerzos e inspire durante las descargas.

- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Planificación general del entrenamiento

Elabore un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades con tandas de 6 a 8 ejercicios. Tenga en cuenta estos principios:

- Cada tanda debe estar compuesta de aprox. 12 repeticiones de un mismo ejercicio.
- Cada tanda puede repetirse 3 veces.
- Entre cada tanda debe haber 30 segundos de pausa.
- Caliente bien todos los músculos antes de cada entrenamiento.
- Recomendamos además estirar después de cada unidad de entrenamiento.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación se le presenta una serie de ejercicios. Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de 4 a 5 veces.
2. Haga un movimiento circular lento con la cabeza primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, calentará de manera óptima todos los músculos.
2. Haga un movimiento circular con los hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de seguir respirando de forma calmada!

Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo.

2. A continuación, rote el pie elevado en una dirección y, pasados unos segundos, en la otra.
3. Cambie de pierna y repita el ejercicio.
4. Eleve las piernas una después de la otra y camine unos pasos en el sitio. Al hacerlo, asegúrese de elevar las piernas solo hasta el punto donde pueda mantener bien el equilibrio.

Propuestas de ejercicios

A continuación se le presenta una serie de ejercicios.

Entrenamiento del lateral del tronco (Fig. A)

Musculatura utilizada: tronco

Posición inicial

1. Colóquese con la espalda sobre una esterilla y posicione el artículo entre los omóplatos.
2. Flexione las piernas y estire los brazos a los lados.
3. Tense los músculos abdominales. Ruede con el cuerpo ligeramente a izquierda y derecha de forma alterna. Mantenga los hombros paralelos al suelo.
4. Mantenga la cabeza como prolongación de la columna vertebral y los hombros bajados.

Posición final

5. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
6. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas.

Importante: Durante el ejercicio, mantenga la tensión corporal y los hombros paralelos al suelo.

Músculos abdominales oblicuos (Fig. B)

Musculatura utilizada: oblicuos

Posición inicial

1. Colóquese con la espalda sobre una esterilla y posicione el artículo debajo de los glúteos. Los brazos deben mantenerse al lado del cuerpo.
2. Lleve ambas piernas flexionadas hacia el pecho.
3. Tense la musculatura de las piernas y del abdomen. Baje ambas piernas flexionadas hacia el suelo.

4. La cabeza debe ser una prolongación de la columna vertebral y los hombros se mantienen abajo.

Posición final

5. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
6. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio y el torso sobre el suelo.

Elevación de piernas (Fig. C)

Musculatura utilizada: parte inferior del abdomen y pelvis

Posición inicial

1. Colóquese boca arriba sobre una esterilla; los brazos deben quedar junto al cuerpo.
2. Sujete el artículo entre los pies y eleve las piernas formando un ángulo de 90 grados.

¡Advertencia! Evite arquear la espalda.

Posición final

3. Tense la musculatura de las piernas y del abdomen. Baje lentamente las piernas hacia el suelo y elévelas de nuevo poco antes de tocar el suelo.
4. La cabeza debe ser una prolongación de la columna vertebral y los hombros se mantienen abajo.
5. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio y evite arquear la espalda.

Elevación de pelvis (Fig. D)

Musculatura utilizada: abdomen, glúteos y muslos

Posición inicial

1. Colóquese con la espalda sobre una esterilla y sujete el artículo entre las rodillas. Los brazos deben mantenerse al lado del cuerpo.
2. Las piernas deben quedar flexionadas sobre el suelo.
3. Tense la musculatura de las piernas y del abdomen. Levante la pelvis del suelo. El torso debe mantener la estabilidad.
4. Mantenga la cabeza como prolongación de la columna vertebral y los hombros bajados.

Posición final

5. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
6. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas.

Importante: Durante el ejercicio, mantenga la tensión corporal y el tronco estable.

Elevación del torso y de las piernas (Fig. E)

Musculatura utilizada: espalda, glúteos y muslos

Posición inicial

1. Colóquese boca abajo sobre una esterilla con las piernas estiradas.
2. Estire los brazos hacia delante y sujete el artículo con ambas manos. La vista debe estar orientada hacia el suelo.
3. Tense la musculatura de los brazos, las piernas y el abdomen y eleve los brazos y las piernas tanto como pueda. La vista debe estar orientada hacia el artículo.
4. Mueva los omóplatos hacia la columna vertebral durante la elevación de los brazos. Mantenga la cabeza como prolongación de la columna vertebral y los hombros bajados.

Posición final

5. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
6. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio.

