



YOGA BLOCKS

(GB)

YOGA BLOCKS

Instructions for use

(SK)

BLOKY NA JOGU

Návod na používanie

(CZ)

BLOKY NA JÓGU

Návod k použití

(DE)

(AT)

(CH)

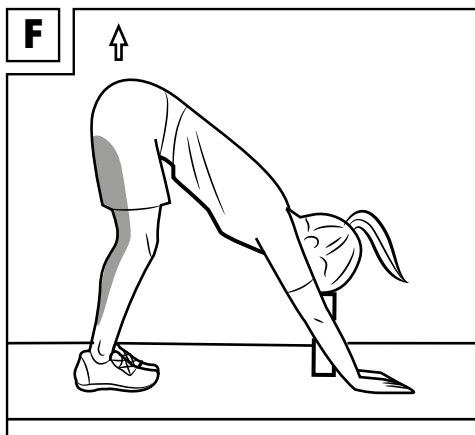
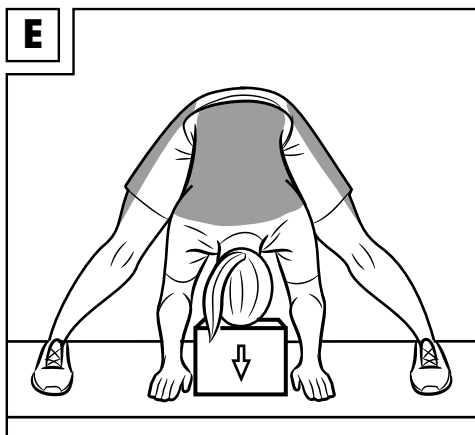
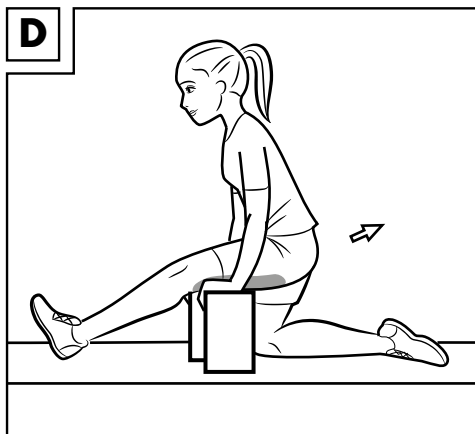
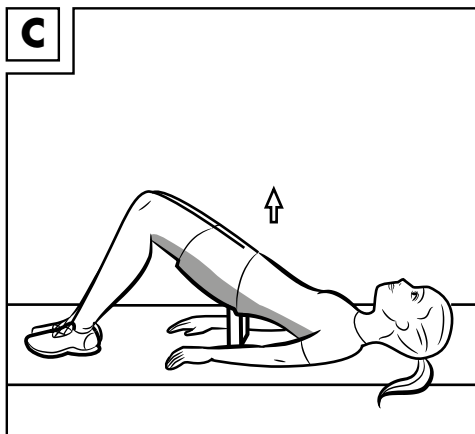
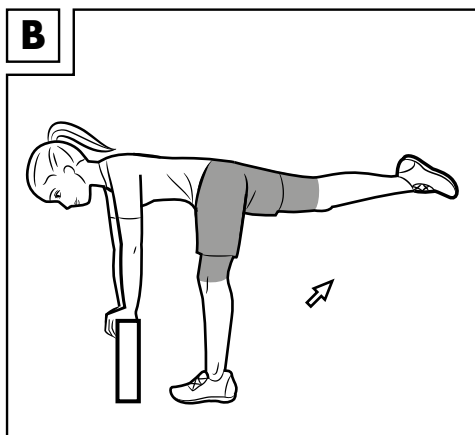
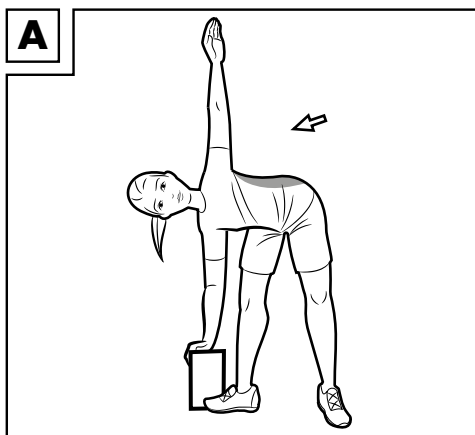
YOGA-BLÖCKE

