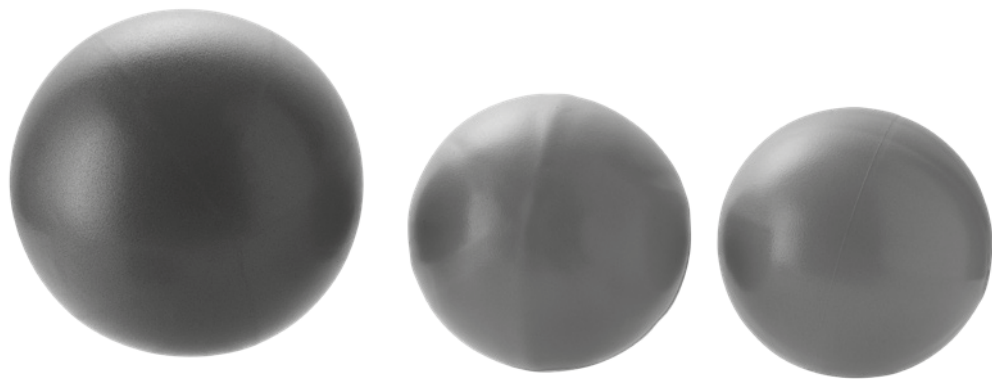




YOGA BALLS

(GB)

YOGA BALLS

Instructions for use

(SK)

LOPTY NA JOGU

Návod na používanie

(CZ)

OVERBALLŘ

Návod k použití

(DE)

(AT)

(CH)

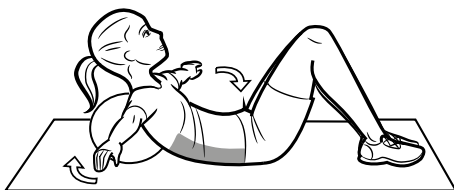
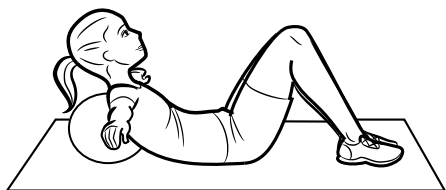
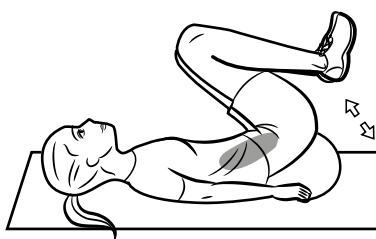
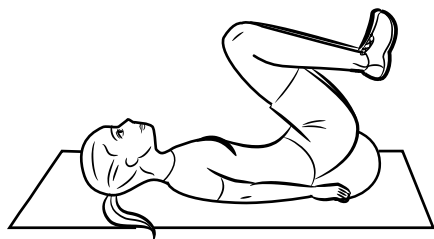
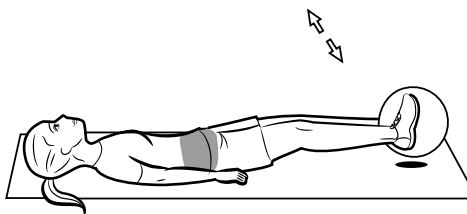
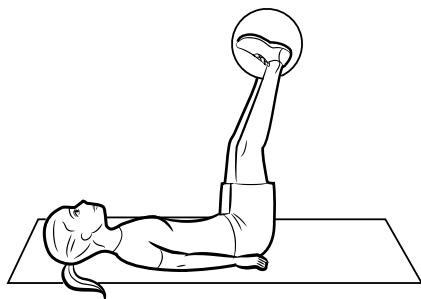
YOGA-BÄLLE

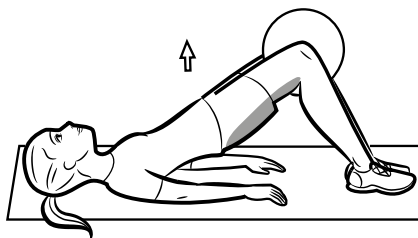
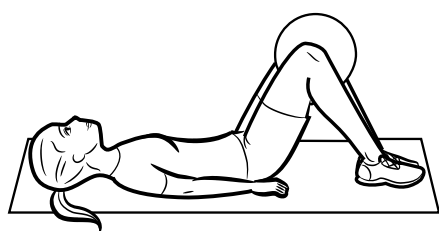
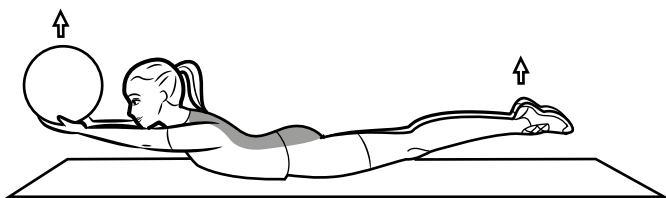
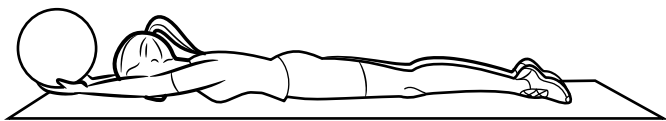
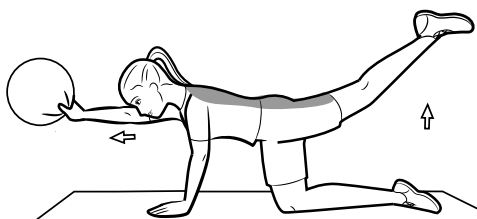
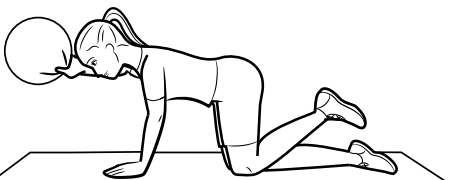
Gebrauchsanweisung

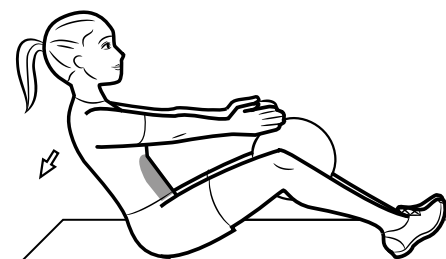
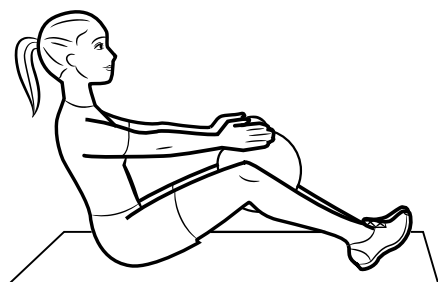
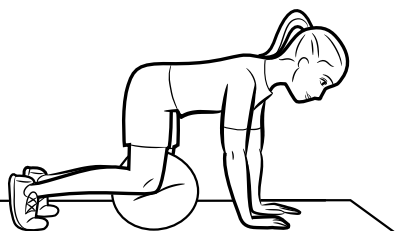
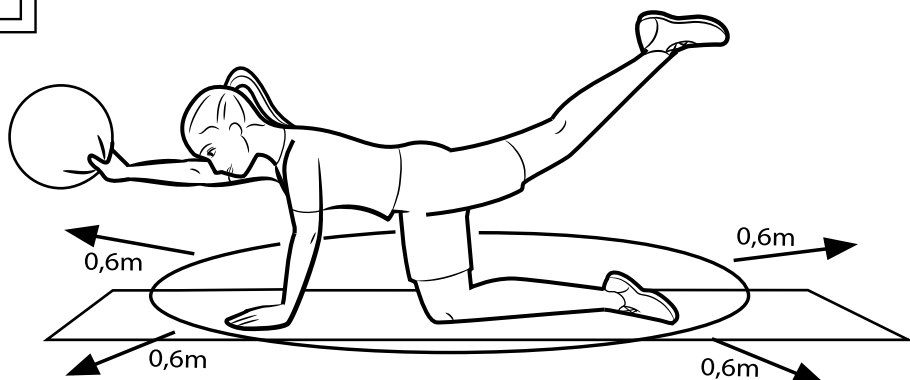
IAN 458865_2401

(GB) (CZ) (SK)

(DE) (AT) (CH)

A**B****C**

D**E****F**

G**H****I**

GB

Package contents	6
Technical data	6
Intended use	6
Safety information	6
Life-threatening hazard!	6
Risk of injury!	6
Extra caution – risk of injury to children!	7
Preventing damage to the product	7
Inflating	7
Deflating	7
General exercise instructions	7
Warming up	8
Exercise suggestions	8
Stretching	10
Storage, cleaning	10
Disposal	10
Notes on the guarantee and service handling	10

CZ

Obsah balení	12
Technické údaje	12
Použití dle určení	12
Bezpečnostní pokyny	12
Nebezpečí ohrožení života!	12
Nebezpečí poranění!	12
Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!	13
Zamezení věcným škodám	13
Nafouknutí	13
Vypuštění	13
Obecné pokyny pro cvičení	13
Zahřátí	14
Návrhy na cvičení	14
Závěrečné protahování	16
Ukládání, čištění	16
Pokyny k likvidaci	16
Pokyny k záruce a průběhu služby	16

