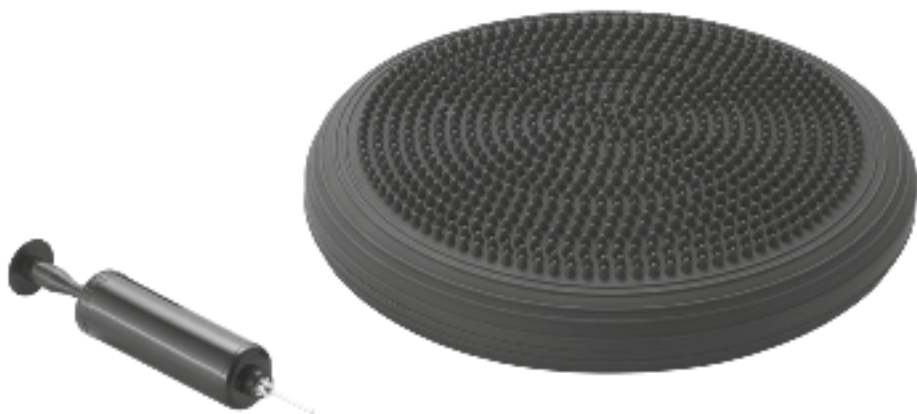




INFLATABLE BALANCE DISC

(GB)

INFLATABLE BALANCE DISC

Instructions for use

(SK)

BALANČNÝ VANKÚŠ

Návod na používanie

(CZ)

BALANČNÍ POLŠTÁŘ

Návod k použití

(DE)

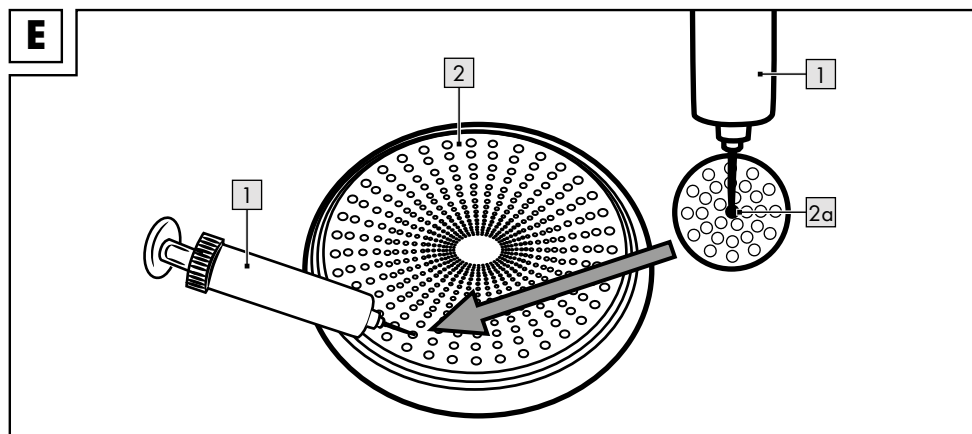
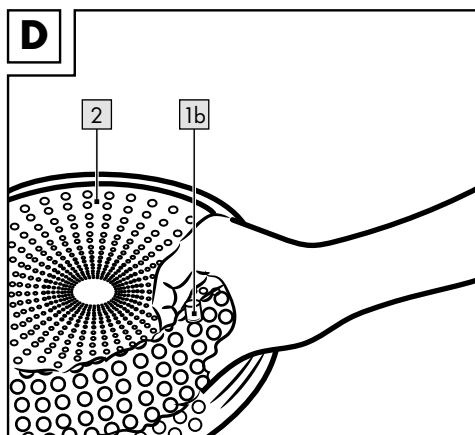
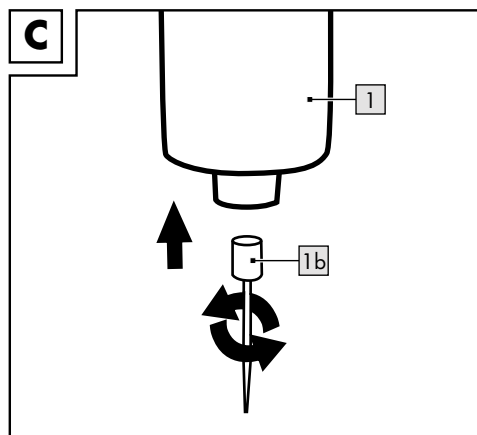
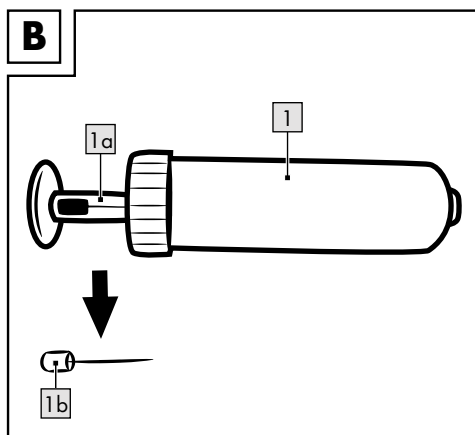
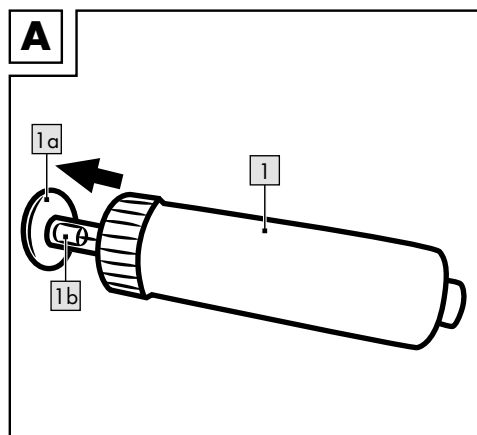
(AT)