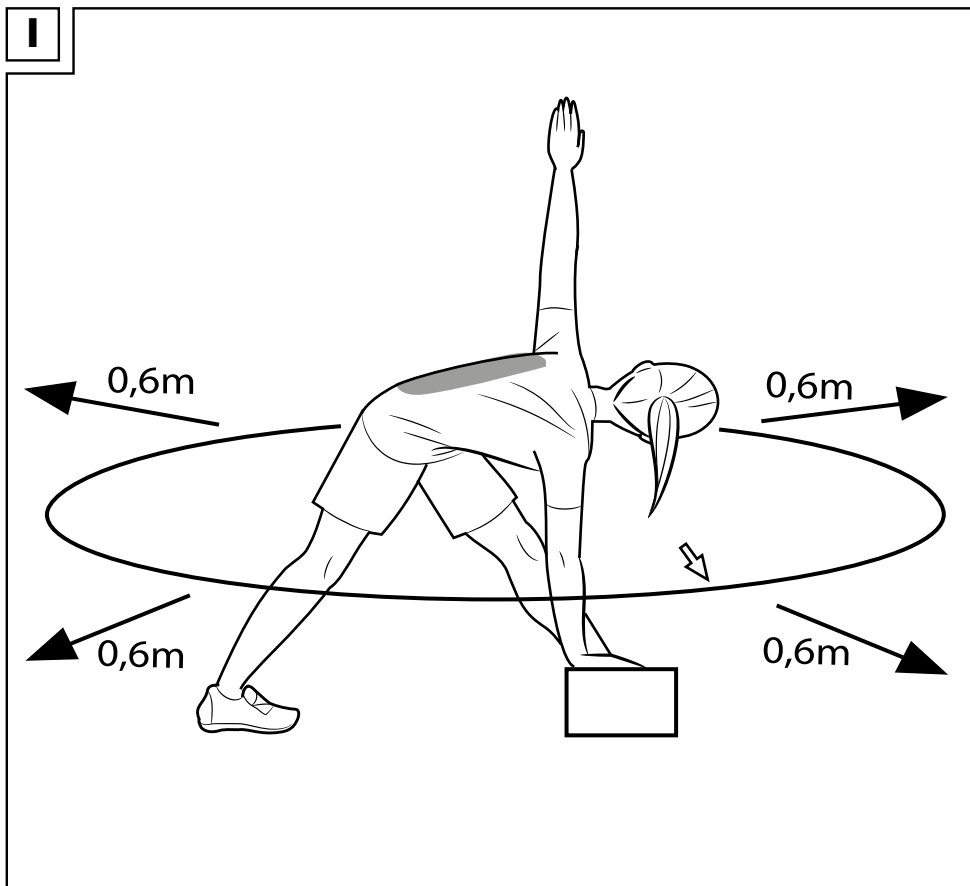
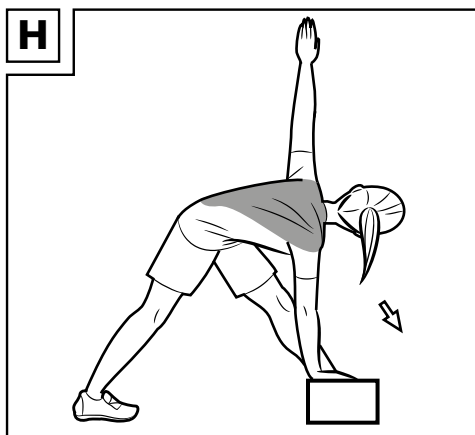
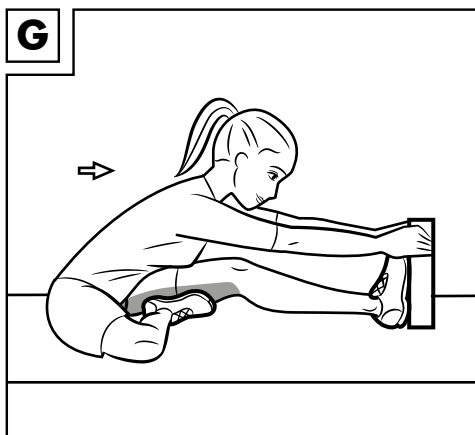
Gebrauchsanweisung

IAN 458865_2401

(GB) (CZ) (SK)

(DE) (AT) (CH)





