

**OWIM GmbH & Co. KG**

Stiftsbergstraße 1  
74167 Neckarsulm  
GERMANY

Model No.: HG10708A/HG10708B/HG10708C

Version: 04/2024

IAN 465405\_2310





## FITNESS & YOGA MAT

**GB**  
**FITNESS & YOGA MAT**  
Operation and safety notes

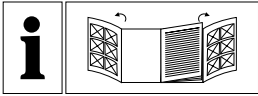
**FI**  
**KUNTOILU- JA JOOGAMATTO**  
Käyttö- ja turvaohjeet

**SE**  
**TRÄNINGSG- OCH YOGAMATTA**  
Bruksanvisning och säkerhetsanvisningar

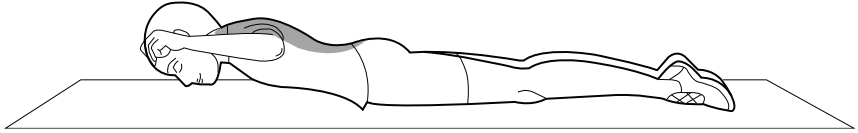
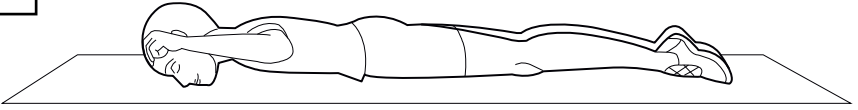
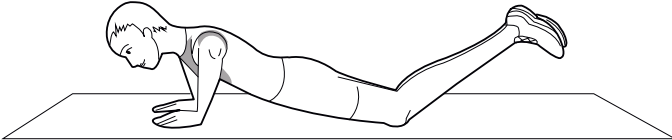
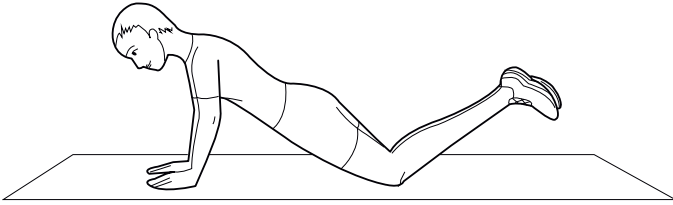
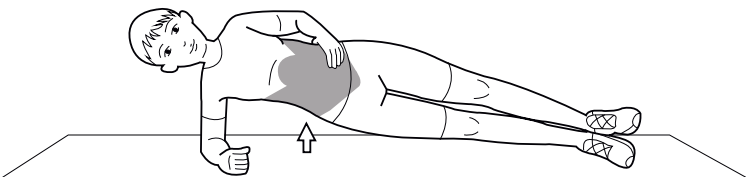
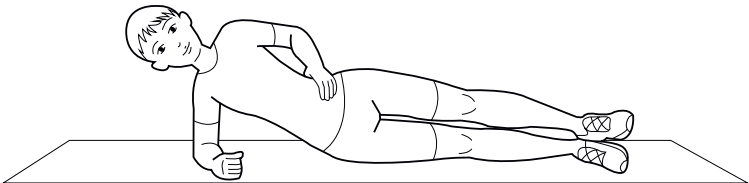
**PL**  
**MATA DO FITNESSU I JOGI**  
Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa

**LT**  
**MANKŠTOS IR JOGOS KILIMĖLIS**  
Naudojimo ir saugos pastabos

**DE AT CH**  
**FITNESS- UND YOGAMATTE**  
Bedienungs- und Sicherheitshinweise



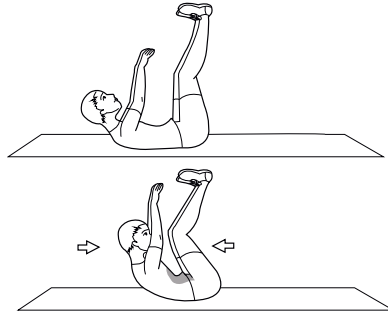
GB	Operation and safety notes	Page	5
FI	Käyttö- ja turvaohjeet	Sivu	12
SE	Bruksanvisning och säkerhetsanvisningar	Sidan	19
PL	Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa	Strona	26
LT	Naudojimo ir saugos pastabos	Psł	33
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	40

**A****B****C**

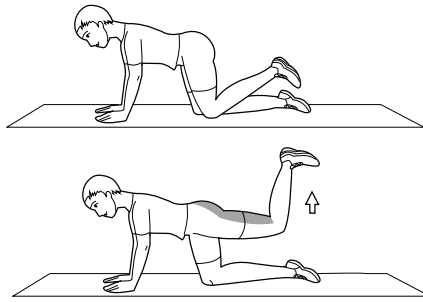




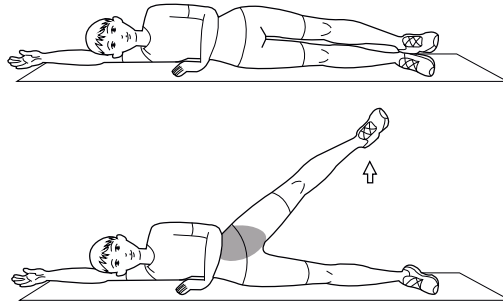
D



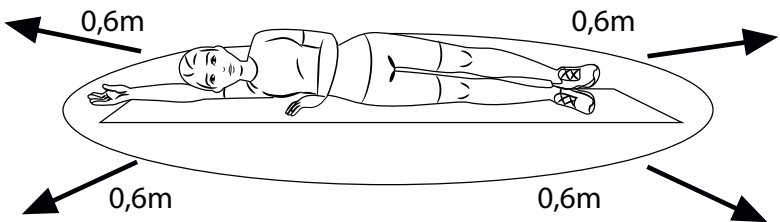
E



F



G



<b>Introduction</b> .....	Page	6
Intended use .....	Page	6
Technical data .....	Page	6
Scope of delivery .....	Page	6
<b>Safety Instructions</b> .....	Page	6
General training tips .....	Page	7
General training planning .....	Page	7
<b>Warming up</b> .....	Page	8
<b>Unrolling and rolling up the product</b> .....	Page	8
<b>Exercises</b> .....	Page	8
<b>Stretching</b> .....	Page	10
<b>Cleaning, maintenance and storage</b> .....	Page	10
<b>Disposal</b> .....	Page	10
<b>Warranty</b> .....	Page	10
Warranty claim procedure .....	Page	11
Service .....	Page	11



## FITNESS & YOGA MAT

### ● Introduction



We congratulate you on the purchase of your new product. You have chosen a high quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time. In addition, please carefully refer to the operating instructions and the safety advice below. Only use the product as instructed and only for the indicated field of application. Keep these instructions in a safe place. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

### ● Intended use

This is designed for use in the home. The appropriate use of the training equipment consists exclusively of its use by adults or youths with sufficient physical and mental capacities. Every user must be familiar with, or supervised during, the operation and handling of the equipment. The equipment is not suitable for commercial use in gyms and therapeutic facilities.

### ● Technical data

Dimensions: approx. 183 x 61 x 0.6 cm

Weight: approx. 1550 g

### ● Scope of delivery

- 1 exercise mat
- 1 shoulder strap
- 1 set of instructions for use



## Safety Instructions

PLEASE READ THE OPERATING INSTRUCTIONS PRIOR TO USE! PLEASE KEEP INSTRUCTIONS FOR USE IN A SAFE PLACE!

-  **WARNING! DANGER TO LIFE AND RISK OF ACCIDENTS FOR INFANTS AND CHILDREN!**

Never leave children unsupervised with the packaging material. The packaging material poses a suffocation hazard. Children frequently underestimate the dangers. Always keep children away from the product.

-  **CAUTION! RISK OF INJURY!**

-  **KEEP AWAY FROM FIRE!**

- Do not allow children to use the product unsupervised.
- If you allow children to use the equipment you should take their mental and physical development and above all their liveliness into consideration. You should supervise the children and above all show them how to use the equipment correctly. Training equipment by no means is suitable as toy.
- In particular, make children aware that this product is not a toy.
- Store out of the reach of children when not in use. In order to rule out the risk of injury, children must not be within reach of the product during training.

-  **CAUTION! RISK OF INJURY!**

- Before training for the first time, have a doctor perform a general check-up and have any cardiac, circulatory or orthopaedic problems checked. Immediately stop the training session and consult a doctor if you feel any pain or do not feel well.
- Always remember to warm up before training and train in accordance with your current abilities. Excessive strain and exercises which are too intense may cause serious injuries. If you experience pain, weakness or fatigue, stop training immediately and contact a doctor.

- Pay attention to your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. During exercise, if you ever feel pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or lightheadedness, stop exercising immediately and consult your physician.
- Pregnant women should only undertake training following consultation with their doctor.
- Check the product for damage and / or wear and tear before using it.
- Do not use the product if it is damaged.
- Do not use the product near steps or ledges.
- The product must not be used in water or for swimming! It offers neither support on the water surface nor is it suitable as a swimming aid. Salt and chlorinated water can damage the surface of the product.
- Store the product in a dry location after use.
- Do not leave the product unattended.
- Safe training requires ample room. Keep at least 0.6 m clear around you and the product whilst training (Fig. G).
- It is intended only for domestic use.
- Wear suitable clothing and footwear with nonslip soles whilst training.
- Only use the product on a flat, non-slip surface.

### **Danger due to wear**

- Only use the product if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before every use. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly checked for damage and wear. Discontinue use if damaged.
- When storing the product, protect it from extreme temperatures, direct sunlight and moisture. Improper storage and use of the product can lead to premature wear, which can lead to injuries.

### **Risk of property damage!**

- Avoid contact of the product with sharp, hot or dangerous objects.

## ● **General training tips**

- Warm up properly before each training session and cool down gradually after.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- Pay attention to correct posture whilst completing the exercises.
- If possible, allow an experienced physiotherapist to show you the correct execution of the exercises the first time.
- If you have not exercised recently, do not over-exert yourself. Increase the intensity of your exercise slowly.
- Perform all exercises steadily, not in a fast or jerky manner.
- Make sure to breathe evenly. Breathe out when exerting effort and in when releasing.
- Only perform the exercises for as long as you feel comfortable, or for as long as you can perform the exercise correctly.
- Take a sufficient rest between the exercises and drink enough.
- Wear comfortable sports clothing and trainers.

## ● **General training planning**

Create a training plan tailored to your needs consisting of 6 to 8 exercises.

Please note the following:

- Decide the frequency and intensity of the exercises yourself. Begin slowly with 2 to 3 training sessions per week, each lasting 10 minutes, and increase the frequency and intensity of the exercises gradually. The more often and regularly you carry out the exercises, the fitter and better you will feel.
- A set of exercises consists of approx. 15 repetitions of an exercise.
- An exercise set can be repeated 3 times.
- Rest 30 seconds between sets of exercises.
- Work with fewer repetitions but with a higher load if you want to build muscle.
- Warm up muscle groups before each workout.
- We recommend stretching after each training session.

## ● Warming up

Before each training session, take sufficient time to warm up your muscles. The following exercises only represent a selection. You can find further exercises in the relevant literature. It is recommended that you repeat each exercise 2 - 3 times.

### **Warming up your head and neck muscles:**

- Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat the movement 4 to 5 times.
- Then make slow circles with your head, first in one direction and then in the other.

### **Warming up your arm and shoulder muscles:**

- Cross your hands behind your back and carefully move them upwards. When doing so, bend your upper body forward to warm up the muscles.
- Circle both your shoulders forwards at the same time. Change direction after one minute.
- Draw your shoulders up towards your ears and then let your shoulders drop again.
- Circle your left and right arms forwards alternately, then after one minute go backwards.

**Important:** Continue breathing calmly throughout.

### **Warming up your leg muscles:**

- Stand on one leg and lift the other leg with your knee bent approx. 20 cm off the floor.
- First circle the lifted foot in one direction, and then change direction after a few seconds.
- Now repeat this exercise with the other leg.
- Lift your legs in turn and take several steps on the spot. Only lift your leg as far as you can whilst still maintaining your balance.

## ● Unrolling and rolling up the product

- Remove the strap loops and unroll the product.
- When not in use, roll up the product and wrap the loops of the carrying strap around the product.

## ● Exercises

The following exercises only represent a selection. You can find further exercises in the relevant literature.

### **Back and shoulder tension (fig. A) Starting position**

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

### **Final position**

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

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

### **Push-up on knees (fig. B) Starting position**

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

### **Final position**

- Tighten your arm, back and abdominal muscles. Look down at the exercise mat. Keep your elbows facing outwards.
- Bend your arms and lower your upper body until it is almost on the exercise mat. Your elbows should be facing outwards.
- Your head should be in line with your spine, and your shoulders should be down. Keep your body tensed.

- Stay in this position for a moment and then go slowly back to the starting position.
- Repeat this exercise 10-15 times in 3 sequences.

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

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

#### Starting position

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

#### Final position

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

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

### Crunch-up (fig. D)

#### Starting position

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

#### Final position

- Tighten your abdominal muscles and lift your upper body.
- While lifting your arms, draw your shoulder blades in towards your spine. Your head should be in line with your spine, and your shoulders should be down.

- Stay in this position for a moment and then go slowly back to the starting position.
- Repeat this exercise 10-15 times in 3 sequences.

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

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

#### Starting position

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

#### Final position

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

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

### Leg raise in side position (fig. F)

#### Starting position

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

#### Final position

- Tighten your abdominal muscles and ensure that your body is straight.
- Raise your top leg as far as you can. Your head should be in line with your spine, and your shoulders should be down.
- Stay in this position for a moment and then go slowly back to the starting position.

- Repeat this exercise 10-15 times in 3 sequences and then change sides.

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

## ● Stretching

The following exercises only represent a selection. You can find further exercises in the relevant literature. It is recommended that you perform the respective exercises 3 times on each side for 15 - 30 seconds.