Equilibrio en cuadrupedia (Fig. F)

Musculatura utilizada: músculo erector de la columna, glúteos, abdomen y muslos

Posición inicial

1. Colóquese a cuatro patas sobre una esterilla.
2. Eleve el pie izquierdo del suelo. Sostenga el artículo con la mano derecha y eleve el brazo en ángulo recto.
3. Tense la musculatura de los brazos, del abdomen y de las piernas. La vista debe estar orientada hacia el suelo.
4. Estire el brazo derecho hacia delante y la pierna izquierda hacia atrás.
5. La cabeza debe ser una prolongación de la columna vertebral y los hombros se mantienen abajo.

Posición final

6. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
7. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas y cambie de lado.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. Mantenga la cabeza como extensión de la columna vertebral y los hombros abajo.

Sit ups (Fig. G)

Musculatura utilizada: abdomen

Posición inicial

1. Siéntase con las piernas flexionadas y el artículo sujeto entre las rodillas sobre una esterilla.
2. Inclíne ligeramente el torso hacia atrás. Estire los brazos hacia delante paralelos al suelo.
3. Tense los músculos abdominales. Baje el torso hacia el suelo.
4. Mueva los omóplatos hacia la columna vertebral. Mantenga la cabeza como prolongación de la columna vertebral y los hombros bajados.

Posición final

5. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
6. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. Mantenga la cabeza como extensión de la columna vertebral y los hombros abajo.

Cuadrupedia sobre pelota (Fig. H)

Musculatura utilizada: espalda, glúteos e isquiotibiales

Posición inicial

1. Colóquese a cuatro patas sobre una esterilla.
2. Sujete el artículo debajo de la rodilla derecha. Las puntas de los pies deben tocar el suelo.
3. Tense la musculatura de los brazos, del abdomen y de las piernas. Eleve la pierna izquierda hacia atrás. Pase el brazo derecho por debajo del torso hacia el otro lado. La vista debe estar orientada hacia el brazo estirado.
4. Mantenga la cabeza como prolongación de la columna vertebral y los hombros bajados.

Posición final

5. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
6. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas y cambie de lado.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. Mantenga la cabeza como extensión de la columna vertebral y los hombros abajo.

Estiramiento

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le explicamos algunos ejercicios sencillos.

Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15-30 segundos.

Músculos del cuello

1. Colóquese en posición relajada.
 2. Presione la cabeza suavemente con la mano, primero hacia la izquierda, después hacia la derecha.
- Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese en posición erguida, con las articulaciones de las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Lleve el brazo derecho detrás de la cabeza, hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.
3. Con la mano izquierda tome el codo derecho y presiónelo hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Colóquese en posición recta y levante un pie del suelo.
2. Realice un movimiento circular lento primero en una dirección y luego en la otra.
3. Después de un momento cambie de pie.

Importante: Asegúrese de que los muslos permanezcan paralelos y juntos. Empuje la pelvis hacia delante, manteniendo el torso erguido.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente. Limpie solo con agua y después seque con un paño de limpieza.

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

Indicaciones para la eliminación



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



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

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal y se consideren por ello piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco a piezas frágiles como interruptores o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

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

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

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

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 458865_2401

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

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du bruger det første gang.



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne brugervejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

Leveringsomfang

3 x yogabolde
3 x lufttømningsrør
1 x brugervejledning

Tekniske data



Maks. kapacitet: 120 kg

Mål: Ø lille: ca. 18 cm
Ø middel: ca. 22 cm
Ø stor: ca. 26 cm

Fyldes med: luft



Fremstillingsdato (måned/år):
05/2024

Bestemmelsesmæssig brug

Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske og erhvervs-mæssige formål.

Artiklen er beregnet til indendørs brug.

Sikkerhedsanvisninger



Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningfare.



Fare for kvæstelser!

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Vær opmærksom på den maksimalt tilladte belastning på 120 kg. Overskridelse af vægtgrænsen kan medføre skader på artiklen og nedsættelse af funktionen. Anvend kun artiklen som angivet i afsnittet "Bestemmelsesmæssig brug".
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade.
- Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp!
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m (fig. 1).
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.



Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- Lad ikke børn bruge denne artikel uden opsyn. Anvis dem i korrekt brug, og hold opsyn. Tillad kun børn at bruge redskabet, hvis deres mentale og fysiske udvikling tillader det. Denne artikel er ikke egnet til legetøj.
- Vær opmærksom på børns legelyst og glæde ved at eksperimentere. Forebyg situationer og adfærd, der er uegnede til artiklen.



Undgå tingskader

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadekomst.
- Alle oppustede artikler er følsomme over for kulde. Artiklen må derfor aldrig foldes ud og pustes op ved en temperatur under 15 °C!
- Beskyt artiklen mod sollys. Hvis lufttrykket stiger i direkte sollys, skal det udlignes ved at lukke en passende mængde luft ud.
- Undgå kontakt med skarpe, varme, spidse eller farlige genstande. Sørg for, at træningsområdet er frit for spidse genstande.
- Anvend udelukkende en dertil beregnet pumpe til oppumpning. Ellers kan ventilen blive beskadiget.
- Fyld ikke for hårdt op, da der ellers er fare for at beskadige artiklen.
- Anvend ikke kompressor eller trykluftflaske til at pumpe artiklen op. Dette kan medføre skader på artiklen.