GB

Package contents	5
Technical data	5
Intended use	5
Safety information	5
Life-threatening hazard!	5
Risk of injury!	5
Extra caution – risk of injury to children!	6
Preventing damage to the product	6
General exercise instructions	6
Warming up	6
Exercise suggestions	7
Storage, cleaning	8
Disposal	8
Notes on the guarantee and service handling	8

CZ

Obsah balení	10
Technické údaje	10
Použití dle určení	10
Bezpečnostní pokyny	10
Nebezpečí ohrožení života!	10
Nebezpečí poranění!	10
Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!	11
Zamezení věcným škodám	11
Obecné pokyny pro cvičení	11
Zahřátí	11
Návrhy na cvičení	12
Ukládání, čištění	13
Pokyny k likvidaci	13
Pokyny k záruce a průběhu služby	14

SK

Rozsah dodávky	15
Technické údaje	15
Určené použitie	15
Bezpečnostné pokyny	15
Nebezpečenstvo ohrozenia života!	15
Nebezpečenstvo poranenia!	15
Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!	16
Zabránenie vecným škodám	16
Všeobecné pokyny na cvičenie	16
Zahriatie	16
Príklady cvikov	17
Skladovanie, čistenie	18
Pokyny k likvidácii	18
Pokyny k záruke a priebehu servisu	18

DE AT CH

Lieferumfang	20
Technische Daten	20
Bestimmungsgemäße Verwendung	20
Sicherheitshinweise	20
Lebensgefahr!	20
Verletzungsgefahr!	20
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!	21
Vermeidung von Sachschäden	21
Allgemeine Trainingshinweise	21
Aufwärmen	21
Übungsvorschläge	22
Lagerung, Reinigung	23
Hinweise zur Entsorgung	24
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	24

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

2 x yoga block
1 x instructions for use

Technical data

Weight: approx. 132.5g per block

Dimensions: approx. 23 x 15 x 7.5cm (W x H x D)
per block



Maximum load: 120kg



Date of manufacture (month/year):

05/2024

Device class H

Scope of application: home use

Standard: EN ISO 20957-1

Intended use

The product was developed as a training aid for numerous yoga exercises. The product is suitable for use as a support and helps with balancing and stretching exercises. 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. N).
- 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.

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.

Side stretch (Fig. A)

Stretch: lateral trunk

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart. Turn your right foot outwards at a 90° angle.
2. Position the product on the outside of your right foot.
3. Lean your torso to the right and put your right hand on the product.
4. Raise your left arm up. Both arms form a line. Look straight ahead.
5. Hold this position for 15 to 30 seconds.
6. Repeat this exercise three times per side.

Note: only stretch as far as is comfortable for you. Over time you will be able to go deeper into the stretch.

Important: maintain body tension during the exercise.

Scales (Fig. B)

Muscles used: buttock and thigh

Starting position

1. Place the product on the floor in front of you.
2. Bend forwards and place your hands on the product.
3. Stretch your right leg out behind you. Make sure to keep your legs extended and straight.
4. Keep your back straight, elbows pointing outwards and bend your standing leg slightly.
5. Stay in this position for a moment.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: maintain body tension during the exercise and keep your back straight.

Bridge (Fig. C)

Stretch: Leg, pelvis and lower back

Starting position

1. Lie on your back on an exercise mat with the product under your sacrum. Your arms are lying close to your body.
2. Your feet are on the floor with your knees bent.
3. Your upper body and thigh form a line.
4. Stay in this position for a moment.
5. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise.

Hamstring stretch (Fig. D)

Stretch: hamstring and lower leg

Starting position

1. Kneel on an exercise mat and place the products in an upright position to your right and left.
2. Put your hands on the products and extend your left leg forwards.
3. Lower your pelvis towards the floor until you feel a stretch in your lower leg.
4. Keep your head as an extension of your spine and keep your shoulders down.
5. Hold this position for 15 to 30 seconds.
6. Repeat this exercise three times per side.

Note: only stretch as far as is comfortable for you. Over time you will be able to go deeper into the stretch.

Important: maintain body tension during the exercise and keep your back straight.

Hamstring stretch (Fig. E)

Stretch: hamstring and lower leg

Starting position

1. Stand on an exercise mat with your legs wide apart in front of the product.
2. Bend forwards and place your hands next to the product.
3. Rest your head with your forehead on the product.
4. Your back stays straight, elbows pointing outwards and your legs are slightly bent.
5. Hold this position for 15 to 30 seconds.
6. Repeat this exercise three times per side.