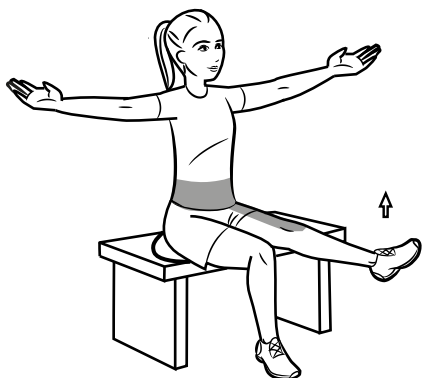
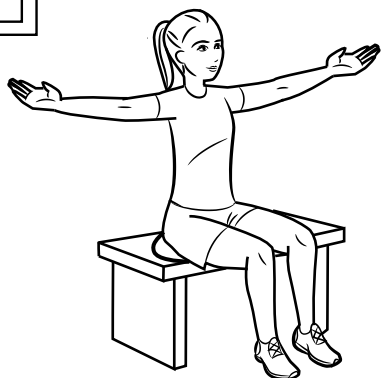
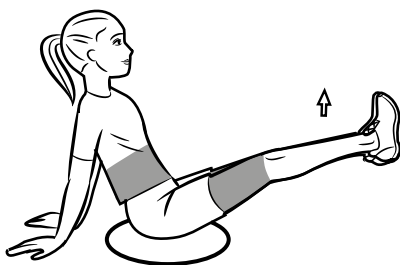
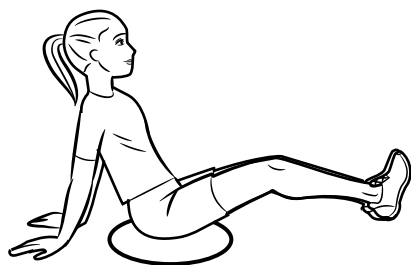
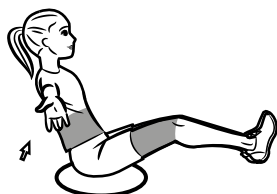
(CH)

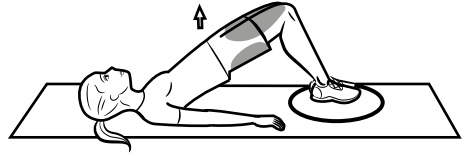
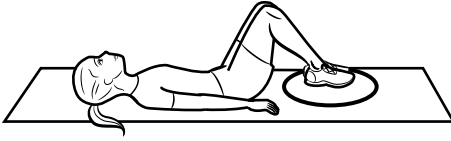
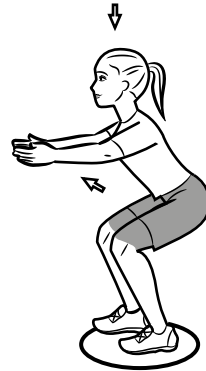
BALLSITZKISSEN

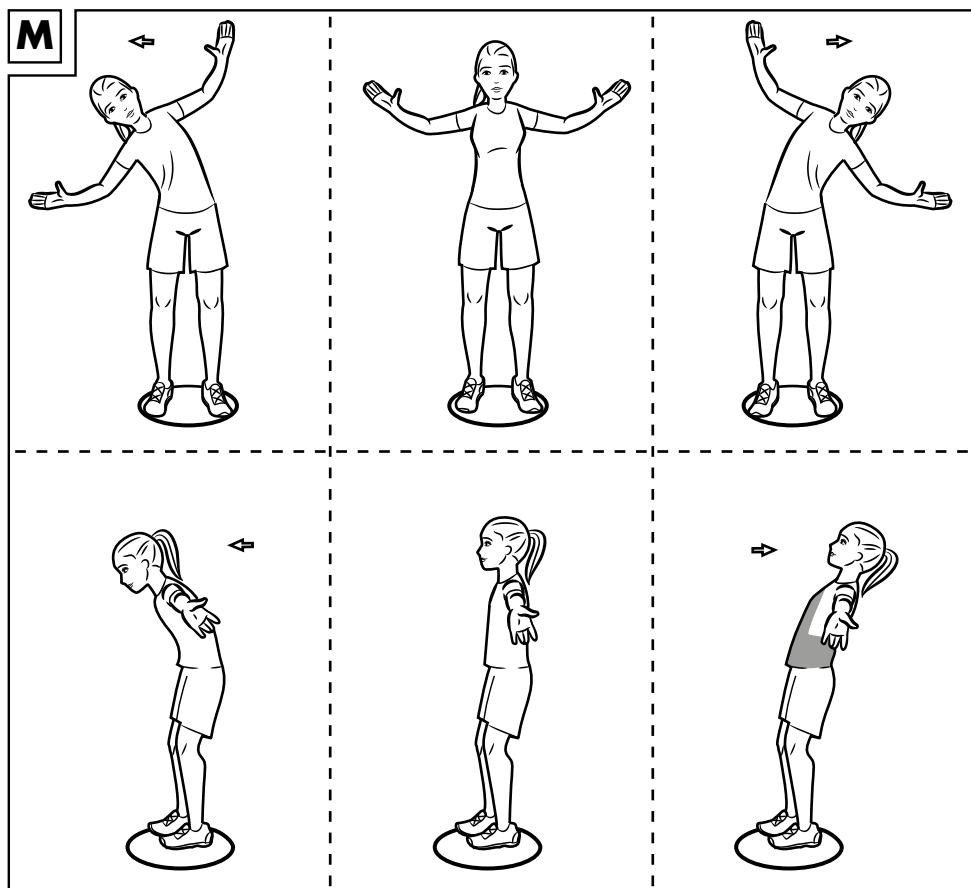
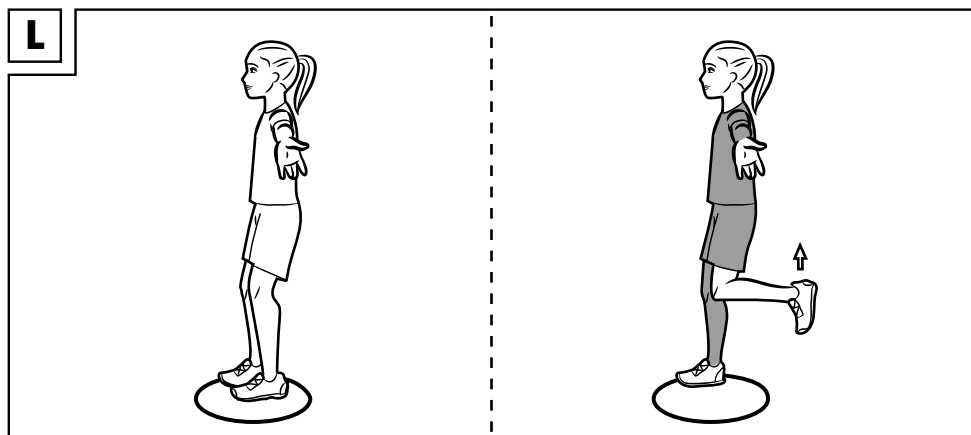
Gebrauchsanweisung