### **Stretching your head and neck muscles:**

- Lie down in a relaxed position. Gently pull your head first to the left, then to the right by hand. This exercise stretches the sides of your neck.

### **Stretching your arm and shoulder muscles:**

- Sit up with your knees slightly bent.
- Guide your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
- Grab your right elbow with your left hand and pull it back.
- Change sides and repeat the exercise.

### **Stretching your leg muscles:**

- Stand upright and lift one foot off the ground.
- Slowly circle it, first in one direction, then the other.
- Change feet after a while.

**Important:** Make sure that your thighs stay parallel next to one another. Push your pelvis forwards, keeping your upper body upright.

## ● Cleaning, maintenance and storage

- Do not use harsh or aggressive cleaning agents.
- Use a dry, lint-free cloth to clean and care for this product.

- Only roll up the product when it is dry.
- When not in use, always store the product in a dry and clean place at room temperature, out of direct sunlight. When storing the product, protect it from extreme temperatures and humidity.

## ● Disposal

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.

Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.

## ● Warranty

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of material or manufacturing defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. The warranty period begins on the date of purchase. Keep the original sales receipt in a safe location as this document is required as proof of purchase.

Any damage or defects already present at the time of purchase must be reported without delay after unpacking the product.

Should the product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you. The warranty period is not extended as a result of a claim being granted. This also applies to replaced and repaired parts.

This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly. The warranty covers material or manufacturing defects. This warranty does not cover product parts subject to normal wear and tear, thus considered consumables (e.g. batteries, rechargeable batteries, tubes, cartridges), nor damage to fragile parts, e.g. switches or glass parts.

## ● Warranty claim procedure

To ensure quick processing of your case, please observe the following instructions:

Please have the till receipt and the item number (IAN 465405\_2310) available as proof of purchase.

You will find the item number on the rating plate, an engraving, on the front page of the instructions for use (bottom left), or as a sticker on the rear or bottom of the product.

If functional or other defects occur, please contact the service department listed either by telephone or by e-mail.

You can return a defective product to us free of charge to the service address that will be provided to you. Ensure that you enclose the proof of purchase (till receipt) and information about what the defect is and when it occurred.

## ● Service



### **Service Great Britain**

Tel.: 08000569216

E-Mail: [owim@lidl.co.uk](mailto:owim@lidl.co.uk)

<b>Johdanto</b> .....	Sivu	13
Tarkoituksenmukainen käyttö .....	Sivu	13
Tekniset tiedot .....	Sivu	13
Toimituksen sisältö .....	Sivu	13
<b>Turvallisuusohjeet</b> .....	Sivu	13
Yleisiä harjoitteluvinkkejä .....	Sivu	14
Yleinen harjoittelusuunnitelma .....	Sivu	14
<b>Lämmittely</b> .....	Sivu	15
<b>Tuotteen avaaminen ja rullaaminen</b> .....	Sivu	15
<b>Harjoitukset</b> .....	Sivu	15
<b>Venyttely</b> .....	Sivu	17
<b>Puhdistus, kunnossapito ja varastointi</b> .....	Sivu	17
<b>Hävittäminen</b> .....	Sivu	17
<b>Takuu</b> .....	Sivu	17
Toimiminen takuutapauksessa .....	Sivu	18
Huoltopalvelu .....	Sivu	18

# KUNTOILU- JA JOOGAMATTO

## ● Johdanto



Onnittelemme sinua uuden tuotteen hankinnasta. Olet valinnut korkealaatuisen tuotteen. Tutustu

laitteeseen ennen ensimmäistä käyttöönottoa. Lue sitä varten tämä käyttöohje ja turvallisuusohjeet. Käytä tuotetta vain kuvatulla tavalla ja ilmoitetulla käyttöalalla. Säilytä käyttöohje paikassa, josta löydät sen aina. Anna kaikki ohjeet mukaan, jos luovutat tuotteen edelleen.

## ● Tarkoituksenmukainen käyttö

Tämä on suunniteltu kotona käytettäväksi. Harjoittelulaite on tarkoitettu aikuisten ja sellaisten nuorten, joilla on asianmukaiset fyysiset ja henkiset kyvyt, käyttöön. Jokaisen käyttäjän on tutustuttava laitteen käyttöön ja käsittelyyn tai häntä on opastettava käytön aikana. Laite ei sovellu kaupalliseen käyttöön kuntosaleissa tai hoitolaitoksissa.

## ● Tekniset tiedot

Mitat: noin 183 x 61 x 0,6 cm

Paino: noin 1550 g

## ● Toimituksen sisältö

- 1 harjoittelumatto
- 1 olkahihna
- 1 käyttöohje



## Turvallisuusohjeet

LUE KÄYTTÖOHJEET ENNEN KÄYTTÖÄ!  
SÄILYTÄ KÄYTTÖOHJEET PAIKASSA, JOSTA  
LÖYDÄT NE!



### **VAROITUS!**

### **HENGENVAARA JA TAPATURMAVAARA LAPSILLE!**

Älä koskaan jätä lapsia pakkausmateriaalin läheisyyteen ilman valvontaa.

Pakkausmateriaaliin liittyy tukeutumisvaara. Lapset aliarvioivat usein vaarat. Pidä lapset aina etäällä tuotteesta.



### **HUOMIO! LOUKKAANTUMISVAARA!**



### **PIDÄ ETÄÄLLÄ TULESTA!**

- Älä anna lasten käyttää tuotetta ilman valvontaa.
- Jos annat lasten käyttää laitteita, sinun on otettava huomioon heidän henkinen ja fyysinen kehityksensä ja ennen kaikkea heidän vireytensä. Sinun täytyy valvoa lapsia ja näyttää heille ennen kaikkea, miten laitetta käytetään oikein. Harjoittelulaitteet eivät missään tapauksessa sovellu leikkikaluiksi.
- Ilmoita lapsille, että tämä tuote ei ole leikkikalu.
- Säilytä aina poissa lasten ulottuvilta, kun tuotetta ei käytetä. Loukkaantumisvaaran välttämiseksi lapset eivät saa olla tuotteen lähellä harjoittelun aikana.



### **HUOMIO! LOUKKAANTUMISVAARA!**

- Ennen kuin harjoittelet ensimmäistä kertaa, pyydä lääkäriä tekemään yleistarkastus ja tarkastamaan mahdolliset sydän-, verenkierto- tai ortopediset ongelmat. Keskeytä harjoitus välittömästi ja ota yhteys lääkäriin, jos tunnet kipua tai voit huonosti.
- Muista aina lämmitellä ennen harjoittelua ja harjoitella kykyjesi mukaan. Liiallinen rasitus ja liian voimakkaat harjoitukset voivat aiheuttaa vakavia vammoja. Jos koet kipua, heikkoutta tai väsymystä, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.



- Kiinnitä huomiota kehosi signaaleihin. Virheellinen tai liiallinen harjoittelu voi vahingoittaa terveyttäsi. Jos harjoittelun aikana tunnet kipua, kireyttä rinnassa, epäsäännöllistä sykettä, voimakasta hengenahdistusta, huimausta tai pyörrytystä, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Raskaana olevien naisten tulisi harjoitella vasta lääkärin kanssa neuvoteltuaan.
- Tarkista tuote vaurioiden ja/tai kulumisen varalta ennen käyttöä.
- Älä käytä tuotetta, jos se on vaurioitunut.
- Älä käytä tuotetta portaiden tai reunojen lähellä.
- Tuotetta ei saa käyttää vedessä tai uimiseen. Se ei tarjoa tukea veden pinnalla eikä se sovellu uinnin apuvälineeksi. Suola ja kloorattu vesi voivat vahingoittaa tuotteen pintaa.
- Säilytä tuote käytön jälkeen kuivassa paikassa.
- Älä jätä tuotetta ilman valvontaa.
- Turvallinen harjoittelu vaatii tilavan huoneen. Säilytä vähintään 0,6 metrin vapaa tila ympärilläsi ja tuotteen ympärillä harjoittelun aikana (kuva G).
- Tuote on tarkoitettu vain kotikäyttöön.
- Käytä harjoittelun aikana sopivia vaatteita ja jalkineita, joissa on luistamaton pohja.
- Käytä tuotetta vain tasaisella, luistamattomalla pinnalla.

### **⚠ Kulumisesta johtuva vaara**

- Käytä tuotetta vain, jos se on täydellisessä toimintakunnossa! Tarkista tuote ennen jokaista käyttökertaa vaurioiden ja kulumisen varalta. Tuotteen turvallisuus voidaan taata vain, jos se tarkistetaan säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta. Lopeta käyttö, jos se on vaurioitunut.
- Älä altista tuotetta varastoinnin aikana ääriämpötiloille, suoralle auringonpaisteelle tai kosteudelle. Virheellinen tuotteen varastointi tai käyttö voivat aiheuttaa ennenaikaista kulumista, joka voi johtaa loukkaantumiseen.

### **⚠ Omaisuusvahingon vaara!**

- Älä anna tuotteen koskettaa teräviä, kuumia tai vaarallisia kohteita.

## ● Yleisiä harjoitteluvinkkejä

- Lämmittele kunnolla ennen jokaista harjoittelua ja jäähdyttele sen jälkeen.
- Älä harjoittele, jos tunnet itsesi sairaaksi tai huonovointiseksi.
- Kiinnitä huomiota oikeaan asentoon harjoitellessasi.
- Mikäli mahdollista, anna kokeneen fysioterapeutin näyttää harjoitusten oikea suoritus tapa ensimmäisellä kerralla.
- Mikäli et ole viime aikoina harrastanut liikuntaa, älä rasita itseäsi liikaa. Lisää harjoituksen intensiteettiä hitaasti.
- Suorita kaikki harjoitukset tasaisesti, ei nopeasti tai nykien.
- Muista hengittää tasaisesti. Hengitä ulos, kun ponnistele, ja sisään, kun vapautat voiman.
- Suorita harjoituksia vain niin kauan, kun ne tuntuvat miellyttäviltä tai niin kauan, kun voit suorittaa ne oikein.
- Pidä riittäviä lepotaukoja harjoitusten välillä ja juo riittävästi.
- Käytä mukavia urheiluvaatteita ja lenkkiosuja.

## ● Yleinen harjoittelusuunnitelma

Luo tarpeisiisi räätälöity 6–8 harjoituksesta koostuva harjoittelusuunnitelma

Huomioi seuraavat:

- Määritä harjoitusten tiheys ja intensiteetti itse. Aloita hitaasti 2–3 kertaa viikossa, 10 minuuttia kerrallaan, ja lisää vähitellen tiheyttä ja intensiteettiä. Mitä useammin ja säännöllisemmin teet harjoituksia, sitä parempi olo niistä tulee.
- Harjoitussarja koostuu harjoituksen noin 15 toistokerrasta.
- Harjoitussarja voidaan toistaa 3 kertaa.
- Lepää 30 sekuntia harjoitussarjojen välissä.
- Tee vähemmän toistoja, mutta suuremmalla painokuormalla, jos haluat kasvattaa lihaksia.
- Lämmittele lihasryhmät ennen jokaista harjoitusta.
- Suosittelemme venyttelemään jokaisen harjoittelukerran päätteeksi.

## ● Lämmittely

Varaa riittävä aika lihasten lämmittelyyn ennen jokaista harjoittelujaksoa. Seuraavat harjoitukset ovat vain valinta. Löydät lisää harjoituksia kirjallisuudesta. Suosittelemme toistamaan jokaisen harjoituksen 2–3 kertaa.

### **Pää- ja niskalihasten lämmittely:**

- Käännä päätäsi hitaasti vasemmalle ja oikealle. Toista liike 4–5 kertaa.
- Pyöritä sitten päätäsi hitaasti ensin yhteen suuntaan ja sitten toiseen.

### **Käsivarsi- ja hartialihasten lihasten lämmittely:**

- Laita kädet ristiin selkäsi taakse ja nosta niitä sitten ylöspäin. Taivuta vartaloasi samalla eteenpäin lihasten lämmittelemiseksi.
- Pyöritä olkapäitä eteenpäin samanaikaisesti. Vaihda suunta minuutin kuluttua.
- Nosta olkapäät korviin ja anna niiden sitten pudota alas.
- Pyöritä vasenta ja oikeaa kättä eteenpäin vuorotellen, sitten minuutin kuluttua taaksepäin.

**Tärkeää:** Jatka rauhallista hengittämistä.

### **Jalkalihasten lämmittely:**

- Seiso yhdellä jalalla ja nosta toinen jalka polvi taivutettuna noin 20 cm irti lattiasta.
- Pyöritä ensin nostettua jalkaa toiseen suuntaan ja vaihda suuntaa muutaman sekunnin kuluttua.
- Toista tämä harjoitus nyt toisella jalalla.
- Nosta jalkojasi vuorotellen ja ota muutamia askelia paikallaan. Nosta jalkaasi vain niin pitkälle kuin pystyt ja säilytä samalla tasapainosi.

## ● Tuotteen avaaminen ja rullaaminen

- Irrota hihnan silmukat ja avaa tuote.
- Kun tuotetta ei käytetä, rullaa se kokoon ja kiedo kantohihnan silmukat tuotteen ympärille.

## ● Harjoitukset

Seuraavat harjoitukset ovat vain valinta. Löydät lisää harjoituksia kirjallisuudesta.

### **Selän ja olkapäiden jännittäminen (kuva A)Alkuasento**

- Makaa harjoittelumatolla vatsallasi jalat suorina.
- Koukista käsivarret oikeaan kulmaan. Kämmenten pitäisi olla alapäin ja sinun pitäisi katsoa alas harjoittelumattoon.

### **Loppuasento**

- Jännitä vatsalihaksia ja nosta kädet niin korkealle kuin pystyt. Pidä rintakehäsi kiinni matossa, jotta et nosta ylävartaloasi liian korkealle.
- Samalla kun nostat käsiäsi vedä lapaluita selkärankaan kohti. Pään tulee olla linjassa selkärangan kanssa ja hartioiden tulee pysyä alhaalla.
- Pysy tässä asennossa hetki ja palaa sitten hitaasti takaisin alkuasentoon.
- Toista tämä harjoitus 10–15 kertaa 3 jaksossa.