Note: only stretch as far as is comfortable for you. Over time you will be able to go deeper into the stretch.

Important: maintain body tension during the exercise.

Hamstring and calf stretch (Fig. F)

Stretch: hamstring and lower leg

Starting position

1. Stand on an exercise mat with your feet hip-width apart in front of the product.
2. Bend forwards and place your hands next to the product.

3. Rest your head with your forehead on the product.

4. Keep your back straight, elbows pointing outwards and bend your legs slightly.

5. Hold this position for 15 to 30 seconds.

6. Repeat this exercise three times per side.

Note: only stretch as far as is comfortable for you. Over time you will be able to go deeper into the stretch.

Important: maintain body tension during the exercise.

Hamstring stretch (Fig. G)

Stretch: back of leg

Starting position

1. Sit on an exercise mat.

2. Bend your right leg and place the sole of your right foot on your left thigh.

3. Extend your left leg forwards. Make sure that your leg is not stretched out completely.

4. Place the product in front of your left leg and grasp it with both hands.

5. Keep your head as an extension of your spine and keep your shoulders down.

6. Hold this position for 15 to 30 seconds.

7. Repeat this exercise three times per side.

Note: only stretch as far as is comfortable for you. Over time you will be able to go deeper into the stretch.

Important: maintain body tension during the exercise and keep your back straight.

Side stretch (Fig. H)

Stretch: lateral trunk and shoulder

Starting position

1. Get into a stepping position.

2. Position the product next to your left foot. Your toes are pointing forwards.

3. Lean your upper body forwards and place your right hand on the product.

4. Raise your left arm up. Both arms form a line. Look to the left.

5. Hold this position for 15 to 30 seconds.

6. Repeat this exercise three times per side.

Note: only stretch as far as is comfortable for you. Over time you will be able to go deeper into the stretch.

Important: maintain body tension during the exercise.

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

 Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

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.

Používejte 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

2 x bloky na jógu

1 x návod k použití

Technické údaje

Hmotnost: každý blok cca 132,5 g

Rozměry: každý blok cca 23 x 15 x 7,5 cm
(Š x V x H)



Maximální zatížení: 120 kg



Datum výroby (měsíc/rok):
05/2024

Třída zařízení H

Oblast použití: domácí použití

Norma: EN ISO 20957-1

Použití dle určení

Výrobek byl vyvinut jako cvičební pomůcka pro různé jógové cviky. Výrobek je vhodný jako podpůrný prvek a pomáhá při balančních a protahovacích cvicích. 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. N).
- 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 stupníků.



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 případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje. Tento výrobek není hračka.
- Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat. Vyhněte 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.

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 odlehčení 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 dít 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.

Boční protažení (obr. A)

Protažení: strana trupu

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve. Pravou nohu vytlačte o 90° směrem ven.
2. Umístěte výrobek vně vedle své pravé nohy.
3. Sklánějte trup doprava a položte pravou ruku na výrobek.
4. Levou paži vytáhněte nahoru. Obě paže tvoří linii. Pohled směřuje vpřed.
5. Zůstaňte v této poloze cca 15–30 sekund.
6. Opakujte tento cvik 3krát na každé straně.

Upozornění: Protažení provádějte jen do té míry, do jaké je pro Vás dobře snesitelné. Postupem času se může Vaše schopnost protažení zvětšovat.

Důležité: Během cvičení udržujte napětí těla.

Váha (obr. B)

Posilované svalstvo: hýždě a stehna

Výchozí poloha

1. Položte výrobek před sebe na zem.
2. Ohněte se dopředu a položte své ruce na výrobek.
3. Zvedněte svou pravou nohu nataženou směrem dozadu. Dbejte na to, abyste nohy udrželi rovné a napnuté.
4. Udržujte rovná záda, nechte lokty směřovat ven a stojnou nohu mírně pokrčte.
5. Chvilí v této poloze zůstaňte.
6. Opakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech sériích a pak vyměňte strany.

Důležité: Udržujte během cvičení napětí těla a záda udržujte rovně.