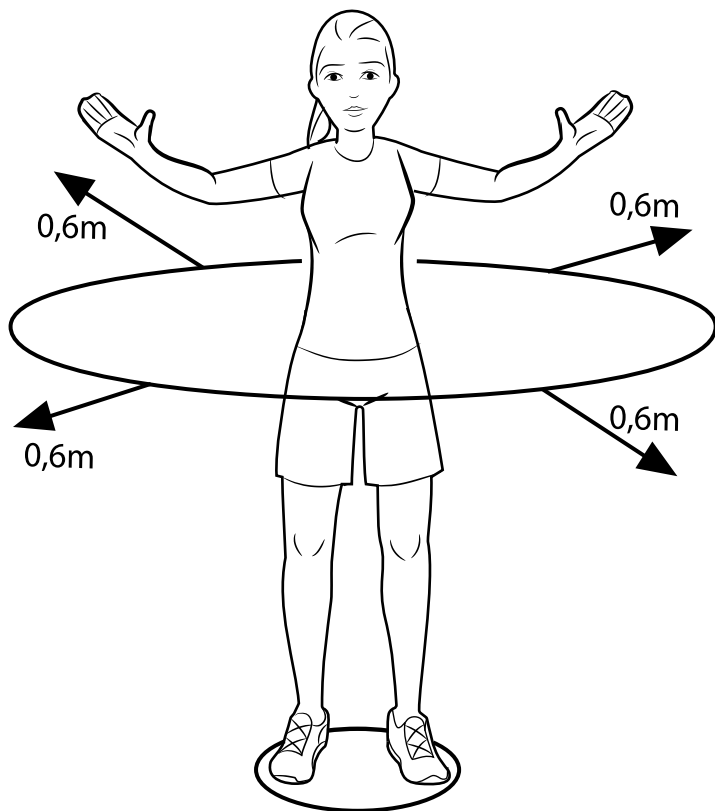
IAN 458865_2401



F**G****H**

I**J****K**





GB

Package contents	8
Technical data	8
Intended use	8
Safety information	8
Life-threatening hazard!	8
Risk of injury!	8
Extra caution – risk of injury to children!	9
Preventing damage to the product	9
Inflating	9
Deflating	9
General exercise instructions	9
Warming up	10
Exercise suggestions	10
Stretching	12
Storage, cleaning	12
Disposal	13
Notes on the guarantee and service handling	13

CZ

Obsah balení	14
Technické údaje	14
Použití dle určení	14
Bezpečnostní pokyny	14
Nebezpečí ohrožení života!	14
Nebezpečí poranění!	14
Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!	15
Zamezení věcným škodám	15
Nafouknutí	15
Vypuštění	15
Obecné pokyny pro cvičení	15
Zahřátí	16
Návrhy na cvičení	16
Závěrečné protahování	18
Ukládání, čištění	18
Pokyny k likvidaci	18
Pokyny k záruce a průběhu služby	19

SK

Rozsah dodávky	20
Technické údaje	20
Určené použitie	20
Bezpečnostné pokyny	20
Nebezpečenstvo ohrozenia života!	20
Nebezpečenstvo poranenia!	20
Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!	21
Zabránenie vecným škodám	21
Fúkanie	21
Vypustenie vzduchu	21
Všeobecné pokyny na cvičenie	21
Zahriatie	22
Príklady cvikov	22
Strečing	24
Skladovanie, čistenie	24
Pokyny k likvidácii	25
Pokyny k záruke a priebehu servisu	25

DE AT CH

Lieferumfang	26
Technische Daten	26
Bestimmungsgemäße Verwendung	26
Sicherheitshinweise	26
Lebensgefahr!	26
Verletzungsgefahr!	26
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!	27
Vermeidung von Sachschäden	27
Aufpumpen	27
Entlüften	27
Allgemeine Trainingshinweise	27
Aufwärmen	28
Übungsvorschläge	28
Dehnen	31
Lagerung, Reinigung	31
Hinweise zur Entsorgung	32
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	32

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

- 1 x inflatable balance disc
- 1 x air pump (with integrated inflation pin)
- 1 x instructions for use

Technical data



Maximum load: 120kg



Date of manufacture (month/year):

05/2024

Product height max.: approx. 7cm

Device class H

Scope of application: home use

Standard: EN ISO 20957-1

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. 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.
- 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.
 - Use the enclosed air pump to inflate the product.
1. Pull out the handle (1a) of the air pump (1) completely and remove the inflation pin (1b) from the handle (Figs. A and B).
 2. Twist the inflation pin onto the air pump (Fig. C).
 3. Moisten the inflation pin and insert it into the valve (2a) of the product (Fig. E).
 4. Hold the air pump as shown in Fig. E and inflate the product until its surface is flat and firm.

Note: the product must not be inflated higher than 7cm. Make sure that you do not feel the ground when you are sitting on the product.

5. Unscrew the inflation pin from the air pump and insert it back into the handle.

Deflating

Insert the inflation pin (1b) into the valve (2a) and press out the air, as shown in Fig. D.

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.