**Tärkeää:** Tiedosta vartaloasi jännitys harjoituksen aikana. Pidä pääsi linjassa selkärangan kanssa ja pidä hartiat alhaalla.

### **Punnerrus polvillaan (kuva B) Alkuasento**

- Makaa harjoittelumatolla vatsallasi.
- Tue itsesi polvillaan ja suorista molemmat kätesi. Pidä käsivarret oikeassa kulmassa vartaloon nähden. Varmista, että kätesi ovat hartioiden alapuolella.
- Nosta sääret ja jalkaterät.

### **Loppuasento**

- Jännitä käsivarsi-, selkä- ja vatsalihaksia. Katso alas harjoittelumattoon. Pidä kyynärpäät ulospäin.
- Taivuta käsiäsi ja laske ylävartaloasi, kunnes se on melkein harjoitusmaton päällä. Kyynärpäiden pitäisi osoittaa ulospäin.
- Pään tulee olla linjassa selkärangan kanssa ja hartioiden tulee olla alhaalla. Pidä vartaloasi jännittyneenä.
- Pysy tässä asennossa hetki ja palaa sitten hitaasti takaisin alkuasentoon.

- Toista tämä harjoitus 10–15 kertaa 3 jaksossa.

**Tärkeää:** Tiedosta vartalosi jännitys harjoituksen aikana. Pidä polvet, lantio ja ylävartalo samassa linjassa.

### **Sivupunnerrus, lonkan nosto (kuva C)** **Alkuasento**

- Makaa harjoittelumatolla kyljelläsi jalat suorina. Ylemmän jalan tulee levätä alemman jalan päällä.
- Tue itsesi toisen käden varaan. Varmista, että tukikäsi on olkapään alapuolella ja toinen käsivartesi on linjassa olkapään kanssa. Tukikätesi kämmenen pitää olla ylöspäin ja toisen käden pitää levätä kevyesti ylälantioon.

### **Loppuasento**

- Jännitä pakaroita ja vatsalihaksia ja nosta vartalosi linjaan. Ylemmän jalan tulee levätä alemman jalan päällä.
- Vedä lapaluita selkärunkaa kohti. Pään tulee olla linjassa selkärangan kanssa ja hartioiden tulee olla alhaalla.
- Pysy tässä asennossa hetki ja palaa sitten hitaasti takaisin alkuasentoon.
- Toista tämä harjoitus 10–15 kertaa 3 jaksossa ja vaihda sitten kylkeä.

**Tärkeää:** Tiedosta vartalosi jännitys harjoituksen aikana. Pidä pääsi linjassa selkärangan kanssa ja hartiat alhaalla.

### **Vatsarutistus (kuva D)**

#### **Alkuasento**

- Asetu selinmakuulle harjoitusmatolle ja nosta jalkoja, kunnes polvet ovat lantion yläpuolella. Varmista, että polvet ovat hieman koukussa.
- Nosta ylävartaloa ja ojenna kädet ylös.

#### **Loppuasento**

- Kiristä vatsalihakset ja nosta ylävartaloa.
- Samalla kun nostat käsiäsi vedä lapaluitasi selkärunkaa kohti. Pään tulee olla linjassa selkärangan kanssa ja hartioiden tulee olla alhaalla.
- Pysy tässä asennossa hetki ja palaa sitten hitaasti takaisin alkuasentoon.
- Toista tämä harjoitus 10–15 kertaa 3 jaksossa.

**Tärkeää:** Tiedosta vartalosi jännitys harjoituksen aikana. Pidä pääsi linjassa selkärangan kanssa ja hartiat alhaalla.

### **Käsi- ja polviasento (kuva E)** **Alkuasento**

- Asetu harjoitusmatolle käsiesi ja polviesi varaan.
- Nosta toinen jalka lattian suuntaiseksi.

### **Loppuasento**

- Jännitä vatsalihaksia. Katso alas harjoittelumattoon.
- Nosta jalkasi. Jalkasi tulee olla suorassa kulmassa ja jalkapohjan tulee osoittaa ylöspäin.
- Pään tulee olla linjassa selkärangan kanssa ja hartioiden tulee olla alhaalla.
- Pysy tässä asennossa hetki ja palaa sitten hitaasti takaisin alkuasentoon.
- Toista tämä harjoitus 10–15 kertaa 3 jaksossa ja vaihda sitten jalkaa.

**Tärkeää:** Tiedosta vartalosi jännitys harjoituksen aikana. Pidä pääsi linjassa selkärangan kanssa ja hartiat alhaalla.

### **Jalan nosto kylkiasennossa (kuva F)** **Alkuasento**

- Makaa harjoittelumatolla kyljelläsi jalat suorina. Ylemmän jalan tulisi levätä alemman jalan päällä ja pään tulisi levätä käsivarren päällä, jonka tulisi olla suorana.
- Aseta toinen kätesi vartalosi eteen matolle.

### **Loppuasento**

- Jännitä vatsalihaksia ja varmista, että kehosi on suorassa.
- Nosta jalkaasi niin korkealle kuin voit. Pään tulee olla linjassa selkärangan kanssa ja hartioiden tulee olla alhaalla.
- Pysy tässä asennossa hetki ja palaa sitten hitaasti takaisin alkuasentoon.

- Toista tämä harjoitus 10–15 kertaa 3 jaksossa ja vaihda sitten kylkeä.

**Tärkeää:** Tiedosta vartalosi jännitys harjoituksen aikana ja säilytä vartalosi suorana. Pidä pääsi linjassa selkärangan kanssa ja hartiat alhaalla.

## ● Venyttely

Seuraavat harjoitukset ovat vain valinta. Löydät lisää harjoituksia kirjallisuudesta. On suositeltavaa, että teet kyseiset harjoitukset 3 kertaa kummallakin puolella 15–30 sekunnin ajan.

### **Pää- ja niskalihasten venyttely:**

- Makaa rennossa asennossa. Vedä päätäsi käsin varovasti ensin vasemmalle ja sitten oikealle. Tämä harjoitus venyttää niskan sivuja.

### **Käsivarsi- ja hartialihasten venyttely:**

- Asetu istumaan polvet hieman koukussa.
- Vie oikea käsivarsi pääsi taakse, kunnes oikea kätesi on lapaluiden välissä.
- Tartu vasemmalla kädellä oikeaan kynnärpäähän ja vedä sitä taaksepäin.
- Vaihda puolta ja toista harjoitus.

### **Jalkalihasten venyttely:**

- Seiso pystyasennossa ja nosta toinen jalka irti maasta.
- Kierrä sitä hitaasti, ensin yhteen suuntaan, sitten toiseen.
- Vaihda jalkaa hetken päästä.

**Tärkeää:** Varmista, että reidet pysyvät yhdensuuntaisina vierekkäin. Työnnä lantiota eteenpäin ja pidä ylävartalo pystyasennossa.

## ● Puhdistus, kunnossapito ja varastointi

- Älä käytä voimakkaita tai syövyttäviä puhdistusaineita.
- Käytä tuotteen puhdistamiseen ja hoitamiseen kuivaa, nukkaamatonta liinaa.

- Rullaa tuote rullalle vain kuivana.
- Kun tuotetta ei käytetä, säilytä se puhtaana ja kuivana huoneenlämmössä suojattuna suoralta auringonvalolta. Älä altista tuotetta varastoinnin aikana ääriämpötiloille tai kosteudelle.

## ● Hävittäminen

Pakkaus on valmistettu ympäristöystävällisistä materiaaleista, jotka voidaan viedä paikalliseen kierrätyspisteeseen.

Lisätietoja käytöstä poistetun tuotteen hävittämismahdollisuuksista saat kuntasi tai kaupunkisi viranomaisilta.

## ● Takuu

Tuote on valmistettu huolellisesti tiukkojen laadudirektiivien mukaan ja tarkistettu huolella ennen toimitusta. Materiaali- tai valmistusvirheiden tapauksessa kuluttajalla on laillisia oikeuksia tuotteen myyjää kohtaan. Alla oleva takuu ei rajoita kuluttajan lakisääteisiä oikeuksia millään tavalla.

Tämän tuotteen takuu on 3 vuotta ostopäivästä lukien. Takuuaika alkaa ostopäivästä. Säilytä alkuperäinen ostokuitti turvallisessa paikassa, koska tätä asiakirjaa vaaditaan ostotositteena. Mahdollisista ostoheikellä esiintyneistä vaurioista tai vioista on ilmoitettava välittömästi tuotteen pakkauksesta purkamisen jälkeen.

Jos 3 vuoden sisällä tuotteen ostopäivästä alkaen tuotteesta löytyy materiaali- tai valmistusvirhe, korjaamme tuotteen ilmaiseksi harkintamme mukaan. Takuuaikaa ei pidennetä myönnetyn takuuvaatimuksen vuoksi. Tämä koskee myös vaihdettuja ja korjattuja osia.

Takuun voimassaolo lakkaa, jos tuote on vioittunut, sitä on käytetty tai huollettu tarkoituksenvastaisesti. Takuu kattaa materiaali- ja valmistusvirheet. Takuu ei kata tuotteen osia, jotka kuluvat normaalisti (esim. paristot, akut, letkut, väripatruunat) ja joita voidaan sen vuoksi pitää kuluvin osina eikä myöskään rikkoutuvia osia esim. kytkimiä, akkuja tai lasista valmistettuja osia.

## ● Toimiminen takuutapauksessa

Jotta asiiasi nopea käsittely voidaan taata, pyydämme sinua toimimaan seuraavien ohjeiden mukaisesti:

Säilytä kassakuitti ja tuotenumero (IAN 465405\_2310) todisteena tekemästäsi ostoksesta.

Tuotenumero löytyy tyyppikilvestä, kaiveruksesta, käyttöohjeen etusivulta (vasen alareuna) tai tuotteen takaosassa tai pohjassa olevasta tarrasta.

Jos havaitset tuotteessa toimintahäiriöitä tai muita vikoja, ota ensin yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse alla mainittuun huoltopalveluun.

Sen jälkeen voit lähettää tuotteen maksutta huoltopalvelun osoitteeseen. Liitä tuotteen mukaan ostokuitti ja selvitys havaitusta viasta ja sen havaitsemisajankohdasta.

## ● Huoltopalvelu



### **Huoltopalvelu Suomi**

Puhelin: 0800 913375

E-Mail: [owim@lidl.fi](mailto:owim@lidl.fi)

<b>Inledning</b> .....	Sidan	20
Avsedd användning .....	Sidan	20
Tekniska data .....	Sidan	20
Leveransinnehåll .....	Sidan	20
<b>Säkerhetsinstruktioner</b> .....	Sidan	20
Allmänna träningstips .....	Sidan	21
Allmänna träningsplanering .....	Sidan	21
<b>Värma upp</b> .....	Sidan	22
<b>Rulla ut och ihop produkten.</b> .....	Sidan	22
<b>Träningar</b> .....	Sidan	22
<b>Stretch</b> .....	Sidan	24
<b>Rengöring, underhåll och förvaring.</b> .....	Sidan	24
<b>Avfallshantering</b> .....	Sidan	24
<b>Garanti</b> .....	Sidan	24
Handläggning av garantianspråk .....	Sidan	25
Service .....	Sidan	25

# TRÄNINGS- OCH YOGAMATTA

## ● Inledning



Grattis till köpet av din nya produkt. Du har valt en produkt av hög kvalitet.

Gör dig bekant med produkten innan du använder den. Läs följande bruksanvisning och säkerhetsinformation. Använd endast produkten i enlighet med beskrivningen och för angivna ändamål. Förvara denna handledning på en säker plats. Överlämna även bruksanvisningen om du överläter produkten till en tredje part.

## ● Avsedd användning

Den är designad att användas i hemmet. Lämplig användning av träningsutrustningen är exklusivt avsett för användning av vuxna eller ungdomar med tillräcklig fysisk och mental kapacitet. Varje användare måste vara förtrogen med eller övervakas under användning och hanteringen av utrustningen. Utrustningen är inte lämplig för kommersiell användning i gym eller terapeutiska anläggningar.

## ● Tekniska data

Mått: ca. 183 x 61 x 0,6 cm

Vikt: cirka 1550 g


## ● Leveransinnehåll

- 1 träningsmatta
- 1 axelrem
- 1 set med bruksanvisning



## Säkerhetsinstruktioner

LÄS ANVÄNDARINSTRUKTIONERNA INNAN ANVÄNDNING! FÖRVARA BRUKSANVISNINGEN PÅ EN SÄKER PLATS!

-  **⚠ VARNING! LIVSFARA OCH RISK FÖR OLYCKOR FÖR SPÄDBARN OCH SMÅBARN!**

Lämna aldrig barn utan uppsikt med förpackningsmaterialet. Förpackningsmaterial utgör en risk för kvävning. Barn undervärderar ofta riskerna. Håll alltid barn undan från produkten.

- ⚠ **FÖRSIKTIGHET! RISK FÖR PERSONSKADOR!**

- ⚠ **HÅLL UN DAN FRÅN ELD!**

- Låt aldrig barn använda produkten utan uppsikt.
- Om du låter barn använda utrustningen bör du ta med deras mentala och fysiska utveckling samt deras livlighet i beaktande. Du bör övervaka barnen och framför allt visa dem hur utrustningen används korrekt. Träningsutrustningen är överhuvudtaget inte lämplig som leksak.
- Gör barnen särskilt uppmärksamma på att denna produkt inte är en leksak.
- Förvara utom räckhåll för barn när den inte används. För att minska risken för skador skall barn inte vara inom räckhåll för produkten under träningen.