Most (obr. C)

Protažení: nohy, pánev a spodní část zad

Výchozí poloha

1. Lehněte si zády na cvičební podložku, výrobek umístěný pod křížovou kostí. Ruce jsou položené těsně vedle těla.

2. Pokrčené nohy jsou na zemi.

3. Trup a stehna tvoří linii.

4. Chvilí v této poloze zůstaňte.

5. Opakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte napětí těla.

Protažení zadní strany stehen (obr. D)

Protažení: zadní strana stehna a lýtko

Výchozí poloha

1. Klekněte si na cvičební podložku a umístěte výrobek kolmo vpravo a vlevo vedle sebe.
2. Položte ruce na výrobek a natáhněte svou levou nohu dopředu.
3. Pánvi klesejte směrem k zemi, až budete cítit protažení ve svém lýtku.
4. Hlavu držte v prodloužení páteře a ramena dole.
5. Zůstaňte v této poloze cca 15–30 sekund.
6. Opakujte tento cvik 3krát na každé straně.

Upozornění: Protažení provádějte jen do té míry, do jaké je pro Vás dobře snesitelné. Postupem času se může Vaše schopnost protažení zvětšovat.

Důležité: Udržujte během cvičení napětí těla a záda rovně.

Protažení zadní strany stehen (obr. E)

Protažení: zadní strana stehna a lýtko

Výchozí poloha

1. Postavte se s napnutýma nohama před výrobek na cvičební podložku.
2. Ohněte se dopředu a položte své ruce vedle výrobku.
3. Hlavu si položte čelem na výrobek.
4. Záda zůstávají rovně, lokty směřují ven a nohy jsou mírně pokrčené.
5. Zůstaňte v této poloze cca 15–30 sekund.
6. Opakujte tento cvik 3krát na každé straně.

Upozornění: Protažení provádějte jen do té míry, do jaké je pro Vás dobře snesitelné. Postupem času se může Vaše schopnost protažení zvětšovat.

Důležité: Během cvičení udržujte napětí těla.

Protažení zadní strany stehen a lýtek (obr. F)

Protažení: zadní strana stehna a lýtko

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve před výrobek na cvičební podložku.
2. Ohněte se dopředu a položte své ruce vedle výrobku.
3. Hlavu si položte čelem na výrobek.
4. Udržujte záda rovně, nechte lokty směřovat ven a mírně pokrčte nohy.
5. Zůstaňte v této poloze cca 15–30 sekund.
6. Opakujte tento cvik 3krát na každé straně.

Upozornění: Protažení provádějte jen do té míry, do jaké je pro Vás dobře snesitelné. Postupem času se může Vaše schopnost protažení zvětšovat.

Důležité: Během cvičení udržujte napětí těla.

Protažení zadní strany stehen (obr. G)

Protažení: zadní noha

Výchozí poloha

1. Posadíte se na cvičební podložku.
2. Ohněte pravou nohu, chodidlo položte na stehno levé nohy.
3. Levou nohu natáhněte dopředu. Dbejte na to, abyste nohu úplně nepropnuli.
4. Položte výrobek před levou nohu a oběma rukama ho uchopte.
5. Hlavu držte v prodloužení páteře a ramena dole.
6. Zůstaňte v této poloze cca 15–30 sekund.
7. Opakujte tento cvik 3krát na každé straně.

Upozornění: Protažení provádějte jen do té míry, do jaké je pro Vás dobře snesitelné. Postupem času se může Vaše schopnost protažení zvětšovat.

Důležité: Udržujte během cvičení napětí těla a záda rovně.

Boční protažení (obr. H)

Protažení: strana trupu a rameno

Výchozí poloha

1. Postavte se do polohy kroku.
2. Umístěte výrobek vně vedle své levé nohy, která je vpředu. Špičky prstů směřují dopředu.
3. Ohněte trup dopředu a pravou ruku položte na výrobek.
4. Levou paži vytáhněte nahoru. Obě paže tvoří linii. Pohled směřuje doleva.
5. Zůstaňte v této poloze cca 15–30 sekund.
6. Opakujte tento cvik 3krát na každé straně.

Upozornění: Protažení provádějte jen do té míry, do jaké je pro Vás dobře snesitelné. Postupem času se může Vaše schopnost protažení zvětšovat.

Důležité: Během cvičení udržujte napětí těla.

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 nevyplynou 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 reklamaci 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

2 x bloky na jogu

1 x návod na používanie

Technické údaje

Hmotnosť: jeden blok cca 132,5 g

Rozmery: každý blok cca 23 x 15 x 7,5 cm
(Š x V x H)



Maximálne zaťaženie: 120 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
05/2024

Trieda zariadenia H

Oblasť použitia: domáce prostredie

Norma: EN ISO 20957-1

Určené použitie

Výrobok bol vyvinutý ako pomôcka na tréning mnohých cvikov jogy. Výrobok je vhodný ako opora a pomáha pri cvikoch na udržiavanie rovnováhy a pri strečingových cvičeniach. 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 návrhmi 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 nešmykľavom podklade.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. N).
- 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 vykonávajú 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 predčasnému opotrebovaniu, čo môže spôsobiť poranenia.