Abdominal muscle training (Fig. F)

Muscles used: lower abdominal and thigh

Starting position

1. Place the product on a chair or bench.
2. Sit in the middle of the product and stretch your arms out to the sides at shoulder height. The palms of your hands are pointing upwards.
3. Tense your arm, leg and abdominal muscles.
4. Stretch out one leg forwards/up. Make sure that your knee isn't completely straightened and that your thigh stays on the seat.
5. Keep your back and pelvis straight. Your shoulders stay down. Your head forms a straight line with your back.

End position

6. Remain in this position for a moment and then return to the starting position.
7. Switch legs and repeat the exercise alternately on both legs approx. 5 to 10 times.

Important: during this exercise, keep your upper body and pelvis straight and maintain body tension.

Jackknife (Fig. G)

Muscles used: lower abdominal and thigh

Starting position

1. Place the product on the floor.
2. Sit in the middle of the product and support yourself with your arms behind your back. Do not stretch your arms out fully.
3. Extend your legs out forwards and place your heels on the floor.
4. Balance yourself in this position.
5. Tense your leg and abdominal muscles.
6. Lift your legs up off the floor, straight out in front of you.

Note: at first, simply lifting your legs off the floor is enough. With more frequent exercising, you can vary the height you lift your legs.

7. Keep your back and pelvis straight. Your shoulders stay down. Your head forms a straight line with your back.

End position

8. Remain in this position for a moment and then return to the starting position.
9. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: during this exercise, keep your upper body straight. Maintain body tension and keep your shoulders down.

Leg lift (Fig. H)

Muscles used: lower abdominal and thigh

Starting position

1. Place the product on the floor.
2. Sit in the middle of the product and support yourself with your arms behind your back. Do not stretch your arms out fully.
3. Extend your legs out forwards and place your heels on the floor.
4. Balance yourself in this position.
5. Tense your leg and abdominal muscles.
6. Lift your legs up off the floor, straight out in front of you.

Note: at first, simply lifting your legs off the floor is enough. With more frequent exercising, you can vary the height you lift your legs.

7. Raise your arms and hold them out to the sides at shoulder height.
8. Keep your back and pelvis straight. Your shoulders stay down. Your head forms a straight line with your back.

End position

9. Remain in this position for a moment and then return to the starting position.
10. Repeat this exercise 5 to 10 times.

Important: during this exercise, keep your upper body straight, maintain body tension and keep your shoulders down.

Pelvic lift (Fig. I)

Muscles used: hamstring and buttock

Starting position

1. Place the product under your feet on an exercise mat. Your feet are on the floor with your knees bent.
2. Lie with your back on the exercise mat and bend your knees. Your arms are lying close to your body.
3. Tense your abdominal and leg muscles. Raise your pelvis off the floor. Your torso remains straight.

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 during the exercise and keep your torso straight.

Knee bend (Fig. J)

Muscles used: thigh and buttock

Starting position

1. Place the product on the floor and stand with both feet in the middle of it. Your knees are slightly bent.
2. Place your arms by your sides and balance yourself in this position. Your legs are slightly bent.
3. Tense your thigh and buttock muscles.
4. Extend your arms out forwards and stretch your buttocks backwards at the same time.
5. Squat down, making sure that your knees do not go past your toes.
6. Your head is aligned with your spine and your shoulders stay down.

End position

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

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

Lunge (Fig. K)

Muscles used: thigh and buttock

Starting position

1. Place the product on the ground and stand before it. Your feet are shoulder-width apart.
2. Keep your back and neck straight and look straight ahead.
3. Take a big lunge forwards on one leg onto the centre of the product.
4. Balance yourself in this position.
5. Tense your abdominal and buttock muscles.
6. Let your arms hang loosely by your sides or support them on your hips.
7. Lower your body until your front leg is at a 90° angle to the floor.

Note: make sure that your thigh and calf form a 90 degree angle to each other and that the bent knee is behind the front section of your foot.

End position

8. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
9. Switch legs and repeat the exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: during this exercise, keep your upper body and pelvis straight and maintain body tension.

Calf muscles (Fig. L)

Muscles used: leg and core

Starting position

1. Place the product on the floor and stand with both feet in the middle of it. Your knees are slightly bent.
2. Raise and stretch your arms out to the sides at shoulder height and balance yourself in this position. Your legs are slightly bent.
3. Tense your arm and leg muscles.
4. Lift one leg backwards. The standing leg remains slightly bent.
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. Switch legs and repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

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

Single-leg balance (Fig. M)

Muscles used: abdominal, chest and lower back

Starting position

1. Place the product on the floor and stand with both feet in the middle of it. Your knees are slightly bent.
2. Raise your arms to the sides at shoulder height and balance yourself in this position.
3. Tense your arm, leg and buttock muscles.
4. Shift your weight gently from right to left and from front to back.

Note: if you find the exercise difficult, bend your knees slightly to balance your weight better.

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.

Important: maintain body tension during the exercise.

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. Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

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.

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

Obsah balení

- 1 x balanční polštář
- 1 x pumpička (s integrovanou jehou)
- 1 x návod k použití

Technické údaje



Maximální zatížení: 120 kg



Datum výroby (měsíc/rok):
05/2024

Výška výrobku max.: cca 7 cm

Třída zařízení H

Oblast použití: domácí použití

Norma: EN ISO 20957-1

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. 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. 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 zánět.
 - K nafouknutí výrobku používejte pumpičku, která je součástí obsahu balení.
1. Rukojeť (1a) pumpičky (1) úplně vytáhněte a vyndejte z rukojeti jehlu (1b) (obr. A a B).
 2. Našroubujte jehlu na pumpičku (obr. C).
 3. Jehlu navlhčete a zasuňte ji do ventilku (2a) výrobku (obr. E).
 4. Držte pumpičku jak ukazuje obr. E a výrobek nafoukněte, až bude horní plocha výrobku rovná a pevná.