- ⚠ **FÖRSIKTIGHET! RISK FÖR PERSONSKADOR!**

- Innan första träning, be en doktor att göra en allmän kontroll om det finns hjärtproblem, cirkulationsproblem eller ortopediska problem. Sluta omedelbart träningen och rådfråga en läkare om du känner någon smärta eller inte känner dig bra.

- Kom ihåg att alltid värma upp innan träningen påbörjas i enlighet med din nuvarande kapacitet. Överdriven ansträngning och träning som är alltför intensiv kan orsaka allvarliga skador. Om du upplever smärta, svaghet eller trötthet, sluta omedelbart träna och kontakta en läkare.
- Var uppmärksam på din kropps signaler. Felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa. Om du någon gång under träningen upplever smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, extremt svårt att andas, yrsel eller svindel, sluta omedelbart att träna och rådfråga medicinsk personal.
- Gravida skall endast träna efter att ha rådfrågat sin läkare.
- Kontrollera produkten om det finns några skador eller slitage innan varje användning.
- Använd inte produkten om den är skadad.
- Använd inte produkten nära trappor eller avsatser.
- Produkten skall inte användas i vatten eller för simning. Den ger inget stöd på vattenytan och är heller inte lämplig som simhjälpmedel. Salt och klor kan skada produktens yta.
- Förvara produkten på en torr plats efter användning.
- Lämna inte produkten utan uppsikt.
- Säker träning kräver ett rymligt rum. Ha minst 0,6 m fritt utrymme runt produkten under träningen (bild G).
- Endast för hemmabruk.
- Använd lämpliga kläder och skor med halkfri sula vid träning.
- Använd endast produkten på en plan och halkfri yta.

### **⚠ Risker på grund av slitage**

- Använd endast produkten om den är i perfekt kondition! Kontrollera om produkten om det finns skador eller slitage innan varje användning. Säkerheten hos produkten kan endast garanteras om den kontrolleras regelbundet om det finns skador eller slitage. Sluta använda den om den är skadad.

- Vid förvaring av produkten, skydda den från extrema temperaturer, direkt solljus och fukt. Felaktig förvaring och användning av produkten kan leda till för tidigt slitage, vilket kan leda till skador.

### **⚠ Risk för egendomsskada!**

- Undvik kontakt med produkten med vassa, heta eller farliga föremål.

### **● Allmänna träningstips**

- Värm upp ordentligt innan varje träningssession och varva ned gradvis efter.
- Träna inte om du känner dig dålig eller inte mår bra.
- Uppmärksamma kroppshållningen medan träningen utförs.
- Om så är möjligt, låt en erfaren tränare visa hur du korrekt skall utföra övningarna första gången.
- Om du inte har tränat nyligen, överansträng dig inte. Öka intensiteten i träningen gradvis.
- Utför alla övningar stabilt, inte snabbt eller ryckigt.
- Se till att andas lugnt. Andas ut vid ansträngning och in däremellan.
- Utför endast övningarna så länge som du känner dig bekväm eller så länge som du kan utföra övningen korrekt.
- Vila tillräckligt mellan övningarna och drick tillräckligt med vätska.
- Använd bekväma sportkläder och skor.

### **● Allmänna träningsplanering**

Skapa en träningsplan som är skräddarsydd för dina behov och som består av sex till åtta övningar.

Notera följande:

- Bestäm själv frekvensen och intensiteten för träningen. Börja försiktigt med två till tre träningssessioner per vecka, varje minst 10 minuter och öka sedan frekvensen och intensiteten gradvis. Ju oftare och mer regelbundet du tränar desto piggare och bättre känner du dig.
- Ett set med övningar består av cirka 15 repetitioner med träning.
- Ett träningsset kan repeteras tre gånger.



- Vila 30 sekunder mellan träningsseten.
- Arbeta med färre repetitioner med med högre belastning om du vill bygga muskler.
- Värm upp muskelgrupperna innan varje träning.
- Vi rekommenderar stretching efter varje träningspass.

## ● **Värma upp**

Innan varje träningsession, ta dig tillräckligt med tid för att värma upp musklerna. Följande övningar utgör endast ett urval. Du hittar ytterligare övningar i relevant litteratur. Det rekommenderas att du upprepar varje övning 2-3 gånger.

### **Värma upp huvud- och nackmusklerna.**

- Vrid huvudet sakta åt vänster och till höger. Upprepa momentet fyra till fem gånger.
- Gör sedan små cirklar med huvudet, först i ena riktningen och sedan i den andra.

### **Värma upp arm- och axelmusklerna:**

- Korså händerna bakom ryggen och rör dem försiktigt uppåt. När du gör så, böj överkroppen framåt för att värma upp musklerna.
- Cirkulera axlarna framåt samtidigt. Ändra riktning efter en minut.
- Dra upp axlarna mot öronen och släpp sedan ned dem.
- Cirkulera vänster och höger arm framåt alternerande, och sedan efter en minut bakåt.

**Viktigt:** Fortsätt att andas lugnt hela tiden.

### **Värma upp benens muskler:**

- Stå på ett ben och lyft det andra med knät böjt cirka 20 cm från golvet.
- Cirkulera först med den lyfta foten i en riktning och byt sedan riktning efter några sekunder.
- Upprepa därefter denna övning med det andra benet.
- Lyft benen, ett i taget och ta flera steg på plats. Lyft endast dina ben så långt som du kan och fortfarande hålla balansen.

## ● **Rulla ut och ihop produkten.**

- Ta bort remmens ögla och rulla ut produkten.

- När den inte används, rulla ihop produkten och linda ögla på bärremmen runt produkten.

## ● **Träningar**

Följande övningar utgör endast ett urval. Du hittar ytterligare övningar i relevant litteratur.

### **Sträckning av rygg och axlar (bild A)**

#### **Startposition**

- Ligg på mage på träningsmattan med benen raka.
- Placera armarna i rät vinkel mot axlarna. Dina handflator skall vara riktade ned och du skall titta ned i mattan.

#### **Slutposition**

- Spänn magmusklerna och lyft armarna så högt som du kan. Håll kvar bröstet i mattan så att inte överkroppen lyfts alltför högt.
- Medan armarna lyfts upp, dra skulderbladen mot ryggraden. Huvudet skall vara i linje med ryggraden och axlarna skall vara kvar nere.
- Stanna i denna position en stund och gå sedan tillbaka långsamt tillbaka till startpositionen.
- Upprepa denna övning 10-15 gånger i tre sekvenser.

**Viktigt:** Var medveten om kroppens spänningar under denna övning. Håll huvudet i linje med ryggraden och håll ned axlarna.

### **Push-up på knä (bild B)**

#### **Startposition**

- Ligg på mage på träningsmattan.
- Stöd dig på knäna och sträck ut båda armarna. Håll armarna i rät vinkel mot kroppen. Se till att händerna är nedanför axlarna.
- Lyft nedre delen av benen och fötterna.

#### **Slutposition**

- Spänn arm-, rygg- och magmusklerna. Titta ned i träningsmattan. Håll armbågarna riktade utåt.
- Böj armarna och sänk ned kroppen tills den nästan är på träningsmattan. Armbågarna skall vara riktade utåt.
- Huvudet skall vara i linje med ryggraden och axlarna skall vara kvar nere. Håll kroppen spänd.

- Stanna i denna position en stund och gå sedan tillbaka långsamt tillbaka till startpositionen.
- Upprepa denna övning 10-15 gånger i tre sekvenser.

**Viktigt:** Var medveten om kroppens spänningar under denna övning. Håll knäna, höfterna och överkroppen i linje.

### Sidopush-up, höftlyft (bild C)

#### Startposition

- Ligg på sidan på träningsmattan med benen raka. Ditt övre ben vilar på det undre benet.
- Stöd dig på den nedre underarmen. Se till att den nedre armen är under axeln och övre armen är i linje med axeln. Handen på stödjande armen skall vara med handflatan uppåt och den andra armen skall vila lätt på din övre höft.

#### Slutposition

- Spänn skink- och magmusklerna och lyft kroppen i linje. Ditt övre ben vilar på det undre benet.
- Dra skulderbladen mot ryggraden. Huvudet skall vara i linje med ryggraden och axlarna skall vara kvar nere.
- Stanna i denna position en stund och gå sedan tillbaka långsamt tillbaka till startpositionen.
- Upprepa denna övning 10-15 gånger i tre sekvenser och byt sedan sida.

**Viktigt:** Var medveten om kroppens spänningar under denna övning. Håll huvudet i linje med ryggraden och håll ned axlarna.

### Knip ihop (bild D)

#### Startposition

- Ligg på rygg på träningsmattan och lyft benen tills knäna är över höfterna. Se till att knäna är lätt böjda.
- Lyft överkroppen och sträck upp armarna.

#### Slutposition

- Dra ihop magmusklerna och lyft överkroppen.
- Medan armarna lyfts upp, dra skulderbladen mot ryggraden. Huvudet skall vara i linje med ryggraden och axlarna skall vara kvar nere.

- Stanna i denna position en stund och gå sedan tillbaka långsamt tillbaka till startpositionen.
- Upprepa denna övning 10-15 gånger i tre sekvenser.

**Viktigt:** Var medveten om kroppens spänningar under denna övning. Håll huvudet i linje med ryggraden och håll ned axlarna.

### Hand- och knäposition (bild E)

#### Startposition

- Ställ dig på händer och knän på träningsmattan.
- Lyft ett ben parallellt med golvet.

#### Slutposition

- Spänn magmusklerna. Titta ned i träningsmattan.
- Lyft benet. Benet skall vara i rakt vinkel och fotsulan skall vara riktad uppåt.
- Huvudet skall vara i linje med ryggraden och axlarna skall vara kvar nere.
- Stanna i denna position en stund och gå sedan tillbaka långsamt tillbaka till startpositionen.
- Upprepa denna övning 10-15 gånger i tre sekvenser och byt sedan ben.

**Viktigt:** Var medveten om kroppens spänningar under denna övning. Håll huvudet i linje med ryggraden och håll ned axlarna.

### Benlyft i sidoposition (bild F)

#### Startposition

- Ligg på sidan på träningsmattan med benen raka. Det övre benet skall vila på den undre benet som skall vara rakt.
- Placera den andra handen framför överkroppen på träningsmattan.

#### Slutposition

- Spänn magmusklerna och se till att kroppen är rak.
- Lyft övre benet så långt som du kan. Huvudet skall vara i linje med ryggraden och axlarna skall vara kvar nere.
- Stanna i denna position en stund och gå sedan tillbaka långsamt tillbaka till startpositionen.

- Upprepa denna övning 10-15 gånger i tre sekvenser och byt sedan sida.

**Viktigt:** Var medveten om kroppens spänningar under denna övning och håll kroppen rak. Håll huvudet i linje med ryggraden och håll ned axlarna.

## ● Stretch

Följande övningar utgör endast ett urval. Du hittar ytterligare övningar i relevant litteratur. Det rekommenderas att respektive övning utförs tre gånger på varje sida i 15 - 30 sekunder.

### **Stretcha huvud- och nackmuskler:**

- Ligg ned i avslappnad position. Dra försiktigt först huvudet åt vänster och sedan åt höger med handen. Denna övning stretchar sidorna på nacken.

### **Stretcha arm- och axelmusklerna:**

- Sitt upp med knäna lätt böjda.
- Lägg höger hand bakom huvudet tills högra handen är mellan skulderbladen.
- Ta tag i högra armbågen med vänstra handen och dra bakåt.
- Byt sida och upprepa övningen.

### **Stretcha benmusklerna:**

- Stå rakt upp och lyft en fot från underlaget.
- Cirkulera långsamt först i en riktning och sedan i andra riktningen.
- Byt fot efter en stund.

**Viktigt:** Se till att låren är parallella bredvid varandra. Skjut bäckenet framåt och håll överkroppen rakt uppåt.

## ● Rengöring, underhåll och förvaring.

- Använd aldrig starka eller aggressiva rengöringsmedel.
- Använd en torr och luddfri trasa för att rengöra och vårda produkten.

- Rulla endast ihop produkten när den är torr.
- När den inte används, förvara alltid produkten på en ren och torr plats i rumstemperatur undan från direkt solljus. Vid förvaring av produkten, skydda den från extrema temperaturer och fukt.

## ● Avfallshantering

Förpackningen består av miljövänliga material, som kan lämnas på lokala återvinningsstationer. Kontakta kommunen för närmare information om avfallshantering av den förbrukade produkten.

## ● Garanti

Produkten har tillverkats enligt stränga kvalitetskrav och kontrollerats noggrant före leverans. I händelse av materialfel eller tillverkningsfel har du lagstadgade rättigheter mot säljaren av produkten. Dina lagstadgade rättigheter begränsas inte på något sätt av vår garanti som anges nedan.

Garantin för den här produkten är 3 år från och med inköpsdatum. Garantitiden börjar från och med inköpsdagen. Förvara originalkvittot på en säker plats eftersom detta dokument krävs som inköpsbevis.

Alla skador eller brister som redan finns vid tidpunkten för köpet måste rapporteras omedelbart efter uppackning av produkten.

Om det uppstår ett materialfel eller ett tillverkningsfel på denna produkt inom 3 år efter köpet, kommer vi, efter eget gottfinnande, att antingen reparera eller byta ut produkten åt dig utan kostnad. Garantiperioden förlängs inte av ett beviljat garantianspråk. Det gäller även för utbytta eller reparerade delar.

Denna garanti är ogiltig om produkten har skadats eller använts eller underhållits felaktigt.

Garantin täcker material- och tillverkningsfel.

Denna garanti täcker inte produktdelar som är föremål för normalt slitage och som därför anses vara slitedelar (t.ex. batterier, batteripack, slangar, bläckpatroner) och inte heller skador på ömtåliga delar, t.ex. strömbrytare eller delar av glas.

## ● Handläggning av garantianspråk

För att vi ska kunna handlägga ditt ärende snabbare, ber vi dig beakta följande anvisningar: Ha alltid kassakvitto och artikelnummer i beredskap (IAN 465405\_2310) för att bevisa köpet.