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 vykonávajú 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 pritom na nasledujúce zásady:

- Séria 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 vyťahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť trupu dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi plecami dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Plecia ťahajte k ušiam a opäť ich spustíte.
4. Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne 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. Dvíhajte 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.

Bočné naťahovanie (obr. A)

Naťahovanie: bok trupu

Východisková poloha

1. Postavte sa s nohami na šírku panvy. Pravé chodidlo vytočte o 90° smerom von.
2. Výrobok položte na vonkajšiu stranu vedľa pravého chodidla.
3. Hornú časť tela vychýľte doprava a pravú ruku si položte na výrobok.
4. Ľavú ruku vystřite nahor. Obe ruky tvoria jednu líniu. Pozerajte sa dopredu.
5. V tejto polohe zostaňte cca 15 až 30 sekúnd.
6. Opakujte tento cvik 3-krát na každú stranu.

Upozornenie: Naťahovanie vykonávajte dovedy, kým to dobre znášate. Časom môžete naťahovanie zvyšovať.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo.

Váha (obr. B)

Namáhané svaly: zadok a stehná

Východisková poloha

1. Výrobok si položte pred seba na podlahu.
2. Predkloňte sa dopredu a ruky si položte na výrobok.
3. Pravú nohu majte vystretú a zdvihnite ju dozadu. Dbajte na to, aby ste mali nohy rovné a vystreté.
4. Chrbát majte vystretý, lakťe smerujú von a zaťažená noha je mierne skrčená.
5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe.
6. Opakujte tento cvik 10 až 15-krát v troch sériách a potom vymeňte stranu.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo a chrbát držte vystretý.

Mostík (obr. C)

Naťahovanie: nohy, panva a spodná časť chrbta

Východisková poloha

1. Na tréningovú podložku si ľahnite na chrbát s výrobkom pod krížovou kosťou. Ruky sú položené vedľa tela.
2. Nohy majte zohnuté na podlahe.
3. Horná časť tela a stehná tvoria jednu líniu.
4. Zostaňte chvíľu v tejto polohe.

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

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo.

Naťahovanie zadnej časti stehna (obr. D)

Naťahovanie: zadná časť stehna a predkolenie

Východisková poloha

1. Klaknite si na tréningovú podložku a výrobky si položte na výšku vedľa seba.
2. Ruky položte na výrobok a ľavú nohu vystřite dopredu.
3. Panvu spustíte smerom k podlahe tak, aby ste cítili ťah v predkolení.
4. Držte hlavu v predĺžení chrbtice a plecia dole.
5. V tejto polohe zostaňte cca 15 až 30 sekúnd.
6. Opakujte tento cvik 3-krát na každú stranu.

Upozornenie: Naťahovanie vykonávajte dovedy, kým to dobre znášate. Časom môžete naťahovanie zvyšovať.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo a chrbát vystretý.

Naťahovanie zadnej časti stehna (obr. E)

Naťahovanie: zadná časť stehna a predkolenie

Východisková poloha

1. Postavte sa na tréningovú podložku pred výrobok a rozkročte nohy.
2. Predkloňte sa dopredu a ruky si položte vedľa výrobku.
3. Čelo si priložte na výrobok.
4. Chrbát majte vystretý, lakťe smerujú von a nohy sú mierne ohnuté.
5. V tejto polohe zostaňte cca 15 až 30 sekúnd.
6. Opakujte tento cvik 3-krát na každú stranu.

Upozornenie: Naťahovanie vykonávajte dovedy, kým to dobre znášate. Časom môžete naťahovanie zvyšovať.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo.

Naťahovanie zadnej časti stehna a lýtky (obr. F)

Naťahovanie: zadná časť stehna a predkolenie

Východisková poloha

1. Postavte sa na tréningovú podložku pred výrobok, nohy rozkročte na šírku panvy.

2. Predkloňte sa dopredu a ruky si položte vedľa výrobku.

3. Čelo si priložte na výrobok.