Upozornění: Výrobek se nesmí nafukovat výš než na 7 cm. Dbejte na to, že při sezení na výrobku nesmíte cítit podklad.

5. Odšroubujte jehlu z pumpičky a zasuňte ji zpět do rukojeti.

Vypuštění

Zasuňte jehlu (1b) do ventilku (2a) a vytlačte vzduch, jak ukazuje obr. D.

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 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.

Cvičení na břišní svalstvo (obr. F)

Posilované svalstvo: spodní břišní a stehna

Výchozí poloha

1. Položte výrobek na židli nebo lavici.
2. Posadte se doprostřed výrobku a upažte do stran ve výšce ramen. Dlaně směřují nahoru.
3. Napněte svalstvo paží, nohou a břicha.
4. Zvedněte jednu nohu z podlahy, noha je napnutá dopředu/nahoru. Dbejte na to, abyste úplně nepropínali kolena a stehno zůstalo na sedací ploše.
5. Udržujte přitom rovná záda a pánev. Rameno zůstává dole. Hlava se zády jsou v rovině.

Konečná poloha

6. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
7. Vyměňte nohy a střídavě tento cvik opakujte oběma nohama cca 5 až 10krát.

Důležité: Během cvičení udržujte horní část těla a pánev rovně a udržujte napětí v těle.

Sklapovačky (obr. G)

Posilované svalstvo: spodní břišní a stehna

Výchozí poloha

1. Položte výrobek na zem.
2. Posadte se doprostřed výrobku a opřete se o paže za zády. Paže přitom úplně nepropínejte.
3. Natáhněte nohy dopředu a paty položte na zem.
4. V této poloze se vyrovnajte.
5. Napněte svalstvo nohou a břicha.
6. Zvedněte před sebou natažené nohy ze země.

Upozornění: Na začátku stačí jednoduché zvednutí nohou ze země. Při častějším tréninku můžete výšku zvednutí měnit.

7. Udržujte přitom rovná záda a pánev. Ramena zůstávají dole. Hlava se zády jsou v rovině.

Konečná poloha

8. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
9. Opakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte horní část těla rovně. Udržujte napětí těla a ramena držte dole.

Zvedání nohou (obr. H)

Posilované svalstvo: spodní břišní a stehna

Výchozí poloha

1. Položte výrobek na zem.
2. Posadte se doprostřed výrobku a opřete se o paže za zády. Paže přitom úplně nepropínejte.
3. Natáhněte nohy dopředu a paty položte na zem.
4. V této poloze se vyrovnejte.
5. Napněte svalstvo nohou a břicha.
6. Zvedněte před sebou natažené nohy ze země.

Upozornění: Na začátku stačí jednoduché zvednutí nohou ze země. Při častějším tréninku můžete výšku zvednutí měnit.

7. Zvedněte paže upažené do stran ve výšce ramen.
8. Udržujte přitom rovná záda a pánev. Ramena zůstávají dole. Hlava se zády jsou v rovině.

Konečná poloha

9. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
10. Opakujte tento cvik cca 5 až 10krát.

Důležité: Během cvičení udržujte horní část těla rovně a udržujte napětí v těle a ramena dole.

Zvedání pánve (obr. I)

Posilované svalstvo: zadní strana stehna a hýždě

Výchozí poloha

1. Umístěte výrobek na cvičební podložku pod nohama. Pokrčené nohy jsou na zemi.
2. Lehněte si zády na cvičební podložku a nechte nohy pokrčené. Ruce jsou položeny těsně vedle těla.
3. Napněte břišní svalstvo a svalstvo nohou. Zvedněte pánev ze země. Trup zůstává rovný.
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: Během cvičení udržujte napětí těla a trup rovný.

Dřepy (obr. J)

Posilované svalstvo: stehna a hýždě

Výchozí poloha

1. Položte výrobek na zem a oběma nohama se něj doprostřed postavte. Kolena zůstávají mírně pokrčená.
2. Ruce položte po stranách k tělu a v této poloze se vyrovnejte. Nohy zůstávají mírně pokrčené.
3. Napněte svalstvo stehna a hýždí.
4. Natáhněte paže dopředu a současně vystrčte hýždě dozadu.
5. Jděte do dřepu a dbejte na to, aby kolena mírně přečnívala nad špičky prstů u nohou.
6. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

Konečná poloha

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

Důležité: Během cvičení udržujte napětí těla a pánev rovně.

Výpady (obr. K)

Posilované svalstvo: stehna a hýždě

Výchozí poloha

1. Položte výrobek na zem a postavte se před něj. Nohy stojí rozkročené na šířku ramen.
2. Záda a krk držte rovně, dívejte se přímo před sebe.
3. Jednou nohou udělejte velký krok dopředu jako při výpadu do středu výrobku.
4. V této poloze se vyrovnejte.
5. Napněte břišní a hýždě svalstvo.
6. Paže nechte volně viset podél těla nebo je dejte v bok.
7. Klesejte tělem, až se bude Vaše přední noha svírat úhel 90° se zemí.

Upozornění: Dbejte na to, aby přední stehno svíralo úhel 90° s holení a aby pokrčené koleno bylo za špičkou chodidla.

Konečná poloha

8. Chvilí zůstaňte v této poloze, pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.
9. Vyměňte nohu a zopakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte horní část těla a pánev rovně a udržujte napětí v těle.

Lýtkové svalstvo (obr. L)

Posilované svalstvo: nohy a trup

Výchozí poloha

1. Položte výrobek na zem a oběma nohama se něj doprostřed postavte. Kolena zůstávají mírně pokrčená.
2. Zvedněte paže upažené do stran ve výšce ramen a v této poloze se vyrovnejte. Nohy zůstávají mírně pokrčené.
3. Napněte svalstvo paží a nohou.
4. Zvedněte jednu nohu směrem dozadu. Stojná noha zůstává mírně pokrčená.
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. Vyměňte nohu a zopakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte napětí těla a pánev rovně.