Oppumpning

VIGTIGT:

- Må kun pumpes op af voksne.
- Pump ikke artiklen mere op end til den angivne højde.

- Må kun fyldes med luft.
- Må ikke pustes op med munden, da der kan opstå svimmelhed.
- Anvend en almindelig fodpumpe eller dobbeltvirkende stempelpumpe med passende monteringsmuligheder til at pumpe artiklen op.
- Luk efterfølgende artiklen med den dertil beregnede lukkeprop.

Bemærk: Artiklen må ikke pumpes op, så den er større end Ø 18/22/26 cm. Du skal ikke kunne mærke underlaget, når du sidder på artiklen.

Tømning for luft

Fjern lukkeproppen, og lad langsomt luften slippe ud.

Eller fjern lukkeproppen, og før udluftningsrøret ind i lukningen for at lukke luften hurtigere ud.

Advarsel! Lukkeproppen må ikke fjernes med en skarp eller skarpkantet genstand. Det kan beskadige artiklen.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og i et ensartet tempo.
- Træk vejret regelmæssigt: Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Generel træningsplanlægning

Lav en træningsplan med øvelsessæt på 6-8 øvelser, der er afstemt til dine behov.

Overhold følgende principper:

- Et øvelsessæt skal bestå af ca. 12 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsessættene bør du holde en pause på 30 sekunder.
- Varm de forskellige muskelgrupper godt op før hver træningsenhed.

- Vi anbefaler derudover at strække ud efter hver træningsenhed.

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder vises et udvalg af øvelser. Du skal gentage øvelserne 2 til 3 gange.

Nakkemusklerne

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse 4-5 gange.
2. Drej langsomt hovedet i først den ene og derefter den anden retning.

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
2. Rul skuldrene fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad i en cirkel, og efter et minut baglæns.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmusklerne

1. Stil dig på et ben, og løft det andet ben ca. 20 cm over gulvet med bøjet knæ.
2. Drej først den løftede fod den ene vej, og skift retning efter nogle sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag øvelsen.
4. Løft benene skiftevis, og gå nogle skridt på stedet. Sørg for ikke at løfte benene mere, end du nemt kan holde balancen.

Forslag til øvelser

Herunder vises et udvalg af øvelser.

Træning af siden af core (fig. A)

Der arbejdes med: core

Udgangsstilling

1. Læg dig på ryggen på en træningsmåtte med artiklen mellem skulderbladene.
2. Bøj benene, og stræk armene ud til siden.
3. Spænd mavemusklerne. Rul overkroppen skiftevis lidt til højre og lidt til venstre. Hold skuldrene parallelt med underlaget.

4. Hovedet er i forlængelse af ryggraden, og skuldrene bliver nede.

Slutstilling

5. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag denne øvelse 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, og hold skuldrene parallelt med underlaget, mens øvelsen gennemføres.

Skrå mavemuskler (fig. B)

Der arbejdes med: de skrå mavemuskler

Udgangsstilling

1. Læg dig på ryggen på en træningsmåtte med artiklen under bagdelen. Armene ligger langs siden af kroppen.
2. Træk de bøjede ben op mod brystet.
3. Spænd mave- og benmuskler. Sænk benene langsomt ned mod gulvet.
4. Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen, og skuldrene bliver nede.

Slutstilling

5. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag denne øvelse 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen og hold overkroppen på gulvet, mens øvelsen gennemføres.

Benløft (fig. C)

Der arbejdes med: de nederste mavemuskler og bækkenmusklerne

Udgangsstilling

1. Læg dig på ryggen på en træningsmåtte med armene ned langs siden af kroppen.
2. Klem artiklen fast mellem fødderne, og løft benene 90° opad.

Advarsel! Undgå at svaje i lænden.

Slutstilling

3. Spænd mave- og benmuskler. Før benene langsomt ned mod gulvet, og løft dem igen, lige før de er ved at røre gulvet.
4. Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen, og skuldrene bliver nede.
5. Gentag denne øvelse 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, og undgå at svaje i lænden, mens øvelsen gennemføres.

Bækkenløft (fig. D)

Der arbejdes med: mave-, sæde- og lårmuskler

Udgangsstilling

1. Læg dig på ryggen på en træningsmåtte med artiklen klemt ind mellem knæene. Armene ligger langs siden af kroppen.
2. Benene står bøjet på gulvet.
3. Spænd mave- og benmuskler. Løft bækkenet fra gulvet. Hold overkroppen stabil.
4. Hovedet er i forlængelse af ryggraden, og skuldrene bliver nede.