4. Chrbát majte vystretý, lakte smerujú von a nohy sú mierne skrčené.

5. V tejto polohe zostaňte cca 15 až 30 sekúnd.

6. Opakujte tento cvik 3-krát na každú stranu.

Upozornenie: Naťahovanie vykonávajte dovtedy, kým to dobre znášate. Časom môžete naťahovanie zvyšovať.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo.

Naťahovanie zadnej časti stehna (obr. G)

Naťahovanie: zadná časť nohy

Východisková poloha

1. Posadzte sa na tréningovú podložku.

2. Zohnite pravú nohu, chodidlo si priložte na stehno ľavej nohy.

3. Ľavú nohu vystrite dopredu. Dajte pozor, aby noha nebola až príliš natiahnutá.

4. Výrobok položte pred ľavú nohu a uchopte ho oboma rukami.

5. Držte hlavu v predĺžení chrbtice a plecيا dole.

6. V tejto polohe zostaňte cca 15 až 30 sekúnd.

7. Opakujte tento cvik 3-krát na každú stranu.

Upozornenie: Naťahovanie vykonávajte dovtedy, kým to dobre znášate. Časom môžete naťahovanie zvyšovať.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo a chrbát vystretý.

Bočné naťahovanie (obr. H)

Naťahovanie: bok trupu a plecيا

Východisková poloha

1. Postavte sa s jednou nohou vykročenou.

2. Výrobok položte vedľa ľavej nohy, ktorá je vpredu. Špičky prstov smerujú dopredu.

3. Hornú časť tela nakloňte dopredu a pravú ruku si položte na výrobok.

4. Ľavú ruku vystrite nahor. Obe ruky tvoria jednu líniu. Pozerajte sa doľava.

5. V tejto polohe zostaňte cca 15 až 30 sekúnd.

6. Opakujte tento cvik 3-krát na každú stranu.

Upozornenie: Naťahovanie vykonávajte dovtedy, kým to dobre znášate. Časom môžete naťahovanie zvyšovať.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo.

Skladovanie, čistenie

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

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



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



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

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

2 x Yoga-Block

1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Gewicht: je Block ca. 132,5 g

Maße: je Block ca. 23 x 15 x 7,5 cm (B x H x T)



Maximale Belastbarkeit: 120 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

05/2024

Gerätekategorie H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Standard: EN ISO 20957-1

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel wurde als Trainingshilfe für zahlreiche Yogaübungen entwickelt. Der Artikel eignet sich als Stützelement und hilft bei Balance- und Stretch-Übungen. 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. N).
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden.

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

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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

Vermeidung von Sachschäden

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

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und in gleichbleibendem Tempo durch.

- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung: Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

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

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Seitliche Dehnung (Abb. A)

Dehnung: seitlicher Rumpf

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit hin. Drehen Sie den rechten Fuß um 90° nach außen.
2. Positionieren Sie den Artikel außen neben Ihrem rechten Fuß.
3. Neigen Sie den Oberkörper nach rechts und legen Sie die rechte Hand auf den Artikel.
4. Strecken Sie den linken Arm nach oben. Beide Arme bilden eine Linie. Der Blick ist nach vorn gerichtet.
5. Bleiben Sie ca. 15 - 30 Sekunden in dieser Position.
6. Wiederholen Sie diese Übung 3-mal pro Seite.

Hinweis: Führen Sie die Dehnung immer nur so weit aus, wie sie für Sie gut erträglich ist. Mit der Zeit können Sie immer weiter in die Dehnung gehen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Waage (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß und Oberschenkel

Ausgangsposition

1. Legen Sie den Artikel vor sich auf den Boden.
2. Beugen Sie sich nach vorn und legen Sie Ihre Hände auf den Artikel.
3. Heben Sie Ihr rechtes Bein nach hinten gestreckt an. Achten Sie darauf, die Beine gerade und gestreckt zu halten.

4. Halten Sie den Rücken gerade, lassen Sie die Ellenbogen nach außen zeigen und beugen Sie das Standbein leicht.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite.