Artikelnumret står på typskylten, finns ingraverat, har tryckts på din handlednings första sida (nere till vänster) eller finns som etikett på baksidan eller undersidan.

Om funktionsfel eller andra brister uppstår bör du först vända dig till nedanstående serviceavdelning via telefon eller e-post.

När en produkt har registrerats som defekt kan du skicka in den portofritt till den serviceadress du meddelats om du bifogar inköpskvittot (kassakvitto) och en beskrivning av felet och var det uppstått.

## ● Service

### SE **Service Sverige**

Tel.: 020791808

E-Mail: [owim@lidl.se](mailto:owim@lidl.se)

### FI **Service Finland**

Tel: 0800 913375

E-Mail: [owim@lidl.fi](mailto:owim@lidl.fi)

<b>Wstęp</b> .....	Strona	27
Przeznaczenie .....	Strona	27
Dane techniczne .....	Strona	27
Zakres dostawy .....	Strona	27
<b>Instrukcje dotyczące bezpieczeństwa</b> .....	Strona	27
Ogólne zalecenia dotyczące treningu .....	Strona	28
Ogólny plan treningu .....	Strona	29
<b>Podgrzewanie</b> .....	Strona	29
<b>Rozwijanie i zawijanie produktu</b> .....	Strona	29
<b>Ćwiczenia</b> .....	Strona	29
<b>Rozciąganie</b> .....	Strona	31
<b>Czyszczenie, konserwacja i przechowywanie</b> .....	Strona	32
<b>Utylizacja</b> .....	Strona	32
<b>Gwarancja</b> .....	Strona	32
Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej .....	Strona	32
Serwis .....	Strona	32

## MATA DO FITNESSU I JOGI

### ● **Wstęp**



Gratulujemy Państwu zakupu nowego produktu. Zdecydowali się Państwo na zakup produktu najwyższej jakości.

Przed uruchomieniem urządzenia po raz pierwszy zapoznaj się z nim. W tym celu przeczytaj uważnie poniższą instrukcję obsługi oraz wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Produkt należy użytkować w sposób tu opisany i zgodnie z określonym zakresem zastosowania. Należy przechowywać tę instrukcję w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy również przekazać wszystkie dokumenty.

### ● **Przeznaczenie**

Zaprojektowano do użytku domowego. Odpowiednie stosowanie sprzętu treningowego to wyłączone stosowanie przez osoby dorosłe lub młodzież o wystarczających zdolnościach fizycznych i umysłowych. Każdy użytkownik powinien zapoznać się z obsługą i manipulowaniem sprzętem, lub wykonywać to pod nadzorem. Sprzęt nie jest przeznaczony do stosowania handlowego w salach gimnastycznych i gabinetach fizjoterapeutycznych.

### ● **Dane techniczne**

Wymiary: ok. 183 x 61 x 0,6 cm

Ciężar: ok. 1550 g

### ● **Zakres dostawy**

1 mata do ćwiczeń

1 pasek na ramię

1 zestaw instrukcji użytkowania



### Instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

**PRZED UŻYCIEM NALEŻY PRZECZYTAĆ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI! INSTRUKCJĘ OBSŁUGI NALEŻY PRZECHOWYWAĆ W BEZPIECZNYM MIEJSCU!**



#### **⚠ OSTRZEŻENIE!**

#### **ZAGROŻENIE DLA ŻYCIA I RYZYKO WYPADKÓW DLA**

**DZIECI I NIEMOWLĄT!** Nigdy nie należy zostawiać dzieci bez nadzoru przy materiałach opakowaniowych. Materiały opakowaniowe stwarzają zagrożenie uduszenia. Dzieci często nie oceniają właściwie niebezpieczeństw. Produkt należy zawsze chronić przed dziećmi.

#### **⚠ OSTROŻNIE! RYZYKO URAZÓW!**

#### **⚠ PRZECHOWYWAĆ Z DAŁA OD OGNI!**

- Korzystanie z urządzenia przez dzieci bez nadzoru jest zabronione.
- Jeśli umożliwiasz dzieciom stosowanie sprzętu, należy wziąć pod uwagę ich rozwój umysłowy i fizyczny oraz ich energię. Należy nadzorować dzieci i wskazać im przede wszystkim w jaki sposób poprawnie korzystać ze sprzętu. Sprzęt treningowy nie jest przeznaczony w żadnym razie do zabawy.
- Należy w szczególności uświadomić dzieciom, że ten produkt nie jest zabawką.
- Jeśli urządzenie nie jest używane, przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Aby wykluczyć ryzyko kontuzji, dzieci nie powinny znajdować się w pobliżu sprzętu podczas treningu.

#### **⚠ OSTROŻNIE! RYZYKO URAZÓW!**

- Przed wykonaniem treningu po raz pierwszy, lekarz powinien wykonać ogólną kontrolę zdrowia oraz sprawdzić, czy występują problemy kardiologiczne, krążeniowe lub ortopedyczne. Należy natychmiast zaprzestać sesji treningowej i skonsultować się z lekarzem, jeśli odczuwasz ból lub nie czujesz się dobrze.

- Zawsze pamiętać o rozgrzewce przed treningiem i trenować zgodnie ze swoimi aktualnymi umiejętnościami. Nadmierne przeciążenie i zbyt intensywne ćwiczenia mogą spowodować poważne urazy. Jeśli odczuwasz ból, słabość lub zmęczenie, natychmiast zaprzestań treningu i skontaktuj się z lekarzem.
- Zwracać uwagę na sygnały płynące z ciała. Niepoprawne lub nadmierne ćwiczenia mogą źle wpłynąć na Twoje zdrowie. Podczas ćwiczeń, jeśli odczuwasz ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, nadmierną duszność, zawroty głowy lub oszołomienie, natychmiast zaprzestań treningu i skonsultuj się z lekarzem.
- Kobiety ciężarne powinny trenować tylko po konsultacji z lekarzem.
- Przed użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Nie należy używać produktu, jeśli jest on uszkodzony.
- Nie należy używać produktu w pobliżu schodów lub pótek.
- Produktu nie wolno stosować w wodzie lub do pływania! Produkt nie oferuje wsparcia na powierzchni wody i nie służy jako środek do pływania. Sól i woda chlorowana mogą uszkodzić powierzchnię produktu.
- Po użyciu produkt należy przechowywać w miejscu suchym.
- Nie wolno zostawiać urządzenia bez nadzoru.
- Bezpieczne trenowanie wymaga dużego pomieszczenia. Podczas trenowania utrzymywać co najmniej 0,6 m przestrzeni wokół użytkownika i produktu (Rys. G).
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
- Nosić odpowiednie ubranie i obuwie z podeszwami zapobiegającymi poślizgowi podczas treningu.
- Używać produkt tylko na płaskiej i nieślizgającej się powierzchni.

### **⚠ Ryzyko spowodowane zużyciem.**

- Produktu należy używać tylko wtedy, gdy jest on w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń i zużycia. Bezpieczeństwo produktu może być gwarantowane tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W przypadku uszkodzenia, nie używać.
- Podczas przechowywania, zabezpieczyć produkt przed nadmiernymi temperaturami, bezpośrednimi promieniami słonecznymi i wilgocią. Niepoprawne przechowywanie i stosowanie produktu może spowodować przedwczesne zużycie i co za tym idzie, urazy.

### **⚠ Ryzyko szkód materialnych!**

- Nie dotykać produktu ostrymi, gorącymi lub niebezpiecznymi przedmiotami.

## **● Ogólne zalecenia dotyczące treningu**

- Przed każdą sesją treningową wykonać rozgrzewkę a później stopniowo się ochłodzić.
- Nie trenować, jeśli jesteś chory/chora lub źle się czujesz.
- Uważać, by zachować prawidłową postawę do wykonywania ćwiczeń.
- Jeśli jest to możliwe, przed pierwszymi ćwiczeniami skorzystać z porad doświadczonego fizjoterapeuty dotyczących poprawnego wykonywania ćwiczeń.
- Jeśli nie wykonywałeś/wykonywałaś w ostatnim okresie ćwiczeń, nie przemęczaj się. Zwiększać powoli intensywność swoich ćwiczeń.
- Wykonywać wszystkie ćwiczenia w sposób pewny a nie szybki lub gwałtowny.
- Upewnić się, że oddychasz równomiernie. Wydychać w czasie wysiłku i wdychać podczas przerwy.
- Wykonywać ćwiczenia tylko wtedy, gdy czujesz się komfortowo, lub tak długo jak poprawnie wykonujesz ćwiczenia.
- Wystarczająco odpoczywać między ćwiczeniami i pić.
- Załóż wygodną odzież i buty sportowe.

## ● **Ogólny plan treningu**

Utworzyć plan treningu dostosowany do swoich potrzeb składający się z 6 do 8 ćwiczeń.

Pamiętać o następujących punktach:

- Zdecydować o częstotliwości i intensywności ćwiczeń. Rozpocząć powoli od 2 do 3 sesji treningowych tygodniowo, każda z nich trwająca 10 minut, i stopniowo zwiększać częstotliwość i intensywność ćwiczeń. Im częściej i regularniej wykonujesz ćwiczenia, tym zdrowiej i lepiej będziesz się czuć.
- Zestaw ćwiczeń składa się z około 15 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Zestaw ćwiczeń może być powtarzany 3 razy.
- Odpoczywać 30 sekund między każdym zestawem ćwiczeń.
- Jeśli chcesz rozbudować masę mięśniową, wykonuj mniej powtórzeń ale z większym obciążeniem.
- Rozgrzać grupy mięśni przed każdym treningiem.
- Zalecamy rozciąganie po każdej sesji treningowej.

## ● **Podgrzewanie**

Przed każdą sesją treningową, wykonaj wystarczająco długą rozgrzewkę mięśni. Następujące ćwiczenia są tylko przykładem. Możesz znaleźć inne ćwiczenia w odpowiednich podręcznikach. Zaleca się powtarzanie każdego ćwiczenia 2 - 3 razy.

### **Rozgrzewanie mięśni głowy i karku:**

- Powoli obracać głowę w lewo i w prawo. Powtarzać ruch 4 do 5 razy.
- Następnie wykonywać powolne koła głową w jednym kierunku a następnie w drugim.

### **Rozgrzewanie mięśni ramion i barków:**

- Skrzyżować ręce na plecach i powoli poruszać je w górę. W tym czasie pochylić górną część ciała do przodu, by rozgrzać mięśnie.
- Jednocześnie wykonywać ruchy okrężne ramionami do przodu. Zmienić kierunek po minucie.

- Unieść barki w kierunku uszu a następnie opuścić je.
- Wykonywać do przodu ruchy okrężne lewym i prawym barkiem a po upłynięciu minuty - do tyłu.

**Ważne:** Oddychać równomiernie.

### **Rozgrzewanie mięśni nogi:**

- Stając na jednej nodze i unieść drugą nogę z kolanem ugiętym na około 20 cm nad podłogą.
- Najpierw wykonywać ruchy okrężne podniesioną stopą w jednym kierunku a następnie zmienić kierunek po kilku sekundach.
- Teraz powtórz ćwiczenie drugą nogą.
- Po kolei unosić nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Podnieść nogę tak daleko jak możesz utrzymując równowagę.

## ● **Rozwijanie i zawijanie produktu**

- Usunąć pętlę taśmy i rozwinąć produkt.
- Jeśli nie używasz produktu, zawinąć go i zaczepić pętlę taśmy transportowej wokół produktu.

## ● **Ćwiczenia**

Następujące ćwiczenia są tylko przykładem. Możesz znaleźć inne ćwiczenia w odpowiednich podręcznikach.

### **Napięcie pleców i barku (Rys. A)**

#### **Pozycja startowa**

- Położyć się na brzuchu na macie treningowej z wyprostowanymi nogami.
- Umieść ramiona pod kątem prostym na barkach. Twoje dłonie powinny być skierowane w dół i powinieneś patrzeć na matę treningową.

#### **Końcowa pozycja**

- Napiąć mięśnie brzucha i unieść ramiona tak wysoko jak możesz. Klatka piersiowa powinna dotykać maty, by nie unieść ciała zbyt wysoko.
- Podczas podnoszenia ramion, przyciągnij łopatki do kręgosłupa. Głowa powinna znajdować się w jednej linii z kręgosłupem a ramiona powinny pozostać opuszczone.



- Pozostać w tej pozycji przez chwilę a następnie powrócić do pozycji startowej.
- Powtórzć ćwiczenie 10-15 razy w 3 sekwencjach.

**Ważne:** Uważać na napięcie ciała podczas tego ćwiczenia. Utrzymywać głowę w jednej linii z kręgosłupem i ramiona - opuszczone.

## **Pompki na kolanach (Rys. B)**

### **Pozycja startowa**

- Położyć się na brzuchu na macie treningowej.
- Unieść się na kolanach i wyprostować oba ramiona. Górne ramiona utrzymywać pod kątem prostym do ciała. Upewnić się, że ręce znajdują się poniżej barków.
- Unieść dolne części nogi i stopy.

### **Końcowa pozycja**

- Napiąć mięśnie ramion, pleców i brzucha. Patrzeć w dół na matę treningową. Trzymać łokcie skierowane na zewnątrz.
- Zgiąć ramiona i opuścić górną część ciała, aż znajdzie się prawie na macie treningowej. Twoje łokcie powinny być skierowane na zewnątrz.
- Głowa powinna znajdować się w jednej linii z kręgosłupem a ramiona powinny pozostać opuszczone. Utrzymać ciało napięte.
- Pozostać w tej pozycji przez chwilę a następnie powoli powrócić do pozycji startowej.
- Powtórzyć ćwiczenie 10-15 razy w 3 sekwencjach.