Balancování na jedné noze (obr. M)

Posilované svalstvo: břicho, hrudník a spodní část zad

Výchozí poloha

1. Položte výrobek na zem a oběma nohama se něj doprostřed postavte. Kolena zůstávají mírně pokrčená.
2. Zvedněte paže do stran ve výšce ramen a v této poloze se vyrovnejte.
3. Napněte svalstvo paží, nohou a hýžděové svalstvo.
4. Opatrně přesouvejte svou hmotnost zprava doleva a zepředu dozadu.

Upozornění: Pokud je pro Vás cvik obtížný, jděte trochu do kolen, čímž budete schopni svou hmotnost lépe vybalancovat.

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.

Důležité: Během cvičení udržujte napětí těla.

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 vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha.

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.

IAN: 458865_2401



Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

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 nevyplyvají 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 prosím obraťte se s námi uvedenou horkou linkou 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.

Blahoželáme!

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



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky

1 x balančný vankúš

1 x vzduchová pumpa (s integrovanou ihlou)

1 x návod na používanie

Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 120 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
05/2024

Max. výška výrobku: cca 7 cm

Trieda zariadenia H

Oblasť použitia: domáce prostredie

Norma: EN ISO 20957-1

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 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.
- 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 vyrovnať 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 nafúknutie výrobku použite dodanú vzduchovú pumpu.
1. Rukoväť (1a) vzduchovej pumpy (1) úplne vytiahnite a z rukoväte (obr. A a B) vyberte ihlu (1b).
 2. Ihlu priskrutkujte na vzduchovú pumpu (obr. C).
 3. Ihlu navlhčite a vsuňte ju do ventilu (2a) výrobku (obr. E).
 4. Vzduchovú pumpu držte tak, ako je znázornené na obr. E, a fúkajte dovtedy, kým sa povrch výrobku nevyrovná a nespevnie.
- Upozornenie:** Výrobok sa nesmie nafúkať tak, aby jeho výška presiahla 7 cm. Pri sedení na výrobku nesmiete cítiť podklad.
5. Ihlu odsrutkujte zo vzduchovej pumpy a znova ju vsuňte do rukoväte.

Vypustenie vzduchu

Ihlu (1b) vsuňte do ventilu (2a) a vzduch vytlačte tak, ako je znázornené na obr. D.

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 začiatok 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 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 plecía

1. Ruky si prekrižte za chrbtom a opatrne ich vyťahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť trupu dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi pleciami 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 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.

Precvičovanie brušného svalstva (obr. F)

Namáhané svaly: spodná časť brucha a stehná

Východisková poloha

1. Výrobok položte na stoličku alebo lavicu.
2. Sadnite si na stred výrobku a ruky upažte vo výške pliec. Dlane smerujú nahor.
3. Napnite svaly rúk, nôh a brušné svaly.
4. Jednu nohu majte vystretú a zdvihnite ju dohora. Dbajte na to, aby bola noha v kolene mierne zohnutá a stehno zostalo na sedacej ploche.
5. Chrbát a panvu pritom držte rovno. Plecia zostanú dole. Hlava tvorí s chrbtom rovnú líniu.

Konečná poloha

6. Ostaňte na moment v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
7. Nohu si vymeňte a tento cvik striedavo opakujte oboma nohami cca 5 až 10-krát.

Dôležité: Hornú časť tela a panvu majte počas cvičenia vyrovnanú a telo udržiavajte napnuté.

Sklápačky (obr. G)

Namáhané svaly: spodná časť brucha a stehná

Východisková poloha

1. Výrobok položte na podlahu.
2. Sadnite si na stred výrobku a vzadu sa podoprite rukami. Ruky pritom úplne nevystierajte.
3. Nohy vystrite dopredu a päty položte na podlahu.
4. V tejto polohe udrzte rovnováhu.
5. Napnite svaly nôh a brušné svaly.
6. Obidve nohy majte vyrovnané a zdvihnite ich z podlahy.

Upozornenie: Na začiatku postačuje, keď nohy jednoducho zdvihnete z podlahy. Keď budete trénovať častejšie, nohy môžete dvíhať vyššie.

7. Chrbát a panvu pritom držte rovno. Plecia zostanú dole. Hlava tvorí s chrbtom rovnú líniu.

Konečná poloha

8. Ostaňte na moment v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
9. Opakujte tento cvik 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte hornú časť tela rovno. Udržiavajte napnuté telo a plecia držte nadol.

Zdvíhanie nôh (obr. H)

Namáhané svaly: spodná časť brucha a stehná

Východisková poloha

1. Výrobok položte na podlahu.
2. Sadnite si na stred výrobku a vzadu sa podoprite rukami. Ruky pritom úplne nevystierajte.
3. Nohy vystřite dopredu a päty položte na podlahu.
4. V tejto polohe udrzte rovnováhu.
5. Napnite svaly nôh a brušné svaly.
6. Obidve nohy majte vyrovnané a zdvihnite ich z podlahy.

Upozornenie: Na začiatku postačuje, keď nohy jednoducho zdvihnete z podlahy. Keď budete trénovať častejšie, nohy môžete dvíhať vyššie.

7. Vystreté ruky upažte vo výške pliec.
8. Chrbát a panvu pritom držte rovno. Plecia zostanú dole. Hlava tvorí s chrbtom rovnú líniu.

Konečná poloha

9. Ostaňte na moment v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
10. Tento cvik opakujte cca 5 až 10-krát.

Dôležité: Hornú časť tela majte počas cvičenia vyrovnanú, telo udržiavajte napnuté a plecia zostanú nadol.

Dvíhanie panvy (obr. I)

Namáhané svaly: zadná strana stehien a zadok

Východisková poloha

1. Výrobok položte na tréningovú podložku pod chodidlá. Nohy majte zohnuté na podlahe.
2. Na tréningovú podložku si ľahnite na chrbát a pokrčte nohy. Ruky sú položené vedľa tela.
3. Napnite brušné svaly a svaly nôh. Nadvihnite panvu z podlahy. Trup zostáva vystretý.
4. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostanú dole.