SK

Rozsah dodávky	18
Technické údaje	18
Určené použitie	18
Bezpečnostné pokyny	18
Nebezpečenstvo ohrozenia života!	18
Nebezpečenstvo poranenia!	18
Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!	19
Zabránenie vecným škodám	19
Fúkanie	19
Vypustenie vzduchu	19
Všeobecné pokyny na cvičenie	19
Zahriatie	20
Príklady cvikov	20
Strečing	22
Skladovanie, čistenie	22
Pokyny k likvidácii	22
Pokyny k záruke a priebehu servisu.....	22

DE AT CH

Lieferumfang	24
Technische Daten	24
Bestimmungsgemäße Verwendung	24
Sicherheitshinweise	24
Lebensgefahr!	24
Verletzungsgefahr!	24
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!	25
Vermeidung von Sachschäden	25
Aufpumpen	25
Entlüften	25
Allgemeine Trainingshinweise	25
Aufwärmen	26
Übungsvorschläge	26
Dehnen	28
Lagerung, Reinigung	29
Hinweise zur Entsorgung	29
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	29

Congratulations!

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



Read the following instructions for use carefully.

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

Package contents

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

Technical data



Maximum load: 120kg

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

Filling medium: air



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

Intended use

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

The product is suitable for indoor use.

Safety information



Life-threatening hazard!

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



Risk of injury!

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



Extra caution – risk of injury to children!

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



Preventing damage to the product

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

Inflating

IMPORTANT:

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

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

Deflating

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

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

General exercise instructions

Exercise tips

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

General exercise plan

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

Pay attention to the following fundamentals:

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

Warming up

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

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

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

Exercise suggestions

Below are a selection of exercises.

Lateral trunk training (Fig. A)

Muscles used: trunk

Starting position

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

End position

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

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

Lateral abdominal muscles (Fig. B)

Muscles used: obliques

Starting position

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

End position

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

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

Leg lift (Fig. C)

Muscles used: lower abdominal and pelvis

Starting position

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

Warning! Avoid arching your back.

End position

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

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

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

Pelvic lifts (Fig. D)

Muscles used: abdominal, buttock and thigh

Starting position

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

End position

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

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

Upper body and leg lifts (Fig. E)

Muscles used: back, buttock and thigh

Starting position

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

End position

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

Important: maintain body tension during the exercise.

Quadruped pose (Fig. F)

Muscles used: body extensor, buttock, abdominal and thigh

Starting position

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

End position

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

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

High sit-ups (Fig. G)

Muscles used: abdominal

Starting position

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

End position

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

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

Quadruped on the ball (Fig. H)

Muscles used: back, buttock and hamstring

Starting position

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

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

End position

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

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

Stretching

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

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

Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture.
2. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right.

This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

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

Disposal



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



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

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

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

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

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

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

IAN: 458865_2401

 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

3 x overball

3 x vypouštěcí trubička

1 x návod k použití

Technické údaje



Maximální zatížení: 120 kg

Rozměry: Ø malý: cca 18 cm

Ø střední: cca 22 cm

Ø velký: cca 26 cm

Plnicí médium: vzduch



Datum výroby (měsíc/rok):
05/2024

Použití dle určení

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

Výrobek je vhodný pro použití v interiéru.

Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí ohrožení života!

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



Nebezpečí poranění!

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

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

Vypuštění

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

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

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

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

Návhrhy na cvičení

Následně uvádíme výběr možných cviků.

Postranní trénink trupu (obr. A)

Posilované svalstvo: trup

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

Boční břišní svalstvo (obr. B)

Posilované svalstvo: boční břišní

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

Zvedání nohou (obr. C)

Posilované svalstvo: spodní břišní a pánev

Výchozí poloha

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

Upozornění! Vyhněte se lordóze.

Konečná poloha

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

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

Zvedání pánve (obr. D)

Posilované svalstvo: břicho, hýždě a stehna

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

Důležité: Během cvičení udržujte napětí těla a trup stabilní.

Zvedání trupu a nohou (obr. E)

Posilované svalstvo: záda, hýždě a stehna

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

Důležité: Během cvičení udržujte napětí těla.

Stoj na všech čtyřech (obr. F)

Posilované svalstvo: napínač, hýždě, břicho a stehna

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

Vysoké sklapovačky (obr. G)

Posilované svalstvo: břišní

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

Na všech čtyřech na míči (obr. H)

Posilované svalstvo: záda, hýždě a zadní strana stehen

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

Závěrečné protahování

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

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

Šijové svalstvo

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

Paže a ramena

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

Svalstvo nohou

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

3. Po chvíli nohy vystřídejte.

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

Uskladnění, čištění

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

Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů.