Slutstilling

5. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag denne øvelse 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen og hold overkroppen stabil, mens øvelsen gennemføres.

Løft af overkrop og ben (fig. E)

Der arbejdes med: ryg-, sæde- og lårmuskler

Udgangsstilling

1. Læg dig på maven på en træningsmåtte med strakte ben.
2. Stræk armene fremad, og hold artiklen med begge hænder. Blikket er rettet mod gulvet.
3. Spænd arm-, ben- og mavemusklernes, og løft armene og benene så langt opad som muligt. Blikket er rettet mod artiklen.
4. Træk skulderbladene ind mod ryggraden, mens du løfter armene. Hovedet er i forlængelse af ryggraden, og skuldrene bliver nede.

Slutstilling

5. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag denne øvelse 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, mens øvelsen gennemføres.

Stå på alle fire (fig. F)

Der arbejdes med: ryg-, sæde-, mave- og lårmuskler

Udgangsstilling

1. Stil dig på alle fire på en træningsmåtte.

2. Løft venstre fod fra gulvet. Hold artiklen i højre hånd, og løft den strakte arm opad og lige frem.
3. Spænd arm-, mave- og benmusklerne. Blikket er rettet mod gulvet.
4. Stræk højre arm fremad og venstre ben bagud.
5. Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen, og skuldrene bliver nede.

Slutstilling

6. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter side.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, mens øvelsen gennemføres. Hold hovedet i forlængelse af ryggraden og skuldrene nede.

Høje sit-ups (fig. G)

Der arbejdes med: mavemusklernes

Udgangsstilling

1. Sæt dig på en træningsmåtte med bøjede ben og artiklen klemt ind mellem knæene.
2. Bøj overkroppen lidt bagud. Stræk armene fremad, så de er parallelle med underlaget.
3. Spænd mavemusklernes. Sænk overkroppen ned mod gulvet.
4. Træk skulderbladene ind mod ryggraden. Hovedet er i forlængelse af ryggraden, og skuldrene bliver nede.

Slutstilling

5. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag denne øvelse 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold hovedet i forlængelse af ryggraden og skuldrene nede.

Stå på alle fire på bolden (fig. H)

Der arbejdes med: rygmuskler, sædemuskler og baglår

Udgangsstilling

1. Stil dig på alle fire på en træningsmåtte.
2. Klem artiklen ind under højre knæ. Tæerne rører ved gulvet.
3. Spænd arm-, mave- og benmusklerne. Løft venstre ben bagud. Før højre arm hen under overkroppen til den anden side. Blikket er rettet mod den strakte arm.

4. Hovedet er i forlængelse af ryggraden, og skuldrene bliver nede.

Slutstilling

5. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.

6. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter side.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, mens øvelsen gennemføres. Hold hovedet i forlængelse af ryggraden og skuldrene nede.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder foreslår vi nogle enkle øvelser. Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange i 15-30 sekunder for hver side.

Nakkemusklernes

1. Stil dig i en afslappet stilling.

2. Træk blødt hovedet mod venstre med den ene hånd, derefter mod højre.

Denne øvelse strækker siderne af halsen.

Arme og skuldre

1. Stil dig med ret ryg og knæene let bøjet.

2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.

3. Tag fat med venstre hånd om højre albue, og træk den bagud.

4. Skift side, og gentag øvelsen.

Benmusklernes

1. Stil dig med ret ryg, og løft den ene fod fra gulvet.

2. Bevæg den i cirkler først den ene og derefter den anden retning.

3. Skift til den anden fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at holde lårene parallelle. Skyd bækkenet fremad, og hold overkroppen oprejst.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Rengør kun med vand, og tør efter med et viskestykke.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn. Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførelse til genanvendelses kredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelses kredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien dækker ikke dele, der udsættes for normal slitage og derfor må betragtes som sliddele (f.eks. batterier) eller skrøbelige dele såsom afbrydere eller dele, der er fremstillet af glas. Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder. Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.

Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 458865_2401

 Service Danmark

Tel.: 32 710005

E-Mail: deltasport@lidl.dk

Congratulazioni!

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della fornitura

3 x palle per yoga
3 x tubicino di sgonfiamento
1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici



Capacità di carico massima: 120 kg

Misure: Ø piccolo: ca. 18 cm
Ø medio: ca. 22 cm
Ø grande: ca. 26 cm

Materiale per il gonfiaggio: aria



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

Uso conforme alla destinazione


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

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

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

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

Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!