**Ważne:** Uważać na napięcie ciała podczas tego ćwiczenia. Utrzymać kolana, biodra i górną część ciała w jednej linii.

## **Pompki boczne, unoszenie bioder (Rys. C)**

### **Pozycja startowa**

- Położyć się na boku na macie treningowej z wyprostowanymi nogami. Górna część nogi powinna opierać się na dolnej części nogi.

- Podeprzeć się przedramieniem. Upewnić się, że przedramię znajduje się poniżej barków a górna część ramienia znajduje się w jednej linii z barkiem. Ręka podtrzymującego ramienia powinna być skierowana w górę, a drugie ramię powinny pozostać swobodnie na górnym biodrze.

### **Końcowa pozycja**

- Napiąć pośladki i mięśnie brzucha i unieść ciało w jednej linii. Górna część nogi powinna opierać się na dolnej części nogi.
- Przyciągnąć łopatki do kręgosłupa. Głowa powinna znajdować się w jednej linii z kręgosłupem a ramiona powinny pozostać opuszczone.
- Pozostać w tej pozycji przez chwilę a następnie powoli powrócić do pozycji startowej.
- Powtórzyć ćwiczenie 10-15 razy w 3 sekwencjach a następnie zmienić stronę.

**Ważne:** Uważać na napięcie ciała podczas tego ćwiczenia. Utrzymywać głowę w jednej linii z kręgosłupem i ramiona - opuszczone.

## **Brzuski (Rys. D)**

### **Pozycja startowa**

- Położyć się na plecach na macie treningowej i unieść nogi, aż kolana znajdą się powyżej bioder. Upewnić się, że kolana są lekko ugięte.
- Podnieść górną część ciała i rozciągnąć ramiona.

### **Końcowa pozycja**

- Napiąć mięśnie brzucha i unieść górną część ciała.
- Podczas podnoszenia ramion, przyciągnij łopatki do kręgosłupa. Głowa powinna znajdować się w jednej linii z kręgosłupem a ramiona powinny pozostać opuszczone.
- Pozostać w tej pozycji przez chwilę a następnie powoli powrócić do pozycji startowej.
- Powtórzyć ćwiczenie 10-15 razy w 3 sekwencjach.

**Ważne:** Uważać na napięcie ciała podczas tego ćwiczenia. Utrzymywać głowę w jednej linii z kręgosłupem i ramiona - opuszczone.

## Pozycja rąk i kolan (Rys. E)

### Pozycja startowa

- Ustawić się na rękach i kolanach na macie treningowej.
- Unieść jedną nogę równoległe do podłogi.

### Końcowa pozycja

- Napiąć mięśnie brzucha. Patrzeć w dół na matę treningową.
- Unieść nogę. Twoja noga powinna być ustawiona pod kątem prostym, a podeszwa stopy powinna być skierowana do góry.
- Głowa powinna znajdować się w jednej linii z kręgosłupem a ramiona powinny pozostać opuszczone.
- Pozostać w tej pozycji przez chwilę a następnie powoli powrócić do pozycji startowej.
- Powtórzyć ćwiczenie 10-15 razy w 3 sekwencjach a następnie zmienić nogę.

**Ważne:** Uważać na napięcie ciała podczas tego ćwiczenia. Utrzymywać głowę w jednej linii z kręgosłupem i ramiona - opuszczone.

## Unoszenie nóg w pozycji bocznej (Rys. F)

### Pozycja startowa

- Położyć się na boku na macie treningowej z wyprostowanymi nogami. Górna noga powinna spoczywać na dolnej nodze, a głowa na przedramieniu, które powinno być proste.
- Drugą rękę położyć przed górną częścią ciała na macie.

### Końcowa pozycja

- Napiąć mięśnie brzucha i upewnić się, że ciało jest proste.
- Podnieść górną nogę tak wysoko, jak to możliwe. Głowa powinna znajdować się w jednej linii z kręgosłupem a ramiona powinny pozostać opuszczone.
- Pozostać w tej pozycji przez chwilę a następnie powoli powrócić do pozycji startowej.

- Powtórzyć ćwiczenie 10-15 razy w 3 sekwencjach a następnie zmienić stronę.

**Ważne:** Uważać na napięcie ciała podczas tego ćwiczenia i utrzymywać je prosto. Utrzymywać głowę w jednej linii z kręgosłupem i ramiona - opuszczone.

## ● Rozciąganie

Następujące ćwiczenia są tylko przykładem. Możesz znaleźć inne ćwiczenia w odpowiednich podręcznikach. Zaleca się wykonanie odpowiednich ćwiczeń 3 razy na każdą stronę przez 15 - 30 sekund.

### Rozciąganie mięśni głowy i karku:

- Położyć się w relaksującej pozycji. Delikatnie pociągnąć ręką głowę najpierw w lewo, a następnie w prawo. To ćwiczenie rozciąga boki szyi.

### Rozciąganie mięśni ramion i barków:

- Usiąść z lekko ugiętymi kolanami.
- Poprowadzić prawe ramię za głowę, aż prawa ręka znajdzie się między łopatkami.
- Lewą ręką chwycić prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
- Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

### Rozciąganie mięśni nóg:

- Wyprostować się i unieść jedną stopę nad ziemię.
- Powoli wykonywać okrężne ruchy najpierw w jednym kierunku, potem w drugim.
- Zmienić stopę po chwili.

**Ważne:** Upewnić się, że uda pozostają równoległe do siebie. Wysunąć miednicę do przodu, utrzymując górną część ciała w pozycji pionowej.

## ● **Czyszczenie, konserwacja i przechowywanie**

- Nie używać ostrych lub agresywnych środków czyszczących.
- Używać suchej, niestrzępiącej się ściereczki do czyszczenia i konserwacji produktu.
- Zawijać produkt tylko gdy jest suchy.
- Gdy produkt nie jest używany, należy go zawsze przechowywać w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej, z dala od bezpośrednich promieni słonecznych. Podczas przechowywania, zabezpieczyć produkt przed nadmiernymi temperaturami i wilgocią.

## ● **Utylizacja**

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych. Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksploatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.

## ● **Gwarancja**

Produkt został wyprodukowany zgodnie z surowymi wytycznymi dotyczącymi jakości i dokładnie przetestowane przed dostawą. W przypadku wad materiałowych lub produkcyjnych przysługują Państwu prawa ustawowe wobec sprzedawcy produktu. Państwa prawa ustawowe nie są w żaden sposób ograniczone przez naszą gwarancję przedstawioną poniżej.

Gwarancja na ten produkt wynosi 3 lata od daty zakupu. Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu. Proszę przechowywać oryginalny rachunek w bezpiecznym miejscu, ponieważ ten dokument jest wymagany jako dowód zakupu. Wszelkie uszkodzenia lub wady obecne już w momencie zakupu należy zgłosić niezwłocznie po rozpakowaniu produktu.

Jeżeli w ciągu 3 lat od daty zakupu produkt wykáže wady materiałowe lub produkcyjne, to – według naszego uznania – bezpłatnie go naprawimy lub wymienimy. Okres gwarancji nie ulega przedłużeniu o przyznane roszczenie gwarancyjne. Dotyczy to również wymienionych i naprawionych części.

Niniejsza gwarancja traci ważność, jeśli produkt został uszkodzony, był niewłaściwie użytkowany lub konserwowany.

Gwarancja obejmuje wady materiałowe i produkcyjne. Niniejsza gwarancja nie obejmuje części produktu, które podlegają normalnemu zużyciu i dlatego są uważane za części zużywalne (np. baterie, akumulatory, węże, wkłady atramentowe), ani nie obejmuje uszkodzeń części delikatnych, np. przełączników lub części wykonanych ze szkła.

Zgodnie z Kodeksem Cywilnym art. 581 §1 wraz z wymianą urządzenia lub ważnej części czas gwarancji rozpoczyna się na nowo.

## ● **Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej**

Aby zapewnić szybkie rozpatrzenie Państwa wniosku, prosimy stosować się do następujących wskazówek:

Przed skontaktowaniem się z działem serwisowym należy przygotować paragon i numer artykułu (IAN 465405\_2310) jako dowód zakupu.

Numer artykułów można znaleźć na tabliczce znamionowej, na grawerunku, na stronie tytułowej jego instrukcji (na dole po lewej stronie) lub jako naklejkę na stronie odwrotnej lub spodniej.

W razie wystąpienia błędów w działaniu lub innych wad, należy skontaktować się najpierw z wymienionym poniżej działem serwisowym telefonicznie lub pocztą elektroniczną.

Produkt uznany za uszkodzony można następnie z dołączeniem dowodu zakupu (paragonu) i podaniem, na czym polega wada i kiedy wystąpiła, przesłać bezpłatnie na podany Państwu adres serwisu.

## ● **Serwis**

 **Serwis Polska**

Tel.: 008004911946

E-Mail: owim@lidl.pl

<b>Ižanga</b> .....	Psl	34
Paskirtis. ....	Psl	34
Techniniai duomenys .....	Psl	34
Komplektacija. ....	Psl	34
<b>Nurodymai dėl saugos</b> .....	Psl	34
Bendrieji mankštos patarimai .....	Psl	35
Bendrasis mankštos planas .....	Psl	35
<b>Pramankšta</b> .....	Psl	36
<b>Gaminio išvyniojimas ir suvyniojimas</b> .....	Psl	36
<b>Pratimai</b> .....	Psl	36
<b>Tempimas</b> .....	Psl	38
<b>Valymas, priežiūra ir laikymas</b> .....	Psl	38
<b>Išmetimas</b> .....	Psl	38
<b>Garantija</b> .....	Psl	38
Veiksmai norint pasinaudoti garantija .....	Psl	38
Klientų aptarnavimas .....	Psl	39

# MANKŠTOS IR JOGOS KILIMĖLIS

## ● Įžanga



Sveikiname Jus įsigijus naują gaminį. Tai aukštos kokybės gaminys. Prieš pradėdami naudotis šiuo gaminiu, iš pradžių su juo susipažinkite. Atidžiai perskaitykite šią naudojimo instrukciją ir saugos nurodymus. Naudokite šį gaminį tik pagal aprašymą ir nurodytą paskirtį. Laikykite šią instrukciją saugioje vietoje. Perduodami gaminį kitiems asmenims, kartu perduokite visus jo dokumentus!

## ● Paskirtis

Šis gaminys yra skirtas naudoti namuose. Šią treniruočių įrangą gali naudoti tik suaugęs asmuo ir paaugliai, turintys pakankamai fizinių ir protinių gebėjimų. Kiekvienas naudotojas privalo žinoti, kaip šią įrangą naudoti, arba jį turi prižiūrėti atsakingas asmuo. Šios įrangos negalima naudoti komerciniams tikslams sporto salėse ar gydymo įstaigose.

## ● Techniniai duomenys

Matmenys: apie 183 x 61 x 0,6 cm

Svoris: apie 1550 g

## ● Komplektacija

1 mankštos kilimėlis

1 dirželis per petį

1 naudojimo instrukcijų rinkinys



## Nurodymai dėl saugos

**PRIEŠ NAUDOJANT PRAŠOME PERSKAITYTI NAUDOJIMO INSTRUKCIJAS! NAUDOJIMO INSTRUKCIJAS PRAŠOME LAIKYTI SAUGIOJE VIETOJE!**



### **⚠️ [SPĖJIMAS] PAVOJUS GYVYBEI IR NELAIMINGŲ ATSTIKIMŲ PAVOJUS**

**KŪDIKIAMS IR VAIKAMS!** Niekada nepalikite su pakuotės medžiagomis neprižiūrimų vaikų. Pakuotės medžiagos kelia uždusimo pavojų. Vaikai dažnai neįvertina kylančių pavojų. Niekada neleiskite vaikų prie gaminio.



### **⚠️ ATSARGIAI! PAVOJUS SUSIŽALOTI!**



### **⚠️ SAUGOTI NUO UGNIES!**

- Vaikai gaminį gali naudoti tik prižiūrimi suaugusių.
- Jei leidžiate vaikams naudoti šią įrangą, turite atsižvelgti į jų fizinį bei protinį išsivystymą ir, visų pirma, į išdykavimą. Vaikus reikia prižiūrėti ir parodyti, kaip tinkamai įrangą naudoti. Treniruočių įrangą jokių būdu negali būti žaislas.
- Paašškinkite vaikams, kad šis gaminys nėra žaislas.
- Nenaudojamą gaminį laikykite vaikams neprieinamoje vietoje. Kad nesusižalotų, mankštos metu vaikai neturi būti šalia.



### **⚠️ ATSARGIAI! PAVOJUS SUSIŽALOTI!**

- Prieš pradėdami mankštintis pirmąjį kartą, pasitikrinkite sveikatą pas gydytoją, ar neturite kokių nors širdies ir kraujagyslių sistemos ar ortopedinių problemų. Nedelsdami nutraukite mankštą ir pasitarkite su gydytoju, pajutę skausmą ar blogai pasijutę.
- Prieš mankštą visada padarykite apšilimą ir mankštinkitės pagal savo galimybes. Pernelyg įsitempus ar per daug intensyviai mankštinantis galime patirti sunkias traumas. Pajutę skausmą, silpnumą ar nuovargį iš karto nutraukite mankštą ir kreipkitės į gydytoją.

- Atkreipkite dėmesį į savo kūno siunčiamus signalus. Netinkamai ar per daug intensyviai atliekant pratimus galima pakenkti savo sveikatai. Jei mankštos metu pajuntate skausmą, tempimą krūtinėje, širdies ritmą ar kvėpavimo sutrikimą ar galvos svaigulį, nedelsdami nutraukite pratimą ir pasitarkite su savo gydytoju.
- Nėščios moterys gali mankštintis tik pasitarę su savo gydytoju.
- Prieš naudodami gaminį patikrinkite, ar jis nepažeistas ir neįplyšęs.
- Nenaudokite gaminio, jei jis pažeistas.
- Nenaudokite gaminio šalia laiptų ar atbrailų.
- Gaminio negalima naudoti vandenyje plaukiojimui! Jis netinkamas nei kaip atrama vandens paviršiuje, nei kaip plaukimo priemonė. Druska ir chloruotas vanduo gali pažeisti gaminio paviršių.
- Panaudoję gaminį padėkite sausoje vietoje.
- Nepalikite gaminio be priežiūros.
- Saugiai mankštai reikia erdvios patalpos. Mankštos metu aplink jus ir gaminį turi būti bent 0,6 m erdvės (G pav.).
- Jis skirtas naudoti tik namuose.
- Mankštindamiesi dėvėkite tinkamą aprangą ir avalynę neslidžiais padais.
- Gaminį galima kloti tik ant lygaus ir neslidaus paviršiaus.