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

Brücke (Abb. C)

Dehnung: Bein, Becken und unterer Rücken

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken und dem Artikel unter Ihrem Kreuzbein auf eine Trainingsmatte. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
2. Die Beine stehen angewinkelt auf dem Boden.
3. Der Oberkörper und die Oberschenkel bilden eine Linie.
4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Dehnung hinterer Oberschenkel (Abb. D)

Dehnung: hinterer Ober- und Unterschenkel

Ausgangsposition

1. Knien Sie sich auf eine Trainingsmatte und platzieren Sie die Artikel rechts und links hochkant neben sich.
2. Legen Sie die Hände auf die Artikel und strecken Sie Ihr linkes Bein nach vorn.
3. Senken Sie das Becken in Richtung Boden, bis Sie eine Dehnung in Ihrem Unterschenkel spüren.
4. Halten Sie Ihren Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter unten.
5. Bleiben Sie ca. 15 - 30 Sekunden in dieser Position.
6. Wiederholen Sie diese Übung 3-mal pro Seite.

Hinweis: Führen Sie die Dehnung immer nur so weit aus, wie sie für Sie gut erträglich ist. Mit der Zeit können Sie immer weiter in die Dehnung gehen.

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

Dehnung hinterer Oberschenkel (Abb. E)

Dehnung: hinterer Ober- und Unterschenkel

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit gespreizten Beinen vor den Artikel auf eine Trainingsmatte.
2. Beugen Sie sich nach vorn und legen Sie Ihre Hände neben den Artikel.
3. Legen Sie den Kopf mit der Stirn auf den Artikel.
4. Der Rücken bleibt gerade, die Ellenbogen zeigen nach außen und die Beine sind leicht gebeugt.
5. Bleiben Sie ca. 15 - 30 Sekunden in dieser Position.
6. Wiederholen Sie diese Übung 3-mal pro Seite.

Hinweis: Führen Sie die Dehnung immer nur so weit aus, wie sie für Sie gut erträglich ist. Mit der Zeit können Sie immer weiter in die Dehnung gehen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Dehnung hinterer Oberschenkel und Wade (Abb. F)

Dehnung: hinterer Ober- und Unterschenkel

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit vor den Artikel auf eine Trainingsmatte.
2. Beugen Sie sich nach vorn und legen Sie Ihre Hände neben den Artikel.
3. Legen Sie den Kopf mit der Stirn auf den Artikel.
4. Halten Sie den Rücken gerade, lassen Sie die Ellenbogen nach außen zeigen und beugen Sie die Beine leicht.
5. Bleiben Sie ca. 15 - 30 Sekunden in dieser Position.
6. Wiederholen Sie diese Übung 3-mal pro Seite.

Hinweis: Führen Sie die Dehnung immer nur so weit aus, wie sie für Sie gut erträglich ist. Mit der Zeit können Sie immer weiter in die Dehnung gehen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Dehnung hinterer Oberschenkel (Abb. G)

Dehnung: hinteres Bein

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich auf eine Trainingsmatte.

2. Winkeln Sie das rechte Bein an, die Fußsohle wird an den Oberschenkel des linken Beins gelegt.

3. Strecken Sie das linke Bein nach vorn. Achten Sie darauf, dass das Bein nicht ganz durchgestreckt wird.

4. Legen Sie den Artikel vor das linke Bein und umfassen Sie ihn mit beiden Händen.

5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter unten.

6. Bleiben Sie ca. 15 - 30 Sekunden in dieser Position.

7. Wiederholen Sie diese Übung 3-mal pro Seite.

Hinweis: Führen Sie die Dehnung immer nur so weit aus, wie sie für Sie gut erträglich ist. Mit der Zeit können Sie immer weiter in die Dehnung gehen.

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

Seitliche Dehnung (Abb. H)

Dehnung: seitlicher Rumpf und Schulter

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich in Schrittstellung hin.
2. Positionieren Sie den Artikel neben Ihrem linken vorderen Fuß. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn.
3. Neigen Sie den Oberkörper nach vorn und legen Sie die rechte Hand auf den Artikel.
4. Strecken Sie den linken Arm nach oben. Beide Arme bilden eine Linie. Der Blick ist nach links gerichtet.
5. Bleiben Sie ca. 15 - 30 Sekunden in dieser Position.
6. Wiederholen Sie diese Übung 3-mal pro Seite.

Hinweis: Führen Sie die Dehnung immer nur so weit aus, wie sie für Sie gut erträglich ist. Mit der Zeit können Sie immer weiter in die Dehnung gehen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Lagerung, Reinigung

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



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

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

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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile wie Schalter oder Teile, die aus Glas gefertigt sind. Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

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

IAN: 458865_2401

(DE) Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@idl.de

(AT) Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@idl.at

(CH) Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@idl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



05/2024

Delta-Sport Nr.: YZ-14939

05.17.2024 / PM 1:39

IAN 458865_2401