- Non consentire ai bambini di utilizzare questo articolo senza supervisione. Fornire adeguate istruzioni sull'utilizzo dell'articolo e sorvegliare l'attività. Consentire l'utilizzo di questo attrezzo solo se il bambino presenta un adeguato sviluppo fisico e intellettuale. Questo articolo non è adatto come giocattolo.
- Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti nei quali non è previsto l'uso dell'articolo.

Evitare danni agli oggetti

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, con conseguenti lesioni.
- Tutti gli articoli gonfiabili sono sensibili alle basse temperature. Non aprire né gonfiare mai l'articolo ad una temperatura inferiore ai 15 °C.
- Proteggere l'articolo dalla luce solare. Nel caso in cui la pressione dell'aria aumenti in pieno sole, provvedere a compensarla facendo fuoriuscire dell'aria.
- Evitare il contatto con oggetti appuntiti, caldi, affilati o pericolosi. Verificare che nell'area in cui ci si allena non siano presenti oggetti appuntiti.
- Per gonfiare l'articolo, utilizzare esclusivamente un attrezzo idoneo. In caso contrario la valvola potrebbe danneggiarsi.
- Non gonfiare eccessivamente, poiché in caso contrario sussiste il rischio di danneggiamenti.
- Per gonfiare l'articolo, non utilizzare compressori né bombole di aria compressa. Questo può causare danni all'articolo.

Gonfiaggio

IMPORTANTE:

- L'articolo deve essere gonfiato solo da un adulto.
- Non gonfiare l'articolo oltre l'altezza indicata.
- Per il gonfiaggio è consentito utilizzare soltanto aria.
- Non gonfiare con la bocca perché potrebbe manifestarsi capogiri.
- Per il gonfiaggio dell'articolo utilizzare le classiche pompe a piede o le pompe a pistone a doppia corsa su cui si possano inserire adattatori.
- Chiudere l'articolo con l'apposito tappino di chiusura.

Nota: l'articolo non può essere gonfiato oltre i 18/22/26 cm di diametro. Assicurarsi di non sentire il piano di appoggio quando si è seduti sull'articolo.

Sgonfiaggio

Rimuovere il tappino di chiusura e fare fuoriuscire l'aria lentamente.

Oppure rimuovere il tappino e inserire il tubicino di sgonfiamento nella chiusura per far fuoriuscire più rapidamente l'aria.

Avvertenza! Non rimuovere il tappino di chiusura con un oggetto affilato o che presenta spigoli vivi. In caso contrario si rischia di danneggiare l'articolo.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

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

- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Programma generale di allenamento

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

Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

- Una serie dovrebbe consistere di ca. 12 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento scaldare per bene i vari gruppi muscolari.
- Consigliamo di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

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

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

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

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba, sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.

2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
4. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di esercizi.

Allenamento del fianco (fig. A)

Muscolatura sollecitata: torso

Posizione di partenza

1. Stendersi su un tappetino e posizionare l'articolo sulla schiena, tra le scapole.
2. Piegarle le gambe e aprire le braccia lateralmente.
3. Contrarre i muscoli addominali. Spingere il busto alternativamente verso destra e verso sinistra. Tenere le spalle parallele al pavimento.
4. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.

Posizione finale

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

Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura e le spalle parallele al pavimento.

Addominali laterali (fig. B)

Muscolatura sollecitata: addominali laterali

Posizione di partenza

1. Stendersi con la schiena su un tappetino e posizionare l'articolo sotto i glutei. Le braccia sono distese lateralmente lungo il corpo.
2. Portare le gambe piegate in direzione del petto.
3. Contrarre i muscoli addominali e quelli delle gambe. Abbassare lentamente le gambe in direzione del pavimento.
4. La testa è allineata alla colonna vertebrale e la spalla non si solleva.

Posizione finale

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

Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura e non sollevare il busto.

Sollevamento delle gambe (fig. C)

Muscolatura sollecitata: addominali bassi e bacino

Posizione di partenza

1. Sdraiarsi sulla schiena su un tappetino, le braccia sono distese lateralmente lungo il corpo.
2. Bloccare l'articolo tra i piedi e sollevare le gambe fino a formare un angolo di 90°.

Avvertenza! Evitare di incurvare la schiena.

Posizione finale

3. Contrarre i muscoli addominali e quelli delle gambe. Abbassare lentamente le gambe in direzione del pavimento e sollevarle di nuovo poco prima di toccare il pavimento.
4. La testa è allineata alla colonna vertebrale e la spalla non si solleva.
5. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura e non incurvare la schiena.

Ponte (fig. D)

Muscolatura sollecitata: addome, glutei e cosce

Posizione di partenza

1. Sdraiarsi con la schiena su un tappetino e bloccare l'articolo tra le ginocchia. Le braccia sono distese lateralmente lungo il corpo.
2. Le gambe sono piegate ad angolo rispetto al pavimento.
3. Contrarre i muscoli addominali e quelli delle gambe. Sollevare il bacino dal pavimento. Il busto resta stabile.
4. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.