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



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

Pokyny k záruce a průběhu služby

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

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které 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 reklamacích se prosím obračejte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

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

IAN: 458865_2401



Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

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



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky

3 x lopty na jogu

3 x odvzdušňovacia trubička

1 x návod na používanie

Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 120 kg

Rozmery: Ø malá: cca 18 cm

Ø stredná: cca 22 cm

Ø veľká: cca 26 cm

Plniace médium: vzduch



Dátum výroby (mesiac/rok):
05/2024

Určené použitie

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

Výrobok je vhodný na použitie v interiéri.

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

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



Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom. Uistite sa, že váš zdravotný stav zodpovedá nárokom tréningu.
- Návod na používanie majte spolu s 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 nešmyklavom podklade.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. I).
- Netrénujte, ak ste unavený alebo nekoncentrovaný. 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 zvyší, 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 určenú pomôcku. V opačnom prípade sa ventil môže poškodiť.
- Výrobok príliš nenafukujte, pretože v opačnom prípade vzniká riziko poškodenia.
- Na nafukovanie výrobku nepoužívajte kompresor ani fľašu so stlačeným vzduchom. Mohli by výrobok poškodiť.

Fúkanie

DÔLEŽITÉ:

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

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

Vypustenie vzduchu

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

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

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatovník 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 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. Dvihajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dokázali udržať rovnováhu.

Príklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme výber cvikov.

Tréning na boky trupu (obr. A)

Namáhané svaly: trup

Východisková poloha

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

Konečná poloha

5. Chvilu 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 napnuté telo a plecia držte paralelne s podlahou.

Bočné brušné svaly (obr. B)

Namáhané svaly: bočná časť brucha

Východisková poloha

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

Konečná poloha

5. Chvilu 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 napnuté telo a hornú časť tela majte na podlahe.

Zdvíhanie nôh (obr. C)

Namáhané svaly: spodná časť brucha a panva

Východisková poloha

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

Upozornenie! Vyhýbajte sa prehýbaniu chrbta.

Konečná poloha

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

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

Dvíhanie panvy (obr. D)

Namáhané svaly: brucho, zadok a stehná

Východisková poloha

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

Konečná poloha

5. Chvilu 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 napnuté telo a trup majte v stabilnej polohe.

Dvíhanie hornej časti tela a nôh (obr. E)

Namáhané svaly: chrbát, zadok a stehná

Východisková poloha

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

Konečná poloha

5. Chvilu 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 napnuté telo.

Poloha štvornožky (obr. F)

Namáhané svaly: naťahovače, zadok, brucho a stehná

Východisková poloha

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

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

Vysoký sed-ľah (obr. G)

Namáhané svaly: brucho

Východisková poloha

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

Konečná poloha

5. Chvilu 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 dbajte na napätie tela. Držte hlavu v predĺžení chrbtice a plecia dole.

Poloha štvornožky na lopte (obr. H)

Namáhané svaly: chrbát, zadok a zadná časť stehien

Východisková poloha

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

Konečná poloha

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

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

Strečing

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

Svaly zátylku

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

Pri tomto cviku sa naťahujú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nebude dlaň pravej ruky medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou 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. Čistíte iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou. **DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



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



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného 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 nevyplyvajú.

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

IAN: 458865_2401

SK Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@idl.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

3 x Yoga-Ball
3 x Entlüftungsröhrchen
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Maximale Belastbarkeit: 120 kg

Maße: Ø klein: ca. 18 cm

Ø mittel: ca. 22 cm

Ø groß: ca. 26 cm

Füllmedium: Luft



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
05/2024

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr!

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

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

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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

Vermeidung von Sachschäden

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

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

Aufpumpen

WICHTIG:

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

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

Entlüften

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

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

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

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

Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

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

Aufwärmen

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

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.

Seitliches Rumpfraining (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Seitliche Bauchmuskeln (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: seitlicher Bauch

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Beinheber (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: unterer Bauch und Becken

Ausgangsposition

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

Achtung! Vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Endposition

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

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

Beckenheben (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Gesäß und Oberschenkel

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Heben des Oberkörpers und der Beine (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß und Oberschenkel

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Wichtig: Halten Sie während der Übung die Körperspannung.

Vierfüßlerstand (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Körperstrecker, Gesäß, Bauch und Oberschenkel

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Hohe Sit ups (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Vierfüßler auf dem Ball (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß und hinterer Oberschenkel

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

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

Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

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@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport Nr.: YZ-14941

05.17.2024 / PM 2:24

IAN 458865_2401