Konečná poloha

5. Chvíľu zotrvať 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 telo napnuté a trup vystretý.

Drepy (obr. J)

Namáhané svaly: stehná a zadok

Východisková poloha

1. Výrobok postavte na podlahu a oboma chodidlami sa naň v strede postavte. Kolená zostanú mierne pokrčené.
2. Ruky si dajte vbok a v tejto polohe udrzte rovnováhu. Nohy zostávajú mierne ohnuté.
3. Napnite svaly stehien a sedacie svaly.
4. Ruky vystřite dopredu a zadok súčasne vysuňte dozadu.
5. Urobte drep a dbajte na to, aby kolená nevyčnievali za špičky prstov.
6. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.

Konečná poloha

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

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo a vyrovnanú panvu.

Výpady (obr. K)

Namáhané svaly: stehná a zadok

Východisková poloha

1. Výrobok položte na podlahu a postavte sa pred neho. Chodidlá sú rozkročené na šírku pliec.
2. Drzte chrbát a zátýlok rovno, pozerajte sa dopredu.
3. Urobte nohou jeden veľký výpad dopredu do stredu výrobku.
4. V tejto polohe udrzte rovnováhu.
5. Napnite brušné a sedacie svaly.
6. Ruky nechajte visieť voľne vedľa tela alebo ich nechajte voľne položené na bokoch.
7. Telo predkloňte tak, aby predná noha vytvorila s podlahou 90° uhol.

Upozornenie: Dbajte na to, aby predná časť stehna a predkolenia tvorili 90° uhol a aby sa ohnuté koleno nachádzalo za špičkou chodidla.

Konečná poloha

8. Chvíľu zotrvať v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
9. Vymeňte nohu a toto cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Hornú časť tela a panvu majte počas cvičenia vyrovnanú a telo udržiavajte napnuté.

Lýtkové svaly (obr. L)

Namáhané svaly: nohy a trup

Východisková poloha

1. Výrobok postavte na podlahu a oboma chodidlami sa naň v strede postavte. Kolená zostanú mierne pokrčené.
2. Ruky vystřite a upažte ich vo výške pliec a v tejto polohe udrzte rovnováhu. Nohy zostávajú mierne ohnuté.
3. Napnite svaly rúk a nôh.
4. Jednu nohu zdvihnite dozadu. Noha, na ktorej stojíte, je mierne skrčená.
5. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecيا zostanú dole.

Konečná poloha

6. Chvilu zotrvať v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
7. Vymeňte nohu a toto cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo a vyrovnaťte panvu.

Udržiavanie rovnováhy na jednej nohe (obr. M)

Namáhané svaly: brucho, hrudník a spodná časť chrbta

Východisková poloha

1. Výrobok postavte na podlahu a oboma chodidlami sa naň v strede postavte. Kolená zostanú mierne pokrčené.
2. Ruky upažte vo výške pliec a v tejto polohe udrzte rovnováhu.
3. Napnite svaly rúk, nôh a sedacie svaly.
4. Hmotnosť opatrne premiestňujte sprava doľava a spredu dozadu.

Upozornenie: Ak cvičenie nezvládáte, choďte hlbšie do podrepu, aby ste lepšie vyvážili hmotnosť.

5. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecيا zostanú dole.

Konečná poloha

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

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté telo.

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

Pri tomto cviku sa natáhajú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecيا

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 uchopíte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

1. Stojte 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. Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha. **DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistíte 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 poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa nevzťahuje na diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a preto sa považujú za diely podliehajúce opotrebovaniu (napr. batérie) alebo krehké diely, ako sú spínače alebo diely vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 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

- 1 x Ballsitzkissen
- 1 x Luftpumpe (mit integrierter Aufpumpnadel)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Maximale Belastbarkeit: 120 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
05/2024

Artikelhöhe max.: ca. 7 cm

Gerätekategorie H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Standard: EN ISO 20957-1

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. 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.
- 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 die mitgelieferte Luftpumpe.
1. Ziehen Sie den Griff (1 a) der Luftpumpe (1) ganz heraus und entnehmen Sie die Aufpumpnadel (1 b) aus dem Griff (Abb. A und B).
 2. Drehen Sie die Aufpumpnadel auf die Luftpumpe (Abb. C).
 3. Feuchten Sie die Aufpumpnadel an und stecken Sie sie in das Ventil (2a) des Artikels (Abb. E).
 4. Halten Sie die Luftpumpe, wie in Abb. E gezeigt, und pumpen Sie den Artikel auf, bis die Oberfläche des Artikels eben und fest ist.

Hinweis: Der Artikel darf nicht höher als 7 cm aufgepumpt werden. Achten Sie darauf, dass Sie beim Sitzen auf dem Artikel nicht den Untergrund spüren.

5. Drehen Sie die Aufpumpnadel von der Luftpumpe ab und stecken Sie sie zurück in den Griff.

Entlüften

Stecken Sie die Aufpumpnadel (1 b) in das Ventil (2a) und drücken Sie, wie in Abb. D gezeigt, die Luft heraus.

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.

Bauchmuskeltraining (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: unterer Bauch und Oberschenkel

Ausgangsposition

1. Legen Sie den Artikel auf einen Stuhl oder eine Bank.
2. Setzen Sie sich mittig auf den Artikel und strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe zur Seite. Die Handinnenflächen zeigen nach oben.
3. Spannen Sie die Arm-, Bein- und Bauchmuskulatur an.
4. Heben Sie ein Bein ausgestreckt nach vorn/oben. Achten Sie darauf, dass das Knie nicht ganz durchgestreckt wird und der Oberschenkel auf der Sitzfläche bleibt.
5. Halten Sie dabei den Rücken und das Becken gerade. Die Schulter bleibt unten. Der Kopf bildet mit dem Rücken eine gerade Linie.

Endposition

6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie diese Übung abwechselnd mit beiden Beinen ca. 5- bis 10-mal.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade und halten Sie die Körperspannung.