Posizione finale

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

Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura e stabile il torso.

Sollevamento di busto e gambe (fig. E)

Muscolatura sollecitata: schiena, glutei e cosce

Posizione di partenza

1. Stendersi su un tappetino a pancia in giù e allungare le gambe.
2. Allungare le braccia in avanti e tenere saldamente l'articolo con entrambe le mani. Lo sguardo è rivolto al pavimento.
3. Contrarre i muscoli di braccia, gambe e gli addominali e sollevare le braccia e le gambe più in alto possibile. Lo sguardo è rivolto all'articolo.
4. Mentre si sollevano le braccia, spingere le scapole verso la colonna vertebrale. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.

Posizione finale

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

Importante: durante l'esercizio tenere contratta la muscolatura.

Posizione a carponi (fig. F)

Muscolatura sollecitata: allungamento di tutto il corpo, glutei, addome e cosce

Posizione di partenza

1. Posizionarsi a carponi su un tappetino.
2. Sollevare il piede sinistro dal pavimento. Tenere l'articolo nella mano destra e sollevare il braccio verso l'alto fino a formare un angolo retto.
3. Contrarre i muscoli di braccia, addome e gambe. Lo sguardo è rivolto al pavimento.
4. Stendere il braccio destro in avanti e la gamba sinistra indietro.
5. La testa è allineata alla colonna vertebrale e la spalla non si solleva.

Posizione finale

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

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

Sit-up dall'alto (fig. G)

Muscolatura sollecitata: addome

Posizione di partenza

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

Posizione finale

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

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

Posizione a carponi sulla palla (fig. H)

Muscolatura sollecitata: schiena, glutei e parte posteriore della coscia

Posizione di partenza

1. Posizionarsi a carponi su un tappetino.
2. Bloccare l'articolo sotto al ginocchio destro. Le dita dei piedi sono a contatto con il pavimento.
3. Contrarre i muscoli di braccia, addome e gambe. Sollevare la gamba sinistra verso dietro. Far passare il braccio sinistro sotto il busto in direzione dell'altro fianco. Lo sguardo è rivolto verso il braccio disteso.
4. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.

Posizione finale

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

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

Stretching

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

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

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

Muscolatura delle gambe

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

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

Conservazione, pulizia

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

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



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



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

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.


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

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

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

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

IAN: 458865_2401

 Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@idl.it

Szívvel 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.

Csomag tartalma

3 x jógalabdák

3 x levegő kieresztésére szolgáló cső

1 x használati útmutató

Műszaki adatok



Maximális terhelhetőség: 120 kg

Méret: Ø kicsi: kb. 18 cm

Ø közepes: kb. 22 cm

Ø nagy: kb. 26 cm

Töltőanyag: levegő



Gyártási dátum (hónap/év):

05/2024

Rendeltetészerű használat

A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, terápiás és iparüzési célra nem alkalmas.

A termék csak beltéri használatra alkalmas.

Biztonsági utasítások



Életveszély!

- Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély áll fenn.



Balesetveszély!

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- Tartsa be a 120 kg maximálisan megengedett terhelhetőséget. A súlyhatár túllépése a termék sérülését okozhatja, valamint a használhatóságát is károsan befolyásolhatja. A terméket kizárólag a „Rendeltetészerű használat” részben megadottak szerint használja.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően edzzen. A megerősítés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Rosszullét, szédülés, hirtelen fáradtságérzet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához!
- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- Csak sík, csúszásmentes talajon edzzen.
- Az edzési terület körül legalább 0,6 m szabad területnek kell rendelkezésre állnia (1 ábra).
- Ne edzzen, ha fáradt vagy nem tud összpontosítani. Ne edzzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.



Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!

- Ne engedje, hogy a terméket gyerekek felügyelet nélkül használják. Magyarázza el nekik a helyes használatot, és ne hagyja őket akkor engedélyezze az eszköz használatát, ha azt fizikai és szellemi érettségük megengedi. A termék játékszernek nem alkalmas.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékosztónét és kísérletezésre való hajlamát. Előzze meg az olyan helyzeteket és magatartást, amelyek nem felelnek meg a termék rendeltetésének.



Előzze meg az anyagi károkat!

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. Sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem szakszerű tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.
- Minden felfújható termék érzékeny a hidegre. Ne hajtogassa szét, és ne fújja fel a terméket 15 °C alatti hőmérsékleten!
- Védje a terméket a napsugárzástól. Ha erős napsütésben megnő a légnyomás, akkor azt a levegő kiengedésével megfelelően ki kell egyenlíteni.
- Kerülje az érintkezést éles, forró, hegyes vagy veszélyes tárgyakkal. Ügyeljen arra, hogy az edzőterületen ne legyenek hegyes tárgyak.
- A felpumpáláshoz kizárólag erre a célra szolgáló segédeszközt használjon. Ellenkező esetben megsérülhet a szelep.

- Ne fújja fel túl keményre, mert egyébként megsérülhet az anyaga.
- A termék felfújásához ne használjon se kompresszort, se sűrített levegős palackot. Az a termék sérüléséhez vezethet.

Felpumpálás

FONTOS:

- Csak felnőtt pumpálhatja fel.
- Ne pumpálja fel a terméket a megadott magasságon túl.
- Csak levegővel szabad feltölteni.
- Ne próbálja tüdővel felfújni, mert elszédülhet.
- A termék felpumpálásához kereskedelmi forgalomban kapható lábpumpát vagy kétlövetű dugattyús pumpát használjon, a megfelelő csatlakozóval együtt.
- Ezután zárja le a terméket az erre a célra szolgáló dugóval.

Megjegyzés:

a terméket nem szabad Ø 18/22/26 cm méretnél nagyobbra felpumpálni. Ügyeljen arra, hogy a termékre ráülve ne érezze az alatta lévő felületet.

Levegő kieresztése

Vegye ki a dugót, és lassan engedje ki a levegőt. Vagy vegye ki a dugót, és helyezze be a levegő kieresztésére szolgáló csövet a szelepbbe, hogy a levegő gyorsan eltávozhasson.

Figyelmeztetés! A dugó kivételéhez tilos éles vagy éles peremű tárgyat használni. A termék megrongálódhat.

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne edzzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen mozdulatokkal, hanem állandó tempóban.

- Ügyeljen az egyenletes légzésre: erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

Edzésterv összeállításának szempontjai

Állítson össze egy, az igényeinek megfelelő, 6–8 gyakorlatból álló edzéstervet.

Ennek során a következő alapelveket tartsa be:

- Egy gyakorlatsor az adott gyakorlat kb. 12 ismétléséből álljon.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételhető.
- A gyakorlatsorok között mindig tartson 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az adott izomcsoportot.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzési szakasz után végezzen nyújtást.

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. Az alábbiakban bemutatunk néhány gyakorlatot. A gyakorlatokat mindig 2–3-szor ismételje meg.

Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan balra és jobbra. Ismételje meg ezt a mozdulatot 4–5 alkalommal.
2. Végezzen lassú fejkörzést először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha eközben előrefelé dönti a felsőtestét, akkor minden izma optimálisan melededik be.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállait a fül irányába, majd engedje őket maguktól ismét visszaesni.
4. Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon az egyik lábára, és a másik lábát emelje el a talajtól kb. 20 cm-re, behajlított térdrel.

2. Ezt követően körözzön a megemelt lábfejjével az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
3. Ezután váltson lábat, és ismételje meg a gyakorlatot.
4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábát csak annyira emelje el a talajtól, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Javasolt gyakorlatok

Az alábbiakban bemutatunk néhányat a lehetséges gyakorlatok közül.

Oldalsó törzsizmok edzése (A ábra)

Igénybe vett izomzat: törzsizmok

Alaphelyzet

1. Feküdjön a hátára egy tornaszőnyegen, a termék legyen a lapockái között.
2. Hajlítsa be mindkét lábát, a karokat nyújtsa ki oldalra.
3. Feszítse meg a hasizmokat. Váltakozva gördüljön a felsőtestével egy kissé jobbra és balra. A vállakat tartsa a talajjal párhuzamosan.
4. A fej a gerincoszlop vonalában van, a vállak pedig ejtve maradnak.

Véghelyzet

5. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.
6. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa feszesen a testét, a vállak maradjanak a talajjal párhuzamosan.

Oldalsó hasizmok (B ábra)

Igénybe vett izomzat: oldalsó hasizmok

Alaphelyzet

1. Feküdjön a hátára egy tornaszőnyegen, a termék legyen a fenéke alatt. A karok oldalt test mellett fekszenek.
2. Húzza a lábait behajlítva a mellkasához.
3. Feszítse meg a has- és lábizmokat. Lassan engedje le a lábait a talaj irányába.
4. A fej a gerincoszlop vonalában van, a váll ejtve marad.

Véghelyzet

5. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.

6. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa feszesen a testét, a felsőtest maradjon a talajon.

Lábemelés (C ábra)

Igénybe vett izomzat: alhas és medence

Alaphelyzet

1. Feküdjön a hátára egy tornaszőnyegen, a karok legyenek oldalt a test mellett.
2. Szorítsa a terméket a lábfejei közé, és emelje fel a lábait 90°-ban.

Figyelmeztetés! Kerülje a deréktáji homorítást.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a has- és lábizmokat. Lassan engedje a lábát a talaj irányába, de mielőtt a talajt megérintené, emelje fel újra.
4. A fej a gerincoszlop vonalában van, a váll ejtve marad.
5. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa testét feszesen, és kerülje a deréktáji homorítást.

Csípőemelés (D ábra)

Igénybe vett izomzat: has-, far- és combizmok

Alaphelyzet

1. Feküdjön a hátára egy tornaszőnyegen, a terméket szorítsa a térdei közé. A karok oldalt a test mellett fekszenek.
2. A lábak behajlítva a talajon támaszkodnak.
3. Feszítse meg a has- és lábizmokat. Emelje el a csípőjét a talajtól. A felsőtest maradjon egyenes.
4. A fej a gerincoszlop vonalában van, a vállak pedig ejtve maradnak.

Véghelyzet

5. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.
6. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa testét feszesen és a törzsét egyenesen.

Felsőtest és láb emelése (E ábra)

Igénybe vett izomzat: hát-, far- és combizmok

Alaphelyzet

1. Feküdjön a hasára egy tornaszőnyegen, a lábait nyújtsa ki.

2. Nyújtsa előre a karját, és mindkét kezével tartsa a terméket. A tekintete a talaj felé nézzen.

3. A kar-, láb- és hasizmok megfeszítésével emelje fel a karját és a lábát, amilyen magasra csak tudja. A tekintetét irányítsa a termékre.

4. A karok emelésekor húzza a lapockáit a gerincoszlopa felé. A fej a gerincoszlop vonalában van, a vállak pedig ejtve maradnak.

Véghelyzet

5. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.

6. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa feszesen a testét.

Négykézláb állás (F ábra)

Igénybe vett izomzat: törzsnyújtó, far-, has- és combizmok

Alaphelyzet

1. Helyezkedjen el négykézláb egy tornaszőnyegen.
2. Emelje el a bal lábát a talajtól. Vegye a terméket a jobb kezébe, és emelje fel a karját derékszögben.
3. Feszítse meg a kar-, has- és lábizmokat. A tekintete a talaj felé nézzen.
4. A jobb karját nyújtsa ki előre, a bal lábát pedig hátra.
5. A fej a gerincoszlop vonalában van, a váll ejtve marad.

Véghelyzet

6. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.
7. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban, majd váltson oldalt.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. Tartsa a fejét a gerincoszlop vonalában, a vállait pedig ejtve.

Magas felülés (G ábra)

Igénybe vett izomzat: hasizmok

Alaphelyzet

1. A lábait behajlítva üljön egy tornaszőnyegre, a terméket szorítsa a térdei közé.
2. A felsőtestével dőljön kissé hátra. A karokat nyújtsa ki előre a talajjal párhuzamosan.
3. Feszítse meg a hasizmokat. Engedje le a felsőtestet a talaj felé.

4. Húzza a lapockáit a gerincoszlop irányába.

A fej a gerincoszlop vonalában van, a vállak pedig ejtve maradnak.

Vég helyzet

5. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.

6. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. Tartsa a fejét a gerincoszlop vonalában, a vállait pedig ejtve.

Négykézláb a labdán (H ábra)

Igénybe vett izomzat: hát-, far- és hátsó combizmok

Alaphelyzet

1. Helyezkedjen el négykézláb egy tornaszőnyegen.

2. Szorítsa a terméket a jobb térde alá. A lábujjai érintsék a talajt.

3. Feszítse meg a kar-, has- és lábizmokat. Emelje fel hátra a bal lábát. A jobb karját vezesse át a törzse alatt át a másik oldalra. A tekintetével kövesse a kinyújtott karját.

4. A fej a gerincoszlop vonalában van, a vállak pedig ejtve maradnak.

Vég helyzet

5. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.

6. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson oldalt.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. Tartsa a fejét a gerincoszlop vonalában, a vállait pedig ejtve.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez mutatunk be néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze el.

Nyakizmok

1. Álljon lazán.

2. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra.

Ez a gyakorlat a nyak oldalsó izmait nyújtja.

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, a térd legyen kissé behajlítva.

2. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockák között legyen.

3. A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.

4. Váltson oldalt, és ismételje meg a gyakorlatot.

Lábizmok

1. Álljon egyenesen, és emelje el az egyik lábfejét a talajtól.

2. Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.

3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenes.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.

Csak vízzel tisztítsa, majd törölkendővel törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerkeket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyerekektől. Az elhasználdott 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 szimbólumból 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 HANDELS-KONTOR 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.

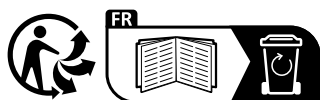
A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. 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: 458865_2401

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



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport Nr.: YZ-14941

05.17.2024 / PM 2:25

IAN 458865_2401