### **⚠ Susidėvėjimo keliamas pavojus**

- Gaminį naudokite tik tuomet, jei jis yra puikios būklės. Kiekvieną kartą prieš naudodami patikrinkite, ar gaminys nepažeistas ir neįplyšęs. Gaminio saugumas užtikrinamas tik tuo atveju, jei jis reguliariai tikrinamas dėl pažeidimų ir įplyšimų. Pažeisto gaminio nenaudokite.
- Gaminį laikykite nuo ekstremalių temperatūrų, tiesioginės saulės šviesos ir drėgmės apsaugotoje vietoje. Gaminį netinkamai laikant ir naudojant jis gali per greitai susidėvėti ir sukelti traumų pavojų.

### **⚠ Turto sugadinimo pavojus!**

- Saugokite gaminį nuo aštrių, įkaitusių ar pavojuingų daiktų.

### **● Bendrieji mankštos patarimai**

- Prieš kiekvieną mankštos užsiėmimą tinkamai apšilkite, o po jo palaipsniui atvėskite.
- Nesimankštinkite, jei blogai jaučiatės.
- Atlikdami pratimus atkreipkite dėmesį į teisingą laikyseną.
- Jei įmanoma, pirmąjį kartą teisingą pratimų atlikimą turi pademonstruoti patyręs fizioterapeutas.
- Jei seniai mankštinotės, pernelyg nepersitempkite. Pratimų intensyvumą didinkite palaipsniui.
- Visus pratimus vykdykite stabiliu tempu, neskubėdami ir netrūkčiodami.
- Kvėpuokite tolygiai. Iškvėpkite raumenis įtempdami ir įkvėpkite juos atleisdami.
- Pratimus vykdykite tik kol patogiai jaučiatės ir galite juos teisingai atlikti.
- Tarp pratimų tinkamai pailsėkite ir pakankamai atsigerkite.
- Dėvėkite tinkamą sportinę aprangą ir sportinius batelius.

### **● Bendrasis mankštos planas**

Paruoškite savo poreikiams pritaikyta mankštos planą iš 6–8 pratimų.

Pašome atkreipti dėmesį į šiuos dalykus:

- Nuspręskite, koks bus pratimų dažnis ir intensyvumas. Pradėkite nuo 2–3 mankštos užsiėmimų po 10 minučių per savaitę, o po to palaipsniui didinkite pratimų dažnį ir intensyvumą. Kuo dažniau ir reguliariau mankštinsitės, tuo jausitės geriau ir sveikėsi.
- Pratimo serijų sudaro maždaug 15 pratimo pakartojimų.
- Pratimo serijų galima kartoti 3 kartus.
- Tarp kiekvienos pratimo serijos padarykite 30 sekundžių pertraukėlę.
- Jei norite auginti raumenis, padidinkite apkrovą ir pratimų kartokite rečiau.
- Prieš kiekvieną mankštą raumenų grupes pramankštinkite.
- Po kiekvienos mankštos rekomenduojame atlikti tempimo pratimus.

## ● Pramankšta

Prieš kiekvieną mankštą skirkite pakankamai laiko raumenims pramankštinti. Toliau pateikti tik pratimų pavyzdžiai. Daugiau pratimų rasite atitinkamoje literatūroje. Kiekvieną pratimą rekomenduojama atlikti po 2–3 kartus.

### **Galvos ir kaklo raumenų pramankšta:**

- Lėtai pasukite savo galvą į kairę ir į dešinę. Pakartokite šiuos judesius 4–5 kartus.
- Tuomet galvą lėtai apsukite ratu viena kryptimi, o po to – kita kryptimi.

### **Rankų ir pečių raumenų pramankšta:**

- Sukryžiukite rankas už nugaros ir atsargiai pakelkite į viršų. Taip darydami lenkite viršutinę savo kūno dalį į priekį, kad pramankštintumėte raumenis.
- Tuo pačiu metu sukinėkite abu savo pečius į priekį. Po vienos minutės kryptį pakeiskite.
- Pakelkite abu savo pečius link ausų, o po to vėl nuleiskite.
- Pakaitomis sukite savo kairę ir dešinę rankas į priekį, o po minutės pakeiskite kryptį ir sukite atgal.

**Svarbu:** visą laiką ramiai kvėpuokite.

### **Kojų raumenų pramankšta:**

- Stovėdami pakelkite vieną per kelį sulenktą koją maždaug 20 cm nuo grindų.
- Pirmą pasukite pakeltą koją viena kryptimi, o po kelių sekundžių pakeiskite sukimo kryptį.
- Pakartokite šį pratimą su kita koja.
- Paeiliui kelkite kojas stovėdami vietoje. Koją kelkite aukštin kiek galite, tačiau išlaikydami pusiausvyrą.

## ● Gaminio išvyniojimas ir suvyniojimas

- Nuimkite dirželio kilpas ir išvyniokite gaminį.
- Nenaudojamą gaminį suvyniokite ir apsukite nešimo dirželiu.

## ● Pratimai

Toliau pateikti tik pratimų pavyzdžiai. Daugiau pratimų rasite atitinkamoje literatūroje.

### **Nugaros ir pečių tempimas (A pav.)**

#### **Pradinė padėtis**

- Atsigulkite ant mankštos kilimėlio ant pilvo ištiesę kojas.
- Rankas sulenkite stačiu kampu pečių atžvilgiu. Rankų delnai ir jūsų veidas turi būti nukreipti žemyn į mankštos kilimėlį.

#### **Galutinė padėtis**

- Įtempkite pilvo raumenis ir pakelkite kiek galite aukštin sulenktas rankas. Krūtinė turi likti ant kilimėlio, kad jūsų kūno viršutinė dalis nepakiltų per aukštai.
- Keldami rankas pečių mentes artinkite prie stuburo. Jūsų galva turi būti vienoje linijoje su stuburu, o pečiai turi likti nuleisti.
- Akimirkliai likite galutinėje padėtyje, o po to lėtai grįžkite į pradinę padėtį.
- Atlikite 10–15 kartojimų pratimo seriją 3 kartus.

**Svarbu:** kontroliuokite savo kūno įtempimą šio pratimo metu. Laikykite galvą vienoje linijoje su stuburu ir laikykite nuleidę pečius.

### **Atsispaudimai nuo kelių (B pav.)**

#### **Pradinė padėtis**

- Atsigulkite ant mankštos kilimėlio ant pilvo.
- Atsiremkite į kilimėlį keliais ir ištiesiomis rankomis. Rankų žastai turi būti statmeni kūnui. Rankos turi būti žemiau pečių juostos.
- Pakelkite blauzdas ir pėdas.

#### **Galutinė padėtis**

- Įtempkite rankų, nugaros ir pilvo raumenis. Žiūrėkite žemyn į mankštos kilimėlį. Alkūnes laikykite nukreiptas į išorę.
- Lenkite rankas ir leiskite kūną žemyn, kol jis beveik prilies kilimėlį. Alkūnės turi būti nukreiptos į išorę.
- Galva turi būti vienoje linijoje su stuburu, o pečiai nuleisti. Laikykite kūną įtempę.

- Akimirkai likite šioje padėtyje, o po to lėtai grįžkite į pradinę padėtį.
- Atlikite 10–15 kartojimų pratimo seriją 3 kartus.

**Svarbu:** kontroliuokite savo kūno įtempimą šio pratimo metu. Jūsų keliai, klubai ir viršutinė kūno dalis turi būti vienoje linijoje.

## **Atsispaudimai iš šono, klubų kėlimas (C pav.)**

### **Pradinė padėtis**

- Atsigulkite ant mankštos kilimėlio ant šono ištiesę kojas. Jūsų šlaunys turi remtis į blauzdas.
- Atsiremkite į kilimėlį rankos dilbiu. Jūsų rankos dilbis turi būti žemiau pečių juostos, o žastas – vienoje linijoje su petimi. Atraminės rankos delnas turi būti nukreiptas į viršų, o kitos rankos delnas – lengvai įremtas į klubą.

### **Galutinė padėtis**

- Įtempkite sėdmenų ir pilvo raumenis ir kelkite savo ištiesią kūną. Jūsų šlaunys turi remtis į blauzdas.
- Pečių mentes artinkite prie stuburo. Galva turi būti vienoje linijoje su stuburu, o pečiai nuleisti.
- Akimirkai likite šioje padėtyje, o po to lėtai grįžkite į pradinę padėtį.
- Atlikite 10–15 kartojimų pratimo seriją 3 kartus, o po to pakeiskite kūno pusę.

**Svarbu:** kontroliuokite savo kūno įtempimą šio pratimo metu. Laikykite galvą vienoje linijoje su stuburu ir nuleistus pečius.

## **Atsilenkimai (D pav.)**

### **Pradinė padėtis**

- Atsigulkite ant mankštos kilimėlio ant nugaros ir pakelkite kojas virš klubų. Jūsų keliai turi būti šiek tiek sulenkti.
- Pakelkite viršutinę kūno dalį ir ištieskite į viršų rankas.

### **Galutinė padėtis**

- Įtempkite pilvo raumenis ir kelkite viršutinę kūno dalį.
- Keldami rankas artinkite prie stuburo pečių mentes. Galva turi būti vienoje linijoje su stuburu, o pečiai nuleisti.

- Akimirkai likite šioje padėtyje, o po to lėtai grįžkite į pradinę padėtį.
- Atlikite 10–15 kartojimų pratimo seriją 3 kartus.

**Svarbu:** kontroliuokite savo kūno įtempimą šio pratimo metu. Laikykite galvą vienoje linijoje su stuburu ir nuleistus pečius.

## **Keturpėsčia padėtis (E pav.)**

### **Pradinė padėtis**

- Atsiremkite į mankštos kilimėlį keliais ir rankomis.
- Pakelkite vieną koją taip, kad ji būtų lygiagreti grindims.

### **Galutinė padėtis**

- Įtempkite pilvo raumenis. Žiūrėkite žemyn į mankštos kilimėlį.
- Pakelkite vieną koją. Jūsų koja turi būti statmena, o pėdos padas nukreiptas į viršų.
- Galva turi būti vienoje linijoje su stuburu, o pečiai nuleisti.
- Akimirkai likite šioje padėtyje, o po to lėtai grįžkite į pradinę padėtį.
- Atlikite 10–15 kartojimų pratimo seriją 3 kartus, o po to pakeiskite kojas.

**Svarbu:** kontroliuokite savo kūno įtempimą šio pratimo metu. Laikykite galvą vienoje linijoje su stuburu ir nuleistus pečius.

## **Kojos kėlimas šoninėje padėtyje (F pav.)**

### **Pradinė padėtis**

- Atsigulkite ant mankštos kilimėlio ant šono ištiesę kojas. Šlaunis turi remtis į blauzdą, o galva – į ištiesią dilbį.
- Kitą ranką ištieskite ant kilimėlio prieš save.

### **Galutinė padėtis**

- Įtempkite pilvo raumenis ir ištieskite savo kūną.
- Kelkite koją kiek įmanoma į viršų. Galva turi būti vienoje linijoje su stuburu, o pečiai nuleisti.
- Akimirkai likite šioje padėtyje, o po to lėtai grįžkite į pradinę padėtį.
- Atlikite 10–15 kartojimų pratimo seriją 3 kartus, o po to pakeiskite kūno pusę.

**Svarbu:** kontroliuokite savo kūno įtempimą šio pratimo metu ir laikykite kūną ištiesią. Laikykite galvą vienoje linijoje su stuburu ir nuleistus pečius.



## ● Tempimas

Toliau pateikti tik pratimų pavyzdžiai. Daugiau pratimų rasite atitinkamoje literatūroje. Rekomenduojama atitinkamus pratimus kiekvienai pusei po 15–30 sekundžių atlikti po 3 kartus.

### **Galvos ir kaklo raumenų tempimas:**

- Atsigulkite ir atsipalaiduokite. Ranka atsargiai patraukite savo galvą į kairę, o po to ir į dešinę pusę. Šiuo pratimu pratempiami kaklo šonai.

### **Rankų ir kojų raumenų tempimas:**

- Atsisėskite šiek tiek sulenkę kelius.
- Užkiškite savo dešinę ranką už nugaros tarp pečių menčių.
- Sugriebkite dešinės rankos alkūnę kaire ranka ir patraukite ją atgal.
- Pakeiskite puses ir pakartokite pratimą.

### **Kojų raumenų tempimas:**

- Tiesiai atsisotkite ir pakelkite vieną koją nuo grindų.
- Lėtai ją pasukite viena kryptimi, o po to – kita kryptimi.
- Po to pakeiskite koją.

**Svarbu:** Kojų šlaunys turi išlikti lygiagrečios viena kitai. Stumkite dubenį į priekį, kad viršutinė kūno dalis išliktų statmena.

## ● Valymas, priežiūra ir laikymas

- Nevalyti šlifuojančiomis ar ėsdinančiomis valymo priemonėmis.
- Gaminį valyti sausu skudurėliu be pūkų.
- Suvynioti gaminį tik tuomet, kai jis išdžiūvęs.
- Nenaudojamą gaminį visada laikyti sausoje, švarioje ir nuo tiesioginės saulės šviesos apsaugotoje patalpoje kambario temperatūroje. Gaminio laikymo metu apsaugoti jį nuo ekstremalių temperatūrų ir drėgmės.