Klappmesser (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: unterer Bauch und Oberschenkel

Ausgangsposition

1. Legen Sie den Artikel auf den Boden.
2. Setzen Sie sich mittig auf den Artikel und stützen Sie sich mit den Armen hinter dem Rücken ab. Strecken Sie die Arme dabei nicht ganz durch.
3. Strecken Sie die Beine nach vorn aus und setzen Sie die Fersen auf den Boden.
4. Balancieren Sie sich in dieser Position aus.
5. Spannen Sie die Bein- und Bauchmuskulatur an.
6. Heben Sie die Beine nach vorn ausgestreckt vom Boden an.

Hinweis: Am Anfang reicht das einfache Abheben der Beine vom Boden. Bei häufigerem Training können Sie mit der Höhe des Abhebens variieren.

7. Halten Sie dabei den Rücken und das Becken gerade. Die Schultern bleiben unten. Der Kopf bildet mit dem Rücken eine gerade Linie.

Endposition

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

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper gerade. Halten Sie die Körperspannung und die Schultern unten.

Beinheben (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: unterer Bauch und Oberschenkel

Ausgangsposition

1. Legen Sie den Artikel auf den Boden.
2. Setzen Sie sich mittig auf den Artikel und stützen Sie sich mit den Armen hinter dem Rücken ab. Strecken Sie die Arme dabei nicht ganz durch.
3. Strecken Sie die Beine nach vorn aus und setzen Sie die Fersen auf den Boden.
4. Balancieren Sie sich in dieser Position aus.
5. Spannen Sie die Bein- und Bauchmuskulatur an.
6. Heben Sie die Beine nach vorn ausgestreckt vom Boden an.

Hinweis: Am Anfang reicht das einfache Abheben der Beine vom Boden. Bei häufigerem Training können Sie mit der Höhe des Abhebens variieren.

7. Heben Sie die ausgestreckten Arme seitlich auf Schulterhöhe.
8. Halten Sie dabei den Rücken und das Becken gerade. Die Schultern bleiben unten. Der Kopf bildet mit dem Rücken eine gerade Linie.

Endposition

9. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
10. Wiederholen Sie diese Übung ca. 5- bis 10-mal.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper gerade und halten Sie die Körperspannung und die Schulter unten.

Beckenheben (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkelrückseite und Gesäß

Ausgangsposition

1. Platzieren Sie den Artikel auf einer Trainingsmatte unter ihren Füßen. Die Beine stehen angewinkelt auf dem Boden.
2. Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Trainingsmatte und lassen Sie die Beine angewinkelt. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper.

- Spannen Sie die Bauch- und Beinmuskulatur an. Heben Sie das Becken vom Boden an. Der Rumpf bleibt gerade.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.

Endposition

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

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

Kniebeuge (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel und Gesäß

Ausgangsposition

- Legen Sie den Artikel auf den Boden und stellen Sie sich mit beiden Füßen mittig darauf. Die Knie bleiben leicht gebeugt.
- Legen Sie Ihre Arme seitlich an Ihren Körper und balancieren Sie sich in dieser Position aus. Die Beine bleiben leicht angewinkelt.
- Spannen Sie die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur an.
- Strecken Sie die Arme nach vorn und gleichzeitig das Gesäß nach hinten aus.
- Gehen Sie in die Kniebeuge und achten Sie darauf, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen ragen.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

Endposition

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

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung und das Becken gerade.

Ausfallschritt (Abb. K)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel und Gesäß

Ausgangsposition

- Legen Sie den Artikel auf den Boden und stellen Sie sich davor. Die Füße stehen schulterbreit auseinander.
- Halten Sie den Rücken und den Nacken gerade, schauen Sie geradeaus.
- Machen Sie mit einem Bein einen großen Ausfallschritt nach vorn auf die Mitte des Artikels.
- Balancieren Sie sich in dieser Position aus.
- Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
- Lassen Sie die Arme locker neben dem Körper hängen oder stützen Sie sie in den Hüften ab.
- Senken Sie Ihren Körper, bis sich Ihr vorderes Bein in einem 90°-Winkel zum Boden befindet.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass sich der vordere Ober- und Unterschenkel zueinander in einem 90°-Winkel befinden und dass sich das angewinkelte Knie hinter der Fußspitze befindet.

Endposition

- bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade und halten Sie die Körperspannung.

Wadenmuskulatur (Abb. L)

Beanspruchte Muskulatur: Bein und Rumpf

Ausgangsposition

- Legen Sie den Artikel auf den Boden und stellen Sie sich mit beiden Füßen mittig darauf. Die Knie bleiben leicht gebeugt.
- Heben Sie Ihre Arme seitlich ausgestreckt auf Schulterhöhe an und balancieren Sie sich in dieser Position aus. Die Beine bleiben leicht angewinkelt.

- Spannen Sie die Arm- und Beinmuskulatur an.
- Heben Sie ein Bein nach hinten an. Das stehende Bein bleibt leicht gebeugt.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.

Endposition

- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wechsel Sie das Bein und wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung und das Becken gerade.

Einbeiniges Balancieren (Abb. M)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Brust und unterer Rücken

Ausgangsposition

- Legen Sie den Artikel auf den Boden und stellen Sie sich mit beiden Füßen mittig darauf. Die Knie bleiben leicht gebeugt.
- Heben Sie Ihre Arme seitlich auf Schulterhöhe an und balancieren Sie sich in dieser Position aus.
- Spannen Sie die Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur an.
- Verlagern Sie vorsichtig Ihr Gewicht von rechts nach links und von vorn nach hinten.

Hinweis: Fällt Ihnen die Übung schwer, gehen Sie etwas in die Knie, um das Gewicht besser auszubalancieren.

- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.

Endposition

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

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

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

Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

- Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
- Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
- 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 ausgerichtet.

Lagerung, Reinigung

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



Delta-Sport Nr.: YZ-14938

05.17.2024 / PM 1:25

IAN 458865_2401

4 Δ