## ● Išmetimas

Pakuotė pagaminta iš aplinkai nekenksmingų medžiagų, kurias galite išmesti įprastose grąžinamojo perdirbimo vietose. Daugiau informacijos apie nebetinkamo naudoti gaminio išmetimą sužinosite savo savivaldybės ar miesto administracijoje.

## ● Garantija

Gaminys buvo pagamintas laikantis griežtų kruopštumo principų ir prieš pristatant buvo atidžiai patikrintas. Esant medžiagų ar gamybos defektams, jūs turite įstatymines teises gaminio pardavėjo atžvilgiu. Ši garantija jokiais būdais neapriboja įstatymais nustatytų jūsų teisių. Šiam produktui suteikiama 3 metų garantija nuo pirkimo datos. Garantijos teikimo laikotarpis skaičiuojamas nuo pirkimo datos. Pirkimo kvito originalą laikykite saugioje vietoje, nes šis dokumentas reikalingas kaip pirkimo įrodymas. Išpakavus gaminį, būtina nedelsiant pranešti apie bet kokius pažeidimus ar defektus, kurie jau buvo pirkimo metu. Jei per 3 metus nuo šio produkto pirkimo datos išryškės medžiagų ar gamybos trūkumų, produktą savo nuožiūra nemokamai pataisykite arba pakeisite. Patvirtinus garantinį reikalavimą garantinis laikotarpis nepratęsiamas. Ta pati sąlyga taikoma ir pakeistoms bei pataisytoms dalims. Garantija netaikoma, jei šis produktas apgadinamas, netinkamai naudojamas ar netinkamai prižiūrimas. Garantija taikoma medžiagų ir gamybos trūkumams. Ši garantija netaikoma gaminio dalims, kurios paprastai susidėvi ir todėl yra laikomos susidėvinčiomis dalimis (pvz., baterijos, akumuliatoriai, žarnos, rašalo kasetės), taip pat netaikoma trapioms dalims, pvz., jungikliams arba dalims iš stiklo.

## ● Veiksmai norint pasinaudoti garantija

Kad galėtume greitai apdoroti jūsų prašymą, vadovaukitės toliau pateikiamais nurodymais: Kreipdamiesi kokių nors klausimų dėl produkto, kaip pirkimo dokumentą turėkite kasos čekį ir žinokite gaminio numerį (IAN 465405\_2310). Gaminio numerį rasite produkto duomenų lentelėje, išgraviruotą, ant naudojimo instrukcijos viršelio (apačioje kairėje) arba užklijuotą produkto užpakalinėje pusėje ar apačioje. Jei išryškėtų produkto veikimo ar kitokių trūkumų, pirmiausia telefonu arba elektroniniu paštu kreipkitės į toliau nurodytą klientų aptarnavimo skyrių.

Tada sugedusiu pripažintą produktą, pridėję pirkimo dokumentą (kasos čekį) ir nurodę trūkumą bei jo atsiradimo laiką, nemokamai galėsite išsiųsti nurodytu techninės priežiūros tarnybos adresu.

## ● Klientų aptarnavimas

**LT** Klientų aptarnavimo tarnyba

**Lietuva**

Tel.: 880033500

El. paštas: [owim@lidl.lt](mailto:owim@lidl.lt)

<b>Einleitung</b> .....	Seite	41
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	Seite	41
Technische Daten .....	Seite	41
Lieferumfang .....	Seite	41
<b>Sicherheitshinweise</b> .....	Seite	41
Allgemeine Trainingshinweise .....	Seite	42
Allgemeine Trainingsplanung .....	Seite	43
<b>Aufwärmen</b> .....	Seite	43
<b>Produkt aus- und einrollen</b> .....	Seite	43
<b>Übungen</b> .....	Seite	43
<b>Dehnen</b> .....	Seite	45
<b>Reinigung, Pflege und Lagerung</b> .....	Seite	46
<b>Entsorgung</b> .....	Seite	46
<b>Garantie</b> .....	Seite	46
Abwicklung im Garantiefall .....	Seite	46
Service .....	Seite	46

## FITNESS- UND YOGAMATTE

### ● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt

entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

### ● Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt ist für den privaten Gebrauch bestimmt. Das Trainingsgerät ist ausschließlich für den sachgerechten Gebrauch durch Erwachsene und Jugendliche mit entsprechenden körperlichen und geistigen Fähigkeiten vorgesehen. Jeder Benutzer muss mit dem Gebrauch und der Handhabung des Trainingsgeräts vertraut sein oder bei der Benutzung beaufsichtigt werden. Das Trainingsgerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch in Fitnessstudios und therapeutischen Einrichtungen geeignet.

### ● Technische Daten

Maße: ca. 183 x 61 x 0,6 cm

Gewicht: ca. 1550 g

### ● Lieferumfang

1 Fitnessmatte

1 Tragegurt

1 Bedienungsanleitung



## Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE  
BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN!  
BEDIENUNGSANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG  
AUFBEWAHREN!



### **⚠️ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER!**

Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr durch Verpackungsmaterial. Kinder unterschätzen häufig die Gefahren. Halten Sie Kinder stets vom Produkt fern.

### **⚠️ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!**

### **⚠️ HALTEN SIE DAS PRODUKT VON FEUER FERN!**

- Lassen Sie Kinder das Produkt nicht unbeaufsichtigt nutzen.
- Wenn Sie Kindern erlauben, das Produkt zu verwenden, sollten Sie ihre geistige und körperliche Entwicklung und vor allem ihre Lebhaftigkeit berücksichtigen. Sie sollten die Kinder beaufsichtigen und ihnen vor allem den richtigen Umgang mit dem Produkt zeigen. Trainingsgeräte sind keinesfalls als Spielzeug geeignet.
- Weisen Sie Kinder besonders darauf hin, dass dieses Produkt kein Spielzeug ist.
- Bei Nichtgebrauch außerhalb der Reichweite von Kindern lagern. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Produkts befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.

### **⚠️ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!**

- Lassen Sie vor dem ersten Training einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abklären. Unterbrechen Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Schmerzen oder Unwohlsein auftreten.

- Denken Sie daran, sich vor der Übung immer aufzuwärmen und üben Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und zu intensiven Übungen drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie die Übung sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, ein Engegefühl in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Benommenheit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie Ihren Arzt auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit Ihrem Arzt durchführen.
- Überprüfen Sie das Produkt auf Beschädigungen und/oder Abnutzung, bevor Sie es verwenden.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Das Produkt darf nicht im Wasser oder zum Schwimmen verwendet werden! Es bietet weder Halt an der Wasseroberfläche, noch ist es als Schwimmhilfsmittel geeignet. Durch Salz- und Chlorwasser kann die Oberfläche des Produkts beschädigt werden.
- Lagern Sie das Produkt nach dem Gebrauch an einem trockenen Ort.
- Lassen Sie das Produkt nicht unbeaufsichtigt.
- Ein sicheres Training erfordert ausreichend Platz. Halten Sie beim Training mindestens 0,6 m Abstand um sich und das Produkt herum frei (Abb. G).
- Es ist nur für den häuslichen Gebrauch bestimmt.
- Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung und Schuhe mit rutschfesten Sohlen.
- Verwenden Sie das Produkt nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.

### **⚠ Gefahr durch Verschleiß**

- Das Produkt darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Produkts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie es nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie das Produkt bei der Lagerung vor extremen Temperaturen, direkter Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit. Die unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Produkts können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

### **⚠ Gefahr der Sachbeschädigung!**

- Vermeiden Sie den Kontakt des Produkts mit scharfen, heißen oder gefährlichen Gegenständen.

### **● Allgemeine Trainingshinweise**

- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf und beenden Sie das Training schrittweise.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Führen Sie die Übungen höchstens solange Sie sich wohlfühlen aus, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.

## ● Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan bestehend aus 6 bis 8 Übungen. Beachten Sie dazu Folgendes:

- Bestimmen Sie die Häufigkeit und Intensität der Übungen selber. Fangen Sie langsam mit 2- bis 3-mal die Woche, je 10 Minuten, an und steigern Sie die Häufigkeit und Übungsintensität schrittweise. Je häufiger und regelmäßiger Sie die Übungen machen, desto fitter und wohler fühlen Sie sich.
- Ein Übungssatz besteht aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung.
- Ein Übungssatz kann 3-mal wiederholt werden.
- Halten Sie zwischen den Übungssätzen eine Pause von 30 Sekunden ein.
- Arbeiten Sie mit weniger Wiederholungen, aber mit einer höheren Gewichtsbelastung, wenn Sie Muskeln aufbauen möchten.
- Wärmen Sie die Muskelgruppen vor jedem Training auf.
- Wir empfehlen Dehnübungen nach jeder Trainingseinheit.

## ● Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit, Ihre Muskeln aufzuwärmen. Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur. Es wird empfohlen, die jeweiligen Übungen jeweils 2- bis 3-mal zu wiederholen.

### **Hals- und Nackenmuskulatur aufwärmen:**

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

### **Arm- und Schultermuskulatur aufwärmen:**

- Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Beugen Sie dabei den Oberkörper nach vorne, um die Muskeln aufzuwärmen.

- Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne. Wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
- Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
- Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

**Wichtig:** Atmen Sie dabei ruhig weiter.

### **Beinmuskulatur aufwärmen:**

- Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
- Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
- Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem anderen Bein.
- Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Heben Sie Ihre Beine nur so weit, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

## ● Produkt aus- und einrollen

- Entfernen Sie die Schlaufen des Tragegurts und rollen Sie das Produkt aus.
- Rollen Sie das Produkt bei Nichtbenutzung ein und legen Sie die Schlaufen des Tragegurts um das Produkt.

## ● Übungen

Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.

### **Rücken- und Schulterspannung (Abb. A) Ausgangsposition**

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

## **Endposition**

- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und heben Sie die Arme so weit es geht nach oben. Bleiben Sie mit dem Brustbein unten, um nicht mit dem Oberkörper zu hochzuziehen.
- Ziehen Sie während des Hebens der Arme die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10-15-mal à drei Sätze.

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

## **Liegestütz auf Knien (Abb. B)**

### **Ausgangsposition**

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

### **Endposition**

- Spannen Sie die Arm-, Rücken- und Bauchmuskulatur an. Der Blick ist zur Fitnessmatte gerichtet. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
- Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper bis kurz über die Fitnessmatte nach unten. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten. Halten Sie die Körperspannung.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.

- Wiederholen Sie diese Übung 10-15-mal à drei Sätze.

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

## **Seitstütz, Hüftheben (Abb. C)**

### **Ausgangsposition**

- Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen seitlich auf die Fitnessmatte. Das obere Bein liegt auf dem unteren Bein.
- Stützen Sie sich auf dem unteren Unterarm ab. Achten Sie darauf, dass der untere Unterarm unter der Schulter liegt und der Oberarm mit der Schulter eine Linie bildet. Die Hand des unteren Armes zeigt von Ihnen weg und die Hand des oberen Armes liegt locker auf der oberen Hüfte.

### **Endposition**

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

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

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

### **Ausgangsposition**

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

## Endposition

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

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

## Vierfüßlerstand (Abb. E)

### Ausgangsposition

- Stellen Sie sich im Vierfüßlerstand auf die Fitnessmatte.
- Heben Sie ein Bein vom Boden ab.

### Endposition

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

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

## Beinheben in Seitenlage (Abb. F)

### Ausgangsposition

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

## Endposition

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

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

## ● Dehnen

Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur. Es wird empfohlen, die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite für 15 – 30 Sekunden ausführen.

### Hals- und Nackenmuskulatur dehnen:

- Legen 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.

### Arm- und Schultermuskulatur dehnen:

- Setzen 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 dehnen:

- 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. Schieben Sie das Becken dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

## ● Reinigung, Pflege und Lagerung

- Verwenden Sie keine scharfen oder aggressiven Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege ein trockenes, fusselfreies Tuch.
- Rollen Sie das Produkt nur im trockenen Zustand zusammen.
- Lagern Sie das Produkt bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur ohne direkte Sonneneinstrahlung. Schützen Sie das Produkt bei der Lagerung vor extremen Temperaturen und Feuchtigkeit.

## ● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können. Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

## ● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien hergestellt und vor der Auslieferung sorgfältig geprüft. Im Falle von Material- oder Herstellungsfehlern haben Sie gegenüber dem Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte. Ihre gesetzlichen Rechte werden in keiner Weise durch unsere unten aufgeführte Garantie eingeschränkt.

Die Garantie für dieses Produkt beträgt 3 Jahre ab Kaufdatum. Die Garantiezeit beginnt mit dem Kaufdatum. Bewahren Sie den Originalkaufbeleg an einem sicheren Ort auf, da dieses Dokument als Nachweis des Kaufs erforderlich ist.

Alle Schäden oder Mängel, die bereits zum Zeitpunkt des Kaufs vorhanden sind, müssen unverzüglich nach dem Auspacken des Produkts gemeldet werden.

Sollte das Produkt innerhalb von 3 Jahren ab Kaufdatum einen Material- oder Herstellungsfehler

aufweisen, werden wir es – nach unserer Wahl – kostenlos für Sie reparieren oder ersetzen.

Die Garantiezeit verlängert sich durch einen stattgegebenen Gewährleistungsanspruch nicht. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Diese Garantie erlischt, wenn das Produkt beschädigt oder unsachgemäß verwendet oder gewartet wurde.

Die Garantie deckt Material- und Herstellungsfehler ab. Diese Garantie erstreckt sich weder auf Produktteile, die normalem Verschleiß unterliegen, und somit als Verschleißteile gelten (z. B. Batterien, Akkus, Schläuche, Farbpatronen), noch auf Schäden an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter oder Teile aus Glas.

## ● Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 465405\_2310) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.

## ● Service

**DE Service Deutschland**  
Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

**AT Service Österreich**  
Tel.: 0800 292726

E-Mail: owim@lidl.at

**CH Service Schweiz**  
Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch