

**crivit**<sup>®</sup>



## **YOGA-BLÖCKE / YOGA BLOCKS / BRIQUES DE YOGA**

(DE) (AT) (CH)

### **YOGA-BLÖCKE**

Kurzanleitung

(FR) (BE)

### **BRIQUES DE YOGA**

Mode d'emploi rapide

(PL)

### **BLOKI DO JOGI**

Krótká instrukcja

(SK)

### **POMÔČKA NA JÓGU**

Krátky návod

(DK)

### **YOGABLOKKE**

Kort vejledning

(GB) (IE)

### **YOGA BLOCKS**

Quick start guide

(NL) (BE)

### **YOGA-BLOKKEN**

Korte handleiding

(CZ)

### **BLOKY NA JÓGU**

Krátky návod

(ES)

### **BLOQUES DE YOGA**

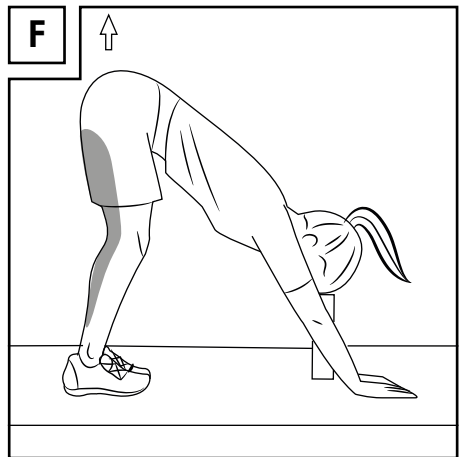
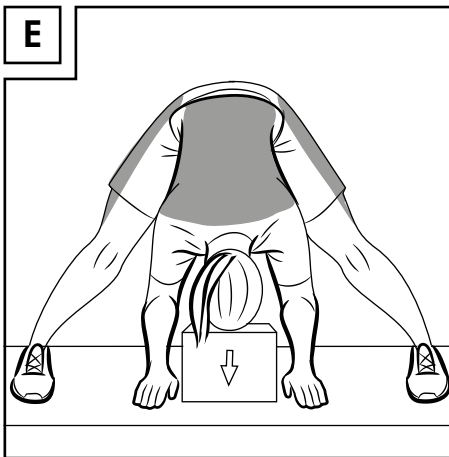
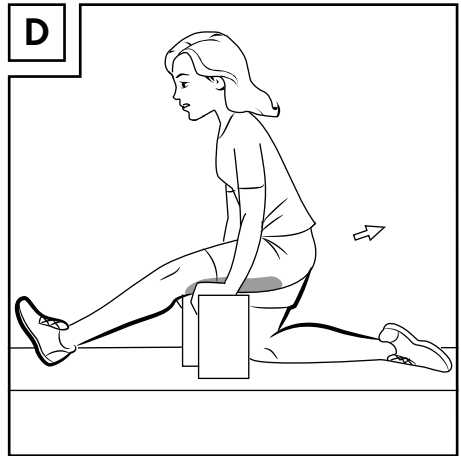
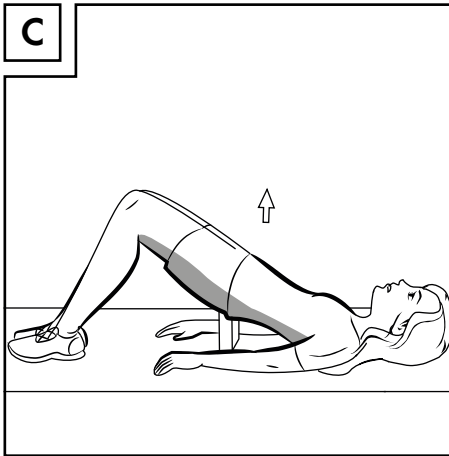
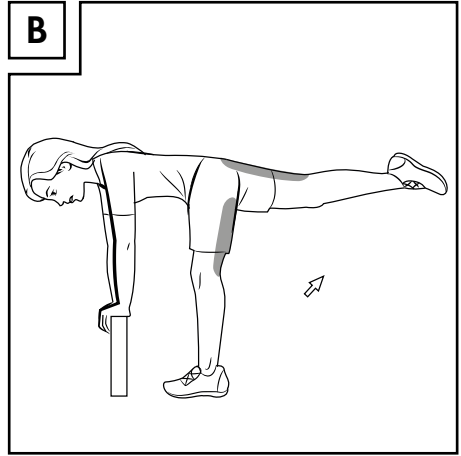
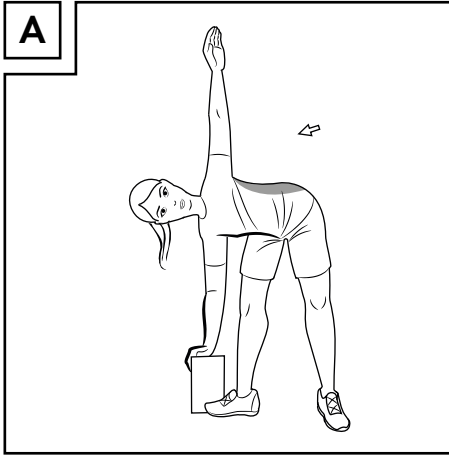
Guía rápida

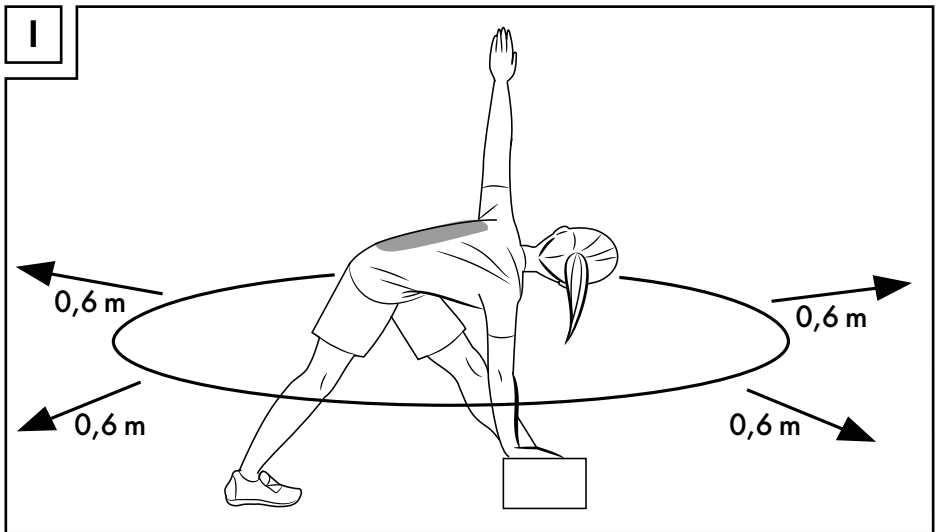
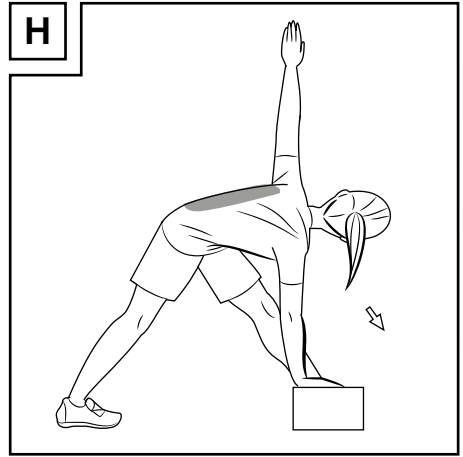
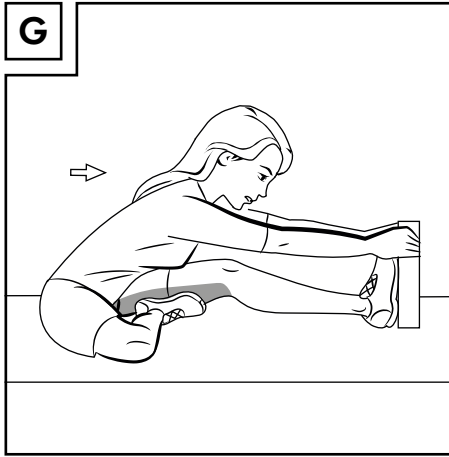
IAN 377765\_2101

(OS)



DE/AT/CH	Kurzanleitung	Seite	6
GB/IE	Quick start guide	Page	9
FR/BE	Mode d'emploi bref	Page	12
NL/BE	Korte handleiding	Pagina	15
PL	Krótká instrukcja	Strona	18
CZ	Stručný návod	Strana	21
SK	Krátky návod	Strana	24
ES	Guía rápida	Página	27
DK	Kort vejledning	Side	30





# Yoga-Blöcke

## ● Einleitung



**Diese Kurzanleitung ist fester Bestandteil der Bedienungsanleitung. Bewahren Sie diese zusammen mit der Bedienungsanleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte mit aus. Lesen Sie vor der Verwendung die Bedienungsanleitung und beachten Sie insbesondere die darin enthaltenen Sicherheitshinweise.**



Scannen Sie den QR-Code bzw. laden Sie sich die vollständige Bedienungsanleitung unter [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com) herunter.

## ● Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt ist zur Durchführung von sportlichen Übungen im Privathaushalt vorgesehen. Es ist nicht für Aufstellung und Einsatz im therapeutischen oder Profistudienbereich zugelassen. Nur für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Eine andere Verwendung als zuvor beschrieben oder eine Veränderung des Produktes ist nicht zulässig und kann zu Verletzungen und/oder Beschädigungen des Produktes führen. Für aus bestimmungswidriger Verwendung entstandene Schäden übernimmt der Hersteller keine Haftung. Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt. Nur für den

Innenbereich auf einem geeigneten Untergrund geeignet.

## ● Lieferumfang

2 Yoga-Blöcke  
1 Bedienungsanleitung

## ● Technische Daten

Max. Belastung:	120 kg
Maße:	ca. 23 x 15 x 7,5 cm (B x H x T) je Block
Gewicht:	jeweils ca. 110 g
Anwendungsbereich:	Innen
Standard:	EN ISO 20957-1
Herstellungsdatum (Monat/Jahr):	07/2021
Trainingsgerät der Klasse	H



## Sicherheitshinweise

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

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

Das Produkt gehört nicht in Kinderhände. Dieses Produkt ist kein Spielzeug! Dieses Produkt sollte von Kindern nicht benutzt werden.

### **■ **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.

- Lassen Sie vor dem ersten Gebrauch 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.

- Überprüfen Sie das Produkt auf Beschädigungen und /oder Abnutzung, bevor Sie es verwenden.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Beachten Sie beim Training, dass in jede Richtung mindestens 0,6 m Freiraum um Sie und das Produkt vorhanden sein muss (s. Abb. I).
- Lagern Sie das Produkt nach dem Gebrauch an einem trockenen, sicheren Ort. Lassen Sie das Produkt nicht unbeaufsichtigt.

## ● **Training**

### ● **Tipps**

- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Training beginnen.
  - Führen Sie die Übungen in einem regelmäßigen Tempo bei ruhiger Atmung durch. Halten Sie sich an die vorgegebenen Bewegungsabläufe und überschätzen Sie sich dabei nicht.
- Hinweis:** Als Anfänger genügen jeweils etwa 10 Sekunden bei ca. 5–10 Wiederholungen.

### **Seitliche Dehnung (s. Abb. A):**

- Stellen Sie sich hüftbreit hin. Drehen Sie den rechten Fuß um 90° nach außen. Positionieren Sie das Produkt außen neben Ihrem rechten Fuß.
- Neigen Sie den Oberkörper nach rechts und legen Sie die rechte Hand auf das Produkt.
- Strecken Sie den linken Arm nach oben. Beide Arme bilden eine Linie. Der Blick ist nach vorne gerichtet.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seiten.

### **Waage (s. Abb. B):**

- Stellen Sie das Produkt vor sich auf den Boden.
- Beugen Sie sich nach vorne und legen Sie Ihre Hände auf das Produkt.
- Heben Sie Ihr rechtes Bein nach hinten gestreckt an. Achten Sie darauf, das Bein gerade und

gestreckt zu halten.

- Der Rücken bleibt gerade, die Ellenbogen zeigen nach außen und das Standbein ist leicht gebeugt.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seiten.

### **Brücke (s. Abb. C):**

- Legen Sie sich mit dem Rücken und dem Produkt unter Ihrem Kreuzbein platziert auf eine Trainingsmatte, die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
- Die Beine stehen angewinkelt auf dem Boden.
- Ihr Oberkörper und die Oberschenkel bilden eine Linie und die Füße stehen fest auf dem Boden.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

### **Hinteren Oberschenkel trainieren (s. Abb. D):**

- Knien Sie sich auf eine Trainingsmatte und platzieren Sie beide Yoga-Blöcke neben sich.
- Legen Sie die Hände auf das Produkt und strecken Sie Ihr linkes Bein nach vorne.
- Senken Sie das Becken in Richtung Boden, bis Sie eine Dehnung in Ihrer Achillessehne spüren.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seiten.

### **Hinteren Oberschenkel und Rücken trainieren (s. Abb. E):**

- Stellen Sie sich mit gespreizten Beinen vor das Produkt auf eine Trainingsmatte.
- Beugen Sie sich nach vorne und legen Sie Ihre Hände neben das Produkt.
- Legen Sie den Kopf mit der Stirn auf das Produkt.
- Der Rücken bleibt gerade, die Ellenbogen zeigen nach außen und die Beine sind leicht gebeugt.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.

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

### **Hinteren Oberschenkel und Wade trainieren (s. Abb. F):**

- Stellen Sie sich hüftbreit vor das Produkt auf eine Trainingsmatte.
- Beugen Sie sich nach vorne und legen Sie Ihre Hände neben das Produkt.
- Legen Sie den Kopf mit der Stirn auf das Produkt.
- Der Rücken bleibt gerade, die Ellenbogen zeigen nach außen und die Beine sind leicht gebeugt.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

### **Hinteren Oberschenkel trainieren (s. Abb. G):**

- Setzen Sie sich auf eine Trainingsmatte.
- Winkeln Sie das rechte Bein an, die Fußsohle wird an den Oberschenkel des linken Beines gelegt. Strecken Sie das linke Bein nach vorne. Achten Sie darauf, dass das Bein nicht ganz durchgestreckt wird.
- Legen Sie das Produkt vor das linke Bein und umfassen Sie es mit beiden Händen.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seiten.

### **Seitliche Dehnung (s. Abb. H):**

- Stellen Sie sich in Schrittstellung hin. Positionieren Sie das Produkt neben Ihrem linken vorderen Fuß. Die Fußspitzen zeigen nach vorne.
- Neigen Sie den Oberkörper nach vorne und legen Sie die rechte Hand auf das Produkt.
- Strecken Sie den linken Arm nach oben. Beide Arme bilden eine Linie. Der Blick ist zur Seite gerichtet.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seiten.

## **● Reinigung und Pflege**

- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege ein trockenes, fusselfreies Tuch.
- Entfernen Sie größere Verschmutzungen mittels eines feuchten Tuchs.

## **● 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.



# Yoga Blocks

## ● Introduction



**This quick reference guide is a fixed part of the operating instructions. Keep both this and the operating instructions in a safe place. When passing this product on to third parties, please be sure to include all documentation. Read the operating instructions before use, and pay particular attention to the safety instructions included in the operating instructions.**



Scan the QR code, or download the complete operating instructions at [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com).

## ● Intended use

The product is intended to be a piece of training equipment for use in private households. It is not approved for installation and use in therapeutic or professional gyms. Suitable only for adults and those aged over 14. Any use of the product other than that described above or any alteration to the product is not allowed and can lead to injuries and/or damage to the product. The manufacturer does not assume any liability for damage arising from improper use. The product is not intended for commercial use. For indoor use only, on a suitable ground.

## ● Scope of delivery

- 2 Yoga blocks
- 1 Instruction manual

## ● Technical data

Maximum weight capacity:	120 kg
Dimension:	approx. 23 x 15 x 7.5 cm (W x H x D) each
Weight:	approx. 110 g each
Area of application:	Domestic
Standard:	EN ISO 20957-1
Date of manufacture (month/year):	07/2021
Device class H	



## Safety advice

**PLEASE READ THE INSTRUCTIONS BEFORE USE. PLEASE KEEP THE INSTRUCTIONS IN A SAFE PLACE.**

**⚠ CAUTION! DANGER OF INJURY!** Keep the product out of the hands of children. This product is not a toy! This product must not be used by children.

■  **⚠ WARNING! DANGER OF LOSS OF LIFE OR ACCIDENT TO INFANTS AND CHILDREN!**

- Never leave children unsupervised with the packaging materials. Packaging materials present a suffocation hazard. Children often underestimate danger. Always keep the product out of reach of children.
- Before using it for the first time, get your doctor to carry out a general check-up and explain to you any possible cardiovascular or orthopaedic problems. Immediately stop the training session and consult a doctor if you feel any pain or do not feel well.
- Check the product for damage and/or wear and tear before using it.
- Always exercise on a flat, non-slip surface.

- Do not use the product near stairs or landings.
- Exercising safely requires ample room. When exercising, keep at least 0.6 m clear around you and the product (see Fig. I).
- Store the product in a dry safe place after use. Do not leave the product unattended.

## ● **Training**

### ● **Tips**

- Warm up before you start training.
- Keep to the specified sequences of movements and do not overestimate your strength. Carry out the exercises at a regular speed and while breathing calmly.

**Note:** If you are a beginner, approx. 5–10 repetitions of around 10 seconds will be sufficient.

### **Side stretch (see Fig. A):**

- Stand with your feet hip width apart. Rotate the right foot 90° outward. Place the product to the outside of your right foot.
- Lean the upper body to the right and place your right hand on the product.
- Extend your left arm upward. The two arms form a line. Look forward.
- Hold this pose for a moment.
- Perform three sets of 10–15 reps of this pose, then switch sides.

### **Balancing stick (see Fig. B):**

- Place the product on the floor in front of you.
- Bend forward and place your hands on the product.
- Extend your right leg back behind you. Be sure to keep your leg straight and extended.
- Keep your back straight, elbows facing out, and the weight bearing leg slightly bent.
- Hold this pose for a moment.
- Perform three sets of 10–15 reps of this pose, then switch sides.

### **Bridge (see Fig. C):**

- Lie on a yoga mat, on your back, with the

product under your scrum, arms next to your body.

- Bend your knees with the feet flat on the ground.
- Your upper body and thighs form a line and your feet are placed firmly on the floor.
- Hold this pose for a moment.
- Perform three sets of 10–15 reps of this pose.

### **Half split (see Fig. D):**

- Kneel on a yoga mat and place the products next to you.
- Place your hands on the products and extend your left leg in front of you.
- Lower your pelvis toward the floor until you feel a stretch in your Achilles tendon.
- Keep your head in extension of your spine and your shoulders down.
- Hold this pose for a moment.
- Perform three sets of 10–15 reps of this pose, then switch sides.

### **Hamstring stretch (see Fig. E):**

- Stand on a yoga mat in front of the product with your legs spread.
- Lean forward and place your hands next to the product.
- Rest your forehead on the product.
- Keep your back straight, elbows outward, knees slightly bent.
- Hold this pose for a moment.
- Perform three sets of 10–15 reps of this pose.

### **Hamstring and Calf stretch (see Fig. F):**

- Stand on a yoga mat in front of the product, legs hip width apart.
- Lean forward and place your hands next to the product.
- Rest your forehead on the product.
- Keep your back straight, elbows outward, knees slightly bent.
- Hold this pose for a moment.
- Perform three sets of 10–15 reps of this pose.

## **Seated single leg hamstring stretch**

**(see Fig. G):**

- Sit on a yoga mat.
- Tuck the right heel into the left leg. Extend your left leg forward. Do not lock your leg.
- Place the product in front of the left leg and grab it with both hands.
- Keep your head in extension of your spine and your shoulders down.
- Hold this pose for a moment.
- Perform three sets of 10–15 reps of this pose, then switch sides.

## **Twisted triangle pose (see Fig. H):**

- Take a walking stance. Place the product next to your left, front foot. Keep your toes facing forward.
- Lean your upper body forward and place your right hand on the product.
- Extend your left arm upward. The two arms form a line. Look to the side.
- Hold this pose for a moment.
- Perform three sets of 10–15 reps of this pose, then switch sides.

## **● Cleaning and care**

- Use a dry fluff-free cloth when you are cleaning or polishing the product.
- Remove any stubborn dirt using a moist cloth.

## **● 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.

## Briques de yoga

### ● Introduction



**Ce guide rapide fait partie intégrante du mode d'emploi. Conservez-le soigneusement avec le mode d'emploi. Lorsque vous remettez le produit à d'autres utilisateurs, veuillez également leur transmettre tous les documents liés à celui-ci. Lisez avant l'utilisation le mode d'emploi et respectez tout particulièrement les consignes de sécurité qui y figurent.**



Scannez le QR-code ou téléchargez le mode d'emploi complet à l'adresse [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com).

### ● Utilisation conforme

Ce produit est destiné aux exercices sportifs dans un lieu privé. Il n'est pas homologué pour une installation et un usage dans des instituts thérapeutiques ou des centres de fitness. Cet appareil est uniquement destiné à l'usage d'adultes et d'enfants à partir de 14 ans ! Une autre utilisation que celle décrite ci-dessus ou une modification du produit n'est pas autorisée et peut mener à des blessures et/ou à un endommagement du produit. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme. Le produit n'est pas destiné à une utilisation commerciale. Convient uniquement à un usage en intérieur sur un sol approprié.

### ● Contenu de la livraison

2 blocs de yoga  
1 mode d'emploi

### ● Caractéristiques techniques

Charge max. : 120 kg  
Dimensions : env. 23 x 15 x 7,5 cm  
(l x h x p) par bloc  
Poids : env. 110 g chacun  
Domaine d'utilisation : en intérieur  
Norme : EN ISO 20957-1  
Date de fabrication  
(mois/année) : 07/2021  
Appareil d'entraînement de classe H



### Indications de sécurité

**VEUILLEZ S'IL VOUS PLAÎT LIRE LE MODE D'EMPLOI AVANT L'UTILISATION ! LE MODE D'EMPLOI EST À CONSERVER SOIGNEUSEMENT !**

**⚠ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE !** Le produit est à tenir hors de la portée des enfants. Ce produit n'est pas un jouet ! Ce produit ne doit pas être utilisé par des enfants.

■  **⚠ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET RISQUE DE BLESSURE POUR LES ENFANTS EN BAS ÂGE ET LES ENFANTS !**

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Le matériel d'emballage est une source de risque d'étouffement. Les enfants sous-estiment souvent les risques. Veuillez toujours tenir les enfants éloignés de l'appareil.
- Avant la première utilisation, consulter un médecin afin de réaliser un test de forme général et de discuter de tout éventuel problème cardiaque, cardiovasculaire ou orthopédique. Immédiatement arrêter l'entraînement et consulter un médecin en cas d'apparition de douleurs ou malaise.
  - Avant toute utilisation, contrôler le bon état

- et/ou l'usure du produit.
- Entraînez-vous uniquement sur un sol plat et antidérapant.
- N'utilisez pas le produit à proximité d'escaliers ou de paliers.
- Vous avez besoin de suffisamment de place pour vous entraîner en toute sécurité. Pour votre entraînement, veillez à disposer d'au moins 0,6 m d'espace libre tout autour de vous et du produit (voir ill. I).
- Après usage, entreposez le produit dans un endroit sec et sûr. Ne laissez pas le produit sans surveillance.

## ● **Entraînement**

### ● **Conseils**

- Veuillez vous échauffer avant d'effectuer l'entraînement.
- Réaliser les exercices à un rythme régulier en respirant calmement. Respecter les mouvements prescrits et ne pas se surestimer.

**Remarque :** pour un débutant, 10 secondes et 5 à 10 répétitions suffisent.

### **Extension latérale (voir ill. A) :**

- Tenez-vous jambes écartées de la largeur des hanches. Tournez votre pied droit de 90° vers l'extérieur. Positionnez le produit sur l'extérieur à côté de votre pied droit.
- Inclinez le haut de votre corps vers la droite et placez votre main droite sur le produit.
- Tendez votre bras gauche vers le haut. Les deux bras forment une ligne. Le regard est dirigé vers l'avant.
- Maintenez un moment cette position.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries et changez ensuite de côté.

### **Balance (voir ill. B) :**

- Placez le produit sur le sol devant vous.
- Penchez-vous en avant et placez vos mains sur le produit.
- Levez la jambe droite tendue vers l'arrière. Veillez à garder la jambe droite et tendue.

- Le dos reste droit, les coudes pointent vers l'extérieur et la jambe d'appui est légèrement pliée.
- Maintenez un moment cette position.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries et changez ensuite de côté.

### **Pont (voir ill. C) :**

- Allongez-vous sur le dos sur un tapis d'entraînement avec le produit placé sous votre sacrum, les bras reposant sur les côtés de votre corps.
- Les jambes sont posées sur le sol et sont pliées.
- Le haut de votre corps et vos cuisses forment une ligne et vos pieds sont fermement posés sur le sol.
- Maintenez un moment cette position.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries.

### **Entraîner l'arrière des cuisses (voir ill. D) :**

- Agenouillez-vous sur un tapis d'entraînement et placez les deux blocs de yoga à côté de vous.
- Placez vos mains sur le produit et tendez votre jambe gauche vers l'avant.
- Abaissez votre bassin vers le sol jusqu'à ce que vous sentiez un étirement du tendon d'Achille.
- La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas.
- Maintenez un moment cette position.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries et changez ensuite de côté.

### **Entraîner l'arrière des cuisses et le dos (voir ill. E) :**

- Placez-vous, jambes écartées, devant le produit sur un tapis d'entraînement.
- Penchez-vous en avant et placez vos mains à côté du produit.
- Placez la tête avec le front sur le produit.
- Le dos reste droit, les coudes pointent vers l'extérieur et les jambes sont légèrement pliées.
- Maintenez un moment cette position.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries.

### **Entraîner l'arrière des cuisses et les mollets (voir ill. F) :**

- Placez-vous devant le produit sur un tapis d'entraînement, les jambes écartées de la largeur des hanches.
- Penchez-vous en avant et placez vos mains à côté du produit.
- Placez la tête avec le front sur le produit.
- Le dos reste droit, les coudes pointent vers l'extérieur et les jambes sont légèrement pliées.
- Maintenez un moment cette position.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries.

### **Entraîner l'arrière des cuisses (voir ill. G) :**

- Asseyez-vous sur un tapis d'entraînement.
- Pliez la jambe droite, la plante du pied est placée contre la cuisse de la jambe gauche. Étirez la jambe gauche vers l'avant. Veillez à ce que la jambe ne soit pas complètement tendue.
- Placez le produit devant votre jambe gauche et saisissez-le avec les deux mains.
- La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas.
- Maintenez un moment cette position.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries et changez ensuite de côté.

### **Extension latérale (voir ill. H) :**

- Placez-vous en position de marche. Positionnez le produit à côté de votre pied avant gauche. La pointe de vos pieds est dirigée vers l'avant.
- Inclinez le haut de votre corps vers l'avant et placez votre main droite sur le produit.
- Tendez votre bras gauche vers le haut. Les deux bras forment une ligne. Le regard est tourné sur le côté.
- Maintenez un moment cette position.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries et changez ensuite de côté.

## **● Nettoyage et entretien**

- Utiliser un chiffon sec et anti effilochant pour le nettoyage et l'entretien.

- Essuyer les salissures grossières avec un chiffon humide.

## **● Traitement des déchets**

L'emballage et son matériel sont exclusivement composés de matières écologiques. Les matériaux peuvent être recyclés dans les points de collecte locaux.



Le produit est recyclable, soumis à la responsabilité élargie du fabricant et collecté séparément.

Les possibilités de recyclage des produits usés sont à demander auprès de votre municipalité.

## Yoga-blokken

### ● Inleiding



Deze beknopte handleiding is vast bestanddeel van de gebruiksaanwijzing. Bewaar hem samen met de gebruiksaanwijzing goed. Overhandig alle documenten bij doorgifte van het product aan derden. Lees voor het gebruik de gebruiksaanwijzing en neem in het bijzonder de hierin vermelde veiligheidsvoorschriften in acht.



Scan de QR-code of download de volledige gebruiksaanwijzing op [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com).

### ● Correct gebruik

Dit product is bedoeld voor sportieve oefeningen in particuliere huishoudens. Het is niet bedoeld voor plaatsing en toepassing in therapieruimten of fitnessstudio's. Alleen geschikt voor volwassenen en jongeren vanaf 14 jaar. Een ander gebruik als eerder beschreven of een verandering van het product is niet toegestaan en kan tot letsel en/of beschadiging van het product voeren. De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade als gevolg van onjuist gebruik. Het product is niet bestemd voor commerciële doeleinden. Alleen geschikt voor gebruik binnenshuis en op een geschikte ondergrond.

### ● Omvang van de levering

2 yoga-blokken  
1 gebruiksaanwijzing

### ● Technische gegevens

Max. belasting:	120 kg
Afmetingen:	ca. 23 x 15 x 7,5 cm (b x h x d) per blok
Gewicht:	ca. 110 g per stuk
Toepassingsgebied:	binnenshuis
Standaard:	EN ISO 20957-1
Productiedatum (maand/jaar):	07/2021
Trainingsapparaat klasse	H



### Veiligheidsinstructies

VOOR GEBRUIK ALSTUBLIEFT DE HANDLEIDING LEZEN! HANDLEIDING ALSTUBLIEFT ZORGVULDIG BEWAREN!

#### **⚠ ATTENTIE! VERWONDINGSGEVAAR!**

Het product dient niet in de handen van kinderen te komen. Dit product mag niet door kinderen worden gebruikt.

#### ■ **⚠ WAARSCHUWING!** **LEVENSEN VERWONDINGS- GEVAAR VOOR PEUTERS EN**

**KINDEREN!** Laat kinderen nooit zonder toezicht bij het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar door verpakkingsmateriaal. Kinderen onderschatten vaak deze gevaren. Houdt kinderen altijd buiten het bereik van het artikel.

- Laat vóór het eerste gebruik een algemene fitnesscheck door uw arts uitvoeren en eventuele hart-, bloedsomloop- of orthopedische problemen vaststellen dan wel uitsluiten. Onderbreek in geval van pijn of onpasselijkheid de training onmiddellijk en neem contact op met een arts.
- Controleer het product op schade en/of slijtage voordat u het gebruikt.
- Train alleen op een vlakke en niet gladde

- ondergrond.
- Gebruik het product niet in de buurt van trappen of verhogingen.
- Voor een veilige training hebt u voldoende ruimte nodig. Denk er bij de training aan dat er in elke richting minstens 0,6m vrije ruimte om u en het product aanwezig moet zijn (z. afb. I).
- Bewaar het product na het gebruik op een droge, veilige plek. Laat het product niet zonder toezicht.

## ● Training

### ● Tips

- Warm uw spieren op voordat u met de training begint.
- Voer de oefeningen uit in een regelmatig tempo en adem rustig door. Houd u aan de voorgeschreven bewegingen en overschat uzelf daarbij niet.

**Opmerking:** voor beginners zijn telkens ca. 10 seconden met 5-10 herhalingen voldoende.

### Zijdelings rekken (z. afb. A):

- Ga heupbreed staan. Draai de rechter voet 90° naar buiten. Plaats het product aan de buitenkant naast uw rechter voet.
- Buig uw bovenlichaam naar rechts en leg de rechter hand op het product.
- Strek de linker arm omhoog. Beide armen vormen een lijn. Blijf daarbij naar voren kijken.
- Houd deze positie een moment vast.
- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per sessie en wissel dan van kant.

### Weegschaal (z. afb. B):

- Zet het product voor u neer op de vloer.
- Buig naar voren en leg uw handen op het product.
- Til uw rechter been naar achteren gestrekt op. Probeer daarbij uw been recht en gestrekt te houden.
- De rug blijft recht, de ellebogen wijzen naar buiten en het standbeen is licht gebogen.

- Houd deze positie een moment vast.
- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per sessie en wissel dan van kant.

### Brug (z. afb. C):

- Ga op uw rug en met het product onder uw kruisbeen geplaatst op een trainingsmat liggen, de armen liggen naast uw lichaam.
- De knieën zijn gebogen en de voeten staan op de vloer.
- Uw bovenlichaam en de bovenbenen vormen een lijn en de voeten staan stevig op de vloer.
- Houd deze positie een moment vast.
- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per sessie.

### Achterste bovenbenen trainen (z. afb. D):

- Ga geknield op een trainingsmat zitten en plaats de beide yoga-blokken naast u.
- Leg de handen op het product en strek uw linker been naar voren.
- Laat uw bekken zakken totdat u voelt hoe uw achillespees wordt opgerekt.
- Het hoofd ligt in het verlengde van de wervelkolom en de schouders blijven omlaag.
- Houd deze positie een moment vast.
- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per sessie en wissel dan van kant.

### Achterste bovenbenen en rug trainen (z. afb. E):

- Ga met gespreide benen voor het product op een trainingsmat staan.
- Buig naar voren en leg uw handen naast het product.
- Leg uw voorhoofd op het product.
- De rug blijft recht, de ellebogen wijzen naar buiten en de knieën zijn licht gebogen.
- Houd deze positie een moment vast.
- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per sessie.

### Achterste bovenbenen en kuit trainen (z. afb. F):

- Ga heupbreed voor het product op een trainingsmat staan.



- Buig naar voren en leg uw handen naast het product.
- Leg uw voorhoofd op het product.
- De rug blijft recht, de ellebogen wijzen naar buiten en de knieën zijn licht gebogen.
- Houd deze positie een moment vast.
- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per sessie.

### **Achterste bovenbenen trainen (z. afb. G):**

- Ga op een trainingsmat zitten.
- Buig uw rechter been, de voetzool wordt tegen het bovenbeen van het linker been gelegd. Strek het linker been naar voren. Denk eraan dat het been niet helemaal gestrekt wordt.
- Leg het product voor het linker been en omvat het met beide handen.
- Het hoofd ligt in het verlengde van de wervelkolom en de schouders blijven omlaag.
- Houd deze positie een moment vast.
- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per sessie en wissel dan van kant.

### **Zijdelings rekken (z. afb. H):**

- Ga in een stappende positie staan. Plaats het product naast uw linker, voorste voet. De tenen wijzen naar voren.
- Buig uw bovenlichaam naar voren en leg de rechter hand op het product.
- Strek de linker arm omhoog. Beide armen vormen een lijn. Blijf daarbij naar de zijkant kijken.
- Houd deze positie een moment vast.
- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per sessie en wissel dan van kant.

## **● Reiniging en onderhoud**

- Gebruik een droge, pluisvrije doek voor de reiniging.
- Verwijder ernstige verontreinigingen met behulp van een vochtige doek.

## **● Verwijdering**

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die U via de plaatselijke recyclecontainers kunt afvoeren.

Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende artikel na gebruik af te voeren, verstrekt uw gemeentelijke overheid.

## Bloki do jogi

### ● Wstęp



Ta krótka instrukcja obsługi jest stałą częścią składową instrukcji obsługi. Należy ją zachować wraz z instrukcją obsługi. W przypadku przekazania produktu innej osobie należy dołączyć do niego całą jego dokumentację. Przed użyciem należy przeczytać instrukcję obsługi i szczególnie przestrzegać zawartych w niej wskazówek dotyczących bezpieczeństwa.



Prosimy zeskanować kod QR lub pobrać pełną instrukcję obsługi ze strony [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com).

### ● Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt ten przeznaczony jest do wykonywania ćwiczeń sportowych w prywatnym zakresie. Nie jest on dopuszczony do umieszczenia i użytku w zakładach terapeutycznych i w profesjonalnych studiach. Nadaje się tylko dla osób dorosłych i młodzieży powyżej 14 roku życia! Użycie inne niż wyżej opisane lub dokonywanie zmian produktu nie jest dozwolone i może prowadzić do jego uszkodzenia. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe wskutek użycia produktu niezgodnie z jego przeznaczeniem. Produkt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego. Prze-

znaczona tylko do pomieszczeń na odpowiednim podłożu.

### ● Zawartość

2 klocki do jogi  
1 instrukcja obsługi

### ● Dane techniczne

Maks. obciążenie: 120 kg  
Wymiary: ok. 23 x 15 x 7,5 cm  
(wys. x szer. x głęb.)  
każdego klocka  
Ciężar: każdy ok. 110 g  
Zakres zastosowania: w pomieszczeniach  
Standard: EN ISO 20957-1  
Data produkcji  
(miesiąc/rok): 07/2021  
Sprzęt treningowy klasy H



### Wskazówki bezpieczeństwa

**PRZED UŻYCIEM PROSIMY O PRZECZYTANIE INSTRUKCJI OBSŁUGI! PROSIMY O ZACHOWANIE INSTRUKCJI!**

#### **⚠ OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO ZRANIENIA SIĘ!**

Ten produkt nie jest przeznaczony dla dzieci. Nie jest zabawką! Produkt ten nie może być używany przez dzieci.

#### ■ **⚠ OSTRZEŻENIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO ZRANIENIA I ZAGROŻENIE ŻYCIA DLA MAŁYCH DZIECI!**

W żadnym wypadku nie pozostawiać dzieci bez nadzoru w pobliżu opakowania. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia materiałem pakunkowym. Dzieci często nie zdają sobie sprawy z niebezpieczeństwa. Produkt przechowywać z dala od dzieci.

- Przed pierwszym użyciem proszę zwrócić się do lekarza o przeprowadzenie ogólnego badania sprawności i sprawdzenie ewentualnych problemów z pracą serca, układu krążenia i

schorzeń ortopedycznych. W przypadku stwierdzenia bólów lub złego samopoczucia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.

- Przed użyciem produktu należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń i/lub zużycia.
- Należy trenować wyłącznie na równym i antypoślizgowym podłożu.
- Nie należy używać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Dla bezpiecznego treningu potrzebna jest wystarczająca ilość wolnego miejsca. Podczas treningu należy pamiętać, że wokół Ciebie i produktu musi być co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni w każdym kierunku (patrz rys. I).
- Produkt po użyciu należy przechowywać w suchym, bezpiecznym miejscu. Produktu nie pozostawiać bez nadzoru.

## ● **Trening**

### ● **Porady**

- Przed rozpoczęciem treningu zalecana jest rozgrzewka.
- Ćwiczenia wykonywać w regularnym tempie, spokojnie oddychając. Proszę stosować się do podanego układu ruchów i nie przeceniać swoich możliwości podczas ćwiczeń.

**Wskazówka:** Dla osób początkujących wystarczyć ćwiczenia po 10 sekund z 5-10 powtórzeń.

### **Boczne rozciąganie (patrz rys. A):**

- Stań w pozycji ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Obróć prawą stopę o 90° na zewnątrz. Umieść produkt po zewnętrznej stronie obok prawej stopy.
- Przechyl górną część ciała w prawo i połóż prawą rękę na produkcie.
- Wyciągnij lewą rękę do góry. Obie ręce tworzą jedną linię. Wzrok skierowany jest do przodu.
- Pozostań przez chwilę w tej pozycji.
- Powtórz to ćwiczenie 10 do 15 razy po trzy zestawy i zmień stronę.

### **Waga (patrz rys. B):**

- Ustaw produkt przed sobą na podłodze.
- Pochyl się do przodu i połóż dłoń na produkcie.
- Podnieś wyprostowaną prawą nogę do tyłu. Zwróć na to uwagę, aby noga była wyprostowana i napięta.
- Plecy pozostają proste, łokcie skierowane są na zewnątrz, a stojąca noga jest lekko zgięta.
- Pozostań przez chwilę w tej pozycji.
- Powtórz to ćwiczenie 10 do 15 razy po trzy zestawy i zmień stronę.

### **Mostek (patrz rys. C):**

- Połóż się plecami na macie treningowej z produktem umieszczonym pod kością krzyżową, ręce leżą z boku obok ciała.
- Kolana są zgięte, stopy znajdują się na podłodze.
- Górna część ciała i uda tworzą jedną linię, a stopy mocno opierają się na podłodze.
- Pozostań przez chwilę w tej pozycji.
- Powtórz to ćwiczenie od 10 do 15 razy po trzy zestawy.

### **Trening tylnych mięśni ud (patrz rys. D):**

- Uklęknij na macie treningowej i umieść oba klocki do jogi obok siebie.
- Połóż ręce na produkcie i wyciągnij lewą nogę do przodu.
- Opuść miednicę w kierunku podłogi, aż poczujesz rozciągnięcie w ścięgnie Achillesa.
- Głowa pozostaje jako przedłużenie kręgosłupa, a barki pozostają na dole.
- Pozostań przez chwilę w tej pozycji.
- Powtórz to ćwiczenie 10 do 15 razy po trzy zestawy i zmień stronę.

### **Trening tylnych mięśni ud i pleców (patrz rys. E):**

- Ustaw się z rozłożonymi nogami przed produktem na macie treningowej.
- Pochyl się do przodu i połóż dłoń obok produktu.
- Umieścić głowę z czołem na produkcie.
- Plecy pozostają proste, łokcie skierowane są na zewnątrz, a nogi są lekko zgięte.

- Pozostań przez chwilę w tej pozycji.
- Powtórz to ćwiczenie od 10 do 15 razy po trzy zestawy.

### **Trening tylnych mięśni ud i łydki**

#### **(patrz rys. F):**

- Ustaw się z nogami rozstawionymi na szerokość bioder przed produktem na macie treningowej.
- Pochyl się do przodu i połóż dłoń obok produktu.
- Umieścić głowę z czołem na produkcie.
- Plecy pozostają proste, łokcie skierowane są na zewnątrz, a nogi są lekko zgięte.
- Pozostań przez chwilę w tej pozycji.
- Powtórz to ćwiczenie od 10 do 15 razy po trzy zestawy.

### **Trening tylnych mięśni ud (patrz rys. G):**

- Usiądź na macie treningowej.
- Zegnij prawą nogę, podeszwa stopy jest umieszczona na udzie lewej nogi. Wyciągnij lewą nogę do przodu. Uważaj przy tym, aby noga nie była całkowicie wyprostowana.
- Umieść produkt przed lewą nogą i chwyć go obiema dłońmi.
- Głowa pozostaje jako przedłużenie kręgosłupa, a barki pozostają na dole.
- Pozostań przez chwilę w tej pozycji.
- Powtórz to ćwiczenie 10 do 15 razy po trzy zestawy i zmień stronę.

### **Boczne rozciąganie (patrz rys. H):**

- Stań w wykroku. Umieść produkt obok lewej stopy z przodu. Kończówki palców wskazują do przodu.
- Przechyl górną część ciała do przodu i połóż prawą rękę na produkcie.
- Wyciągnij lewą rękę do góry. Obie ręce tworzą jedną linię. Wzrok skierowany jest na bok.
- Pozostań przez chwilę w tej pozycji.
- Powtórz to ćwiczenie 10 do 15 razy po trzy zestawy i zmień stronę.

## **● Czyszczenie i pielęgnacja**

- Do czyszczenia i pielęgnacji używać suchej szmatki nie pozostawiającej fuźli.
- Większe zabrudzenia usuwać za pomocą wilgotnej ściereczki.

## **● Usuwanie**

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych środowisku, które można usuwać w miejscowych punktach przetwarzania materiałów wtórnych.

Informacje o możliwościach dotyczących wyrzucania otrzymać można w urzędzie miejskim lub gminnym.

## Bloky na jógu

### ● Úvod



**Tento stručný návod je nedílnou součástí návodu k obsluze. Uložte jej společně s návodem k obsluze.**

**Při předávání výrobku třetí osobě současně předávejte i všechny související podklady.**

**Před použitím si přečtěte návod k obsluze a dodržujte především bezpečnostní předpisy, které jsou v něm obsaženy.**



Naskenujte kód QR nebo si stáhněte kompletní návod k obsluze na stránkách [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com).

### ● Použití ke stanovenému účelu

Tento výrobek je určen pro privátní sportovní cvičení v domácnosti. Není povolen k používání při profesionálních nebo terapeutických činnostech. Vhodný jen pro dospělé osoby a mladistvé ve stáří od 14 let! Jiné než zde popsané použití či změna výrobku není přípustné a může vést ke zraněním a/ nebo k poškození výrobku. Za škody vzniklé při použití k jinému než ke stanovenému účelu nepřevzme výrobce ručení. Výrobek není určen ke komerčnímu využívání. Vhodný k použití jen ve vnitřních prostorách na vhodném podkladu.

### ● Obsah dodávky

2 bloky na jógu  
1 návod k obsluze

### ● Technická data

Maximální nosnost: 120 kg  
Rozměry: cca. 23 x 15 x 7,5 cm (š x v x h) každý blok  
Váha: každý cca. 110 g  
Oblast použití: uvnitř  
Standard: EN ISO 20957-1  
Datum výroby (měsíc/rok): 07/2021  
Tréninkový přístroj třídy H



### Bezpečnostní pokyny

**PROSÍME, PŘEČTĚTE SI PŘED POUŽITÍM NÁVOD K OBSLUZE! PROSÍME, USCHOVEJTE SI PEČLIVĚ TENTO NÁVOD K OBSLUZE!**

**⚠ POZOR! NEBEZPEČÍ PORANĚNÍ!** Výrobek nepatří do dětských rukou. Tento výrobek není hračka! Tento výrobek by neměly používat děti.

■  **⚠ VÝSTRAHA! U MALÝCH I VELKÝCH DĚTÍ HROZÍ NEBEZPEČÍ OHROŽENÍ ŽIVOTA A**

- ÚRAZU!** Nenechávejte děti nikdy samotné s obalovým materiálem. Hrozí nebezpečí udušení obalovým materiálem. Děti podceňují často nebezpečí. Držte děti mimo dosah výrobku.
- Před prvním použitím si nechejte svým lékařem provést všeobecnou kontrolu fitness eventuelně vysvětlit problémy se srdcem, s krevním oběhem nebo ortopedické problémy. Trénink okamžitě přerušete a konzultujte lékaře, vyskytnou-li se bolesti nebo nevolnost.
  - Před použitím přezkoušejte výrobek vzhledem k poškozením a/ nebo opotřebením.
  - Trénujte jen na rovném a neklouzavém povrchu.
  - Nepoužívejte výrobek v blízkosti stupňů nebo schodů.
  - Pro bezpečný trénink potřebujete dostatečně velké místo. Dbejte na to, že musíte mít při

tréninku kolem Vás a výrobku v každém směru volný prostor do vzdálenosti nejméně 0,6 m (viz obr. I).

- Po použití výrobek skladujte na suchém, bezpečném místě. Nenechávejte výrobek bez dohledu.

## ● **Trénink**

### ● **Tipy**

- Před zahájením tréninku se zahřejte.
- Cviky konejte pravidelným tempem při klidném dýchání. Dodržujte udané provádění pohybů a nepřeceňujte se.

**Upozornění:** Pro začátečníka stačí vždy 10 vteřin při cca. 5–10 opakováních.

### **Natahování do strany (viz obr. A):**

- Postavte se nohama na šířku boků. Vytočte pravou nohu o 90° ven. Umístěte výrobek na vnější stranu vedle Vaší pravé nohy.
- Nakloňte horní část těla doprava a položte pravou ruku na výrobek.
- Natáhněte levou paži nahoru. Obě paže tvoří jednu linii. Pohled směřuje dopředu.
- Zůstaňte chvíli v této poloze.
- Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích a potom vyměňte strany.

### **Váha (viz obr. B):**

- Postavte výrobek před sebe na podlahu.
- Ohněte se dopředu a položte Vaše ruce na výrobek.
- Zvedněte Vaši pravou nohu a natáhněte jí dozadu. Dbejte na to, držet nohu rovně a nataženou.
- Záda zůstávají rovná, lokty ukazují ven a noha, na které stojíte, je mírně ohnutá.
- Zůstaňte chvíli v této poloze.
- Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích a potom vyměňte strany.

### **Most (viz obr. C):**

- Lehněte si na záda na tréninkovou podložku s výrobkem pod křížovou kostí, paže leží vedle těla.

- Nohy stojí ohnuté na podlaze.
- Vaše horní část těla a stehna tvoří jednu linii a nohy stojí pevně na podlaze.
- Zůstaňte chvíli v této poloze.
- Opakujte toto cvičení 10 až 15krát po třech sériích.

### **Posilování zadních částí stehen (viz obr. D):**

- Klekněte si na tréninkovou podložku a položte oba bloky na jógu vedle sebe.
- Položte ruce na výrobek a natáhněte Vaši levou nohu dopředu.
- Spusťte pánev směrem k podlaze, až ucítíte natažení Vaší Achillovy šlachy.
- Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
- Zůstaňte chvíli v této poloze.
- Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích a potom vyměňte strany.

### **Posilování zadních částí stehen a zad (viz obr. E):**

- Postavte se rozkročmo na tréninkovou podložku před výrobek.
- Nakloňte se dopředu a opřete se Vašima rukama vedle výrobku.
- Položte hlavu čelem na výrobek.
- Záda zůstávají rovná, lokty ukazují ven a nohy jsou mírně ohnuté.
- Zůstaňte chvíli v této poloze.
- Opakujte toto cvičení 10 až 15krát po třech sériích.

### **Posilování zadních částí stehen a lýtka (viz obr. F):**

- Postavte se na šířku boků před výrobek na tréninkové podložce.
- Nakloňte se dopředu a položte Vaše ruce vedle výrobku.
- Položte hlavu čelem na výrobek.
- Záda zůstávají rovná, lokty ukazují ven a nohy jsou mírně ohnuté.
- Zůstaňte chvíli v této poloze.
- Opakujte toto cvičení 10 až 15krát po třech sériích.

### **Posilování stehen (viz obr. G):**

- Posad'te se na tréninkovou podložku.
- Ohněte pravou nohu, chodidlo položte na stehno levé nohy. Natáhněte levou nohu dopředu. Dbejte na to, aby nebyla noha úplně natažená.
- Položte výrobek před levou nohu a uchopte ho oběma rukama.
- Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
- Zůstaňte chvíli v této poloze.
- Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích a potom vyměňte strany.

### **Postranní natahování (viz obr. H):**

- Postavte se a nakročte. Umístěte výrobek vedle Vaší levé přední nohy. Špičky ukazují dopředu.
- Nakloňte horní část těla dopředu a položte pravou ruku na výrobek.
- Natáhněte levou paži nahoru. Obě paže tvoří jednu linii. Pohled směřuje do strany.
- Zůstaňte chvíli v této poloze.
- Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích a potom vyměňte strany.

## **● Čistění a ošetřování**

- K čistění a ošetřování použijte suchou tkaničku bez nitek.
- Hrubší nečistoty odstraňte vlhkou tkaninou.

## **● Likvidace do odpadu**

Balení je vyrobeno z ekologických materiálů, které můžete odstranit do odpadu v místních sběrnách tříděného odpadu.

Informujte se o možnostech odstranění použitého výrobku do odpadu u Vaší místní obecní nebo městské správy.

## Pomôcka na jógu

### ● Úvod



Tento krátky návod je pevnou súčasťou návodu na obsluhu. Dobro ho uschovajte spolu s návodom na obsluhu. Ak odovzdávate výrobok ďalšej osobe, priložte k nemu aj všetky podklady. Pred používaním si pozorne prečítajte návod na obsluhu a dodržiavajte najmä v ňom uvedené bezpečnostné pokyny.



Naskenujte QR kód resp. stiahnite si kompletný návod na obsluhu na [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com).

### ● Používanie v súlade s určeným účelom

Tento výrobok je určený na vykonávanie športových cvikov v súkromných domácnostiach. Nie je prípustný pre umiestnenie a používanie v oblasti terapie alebo v profesionálnych štúdiách. Vhodné iba pre dospelé a mladistvé osoby nad 14 rokov. Iné použitie ako je uvedené alebo zmena produktu sú neprípustné a môžu viesť k poraneniam a / alebo poškodeniu výrobku. Výrobca nepreberá rúčenie za škody vzniknuté používaním, ktoré je v rozpore s určeným účelom. Výrobok nie je určený na podnikateľské účely. Vhodné len pre interiér a na vhodnom podklade.

### ● Obsah dodávky

2 joga bloky  
1 návod na používanie

### ● Technické údaje


Max. zaťaženie:	120 kg
Rozmery:	cca. 23 x 15 x 7,5 cm (V x Š x H) každý blok
Hmotnosť:	každý cca. 110 g
Oblasť používania:	vnútri
Štandard:	EN ISO 20957-1
Dátum výroby (mesiac / rok):	07 / 2021
Tréningový prístroj triedy H	



### Bezpečnostné pokyny

PRED POUŽITÍM SI PREČÍTAJTE NÁVOD NA OBSLUHU! NÁVOD NA OBSLUHU STAROSTLIVO USCHOVAJTE!

**⚠ POZOR! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!** Produkt nepatrí do rúk deťom. Tento produkt neslúži ako hračka! Deti by tento výrobok nemali používať.

■  **⚠ VAROVANIE! NEBEZPEČENSTVO OHROZENIA ŽIVOTA A NEBEZPEČENSTVO VZNIKU ÚRAZU PRE MALÉ DETI A DETI!**

- Deti nenechávajú nikdy bez dozoru spolu s obalovým materiálom. Vzniká tu nebezpečenstvo udusenía obalovým materiálom. Deti nebezpečne často podceňujú. Produkt vždy skladujte mimo dosahu detí.
- Pred prvým použitím požiadajte svojho lekára, aby vykonal všeobecnú kontrolu vašej kondície a vysvetlil vám prípadné problémy so srdcom, krvným obehom a ortopedické problémy. Ak sa objavia bolesti alebo nevoľnosť, ihneď prerušte tréning a poraďte sa s lekárom.
  - Skôr ako výrobok použijete, skontrolujte, či nie je poškodený a / alebo opotrebovaný.
  - Trénujte iba na plochom a nekĺzavom podklade.



- Nepoužívajte výrobok v blízkosti schodov alebo vyvýšení.
- Pre bezpečný tréning potrebujete dostatočný priestor. Pri tréningu myslite na to, že okolo Vás a produktu v každom smere musí byť minimálne 0,6m voľného priestoru (p. obr. I).
- Produkt po použití uskladnite na suchom, bezpečnom mieste. Produkt nenechávajte bez dozoru.

## ● Tréning

### ● Tipy

- Skôr, ako začnete s tréningom, zahrejte sa.
  - Cvičenia vykonávajte v pravidelnom tempe pri pokojnom dýchaní. Dodržiavajte zadané pohybové postupy a nepreceňujte sa pritom.
- Upozornenie:** Pre začiatočníka postačí vždy cca. 10 sekúnd a cca. 5–10 opakovaní.

### Bočné natiahovanie (p. obr. A):

- Postavte sa na šírku bokov. Právě chodidlo vytočte o 90° smerom von. Umiestnite výrobok na vonkajšiu stranu vedľa Vašho pravého chodidla.
- Nakloňte hornú časť tela doprava a položte pravú ruku na výrobok.
- Vystríte ľavé rameno smerom hore. Obe ramená tvoria jednu líniu. Pohľad je nasmerovaný dopredu.
- V tejto polohe chvíľu zotrvať.
- Toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly a potom vymeňte strany.

### Váha (p. obr. B):

- Postavte výrobok pred seba na zem.
- Predkloňte sa dopredu a položte Vaše ruky na produkt.
- Vystretú pravú nohu nadvihnite dozadu. Dbajte na to, aby ste nohu držali rovno a vystretú.
- Chrbát zostáva rovný, lakte smerujú von a stojaca noha je mierne pokrčená.
- V tejto polohe chvíľu zotrvať.
- Toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly a potom vymeňte strany.

### Mostik (p. obr. C):

- Lahnite si chrbtom na podložku s produktom pod krížovou kosťou, ruky položte vedľa tela.
- Nohy stoja ohnuté na zemi.
- Horná časť tela a stehná sú v jednej línii a nohy stoja pevne na zemi.
- V tejto polohe chvíľu zotrvať.
- Toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly.

### Tréning zadného stehenného svalstva (p. obr. D):

- Klaknite si na podložku a umiestnite oba joga bloky vedľa seba.
- Položte ruky na výrobok a natiahnite ľavú nohu dopredu.
- Sklopte panvu smerom k podlahe, kým nepocítite natiahnutie Vašej achilovky.
- Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia ostanú dole.
- V tejto polohe chvíľu zotrvať.
- Toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly a potom vymeňte strany.

### Tréning horného stehenného svalstva a chrbta (p. obr. E):

- Postavte sa s rozkročenými nohami pred výrobok na podložku.
- Predkloňte sa dopredu a položte ruky vedľa výrobku.
- Položte hlavu s čelom na výrobok.
- Chrbát majte vystretý, lakte smerujú von a nohy sú mierne ohnuté.
- V tejto polohe chvíľu zotrvať.
- Toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly.

### Tréning zadných stehien a lýtok (p. obr. F):

- Postavte sa na šírku bokov pred výrobok na podložku.
- Predkloňte sa dopredu a položte ruky vedľa výrobku.
- Položte hlavu s čelom na výrobok.
- Chrbát majte vystretý, lakte smerujú von a nohy sú mierne ohnuté.
- V tejto polohe chvíľu zotrvať.

- Toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly.

### **Tréning zadných stehien (p. obr. G):**

- Sadnite si na podložku.
- Ohnite pravú nohu, chodidlo je položené na stehne ľavej nohy. Teraz natiahnite ľavú nohu dopredu. Dbajte na to, aby noha nebola úplne vystretá.
- Položte produkt pred ľavú nohu a pevne ho uchopte oboma rukami.
- Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia ostanú dole.
- V tejto polohe chvíľu zotrvaťe.
- Toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly a potom vymeňte strany.

### **Bočné nafahovanie (p. obr. H):**

- Postavte sa s jedným chodidlom dopredu. Umiestnite výrobok vedľa Vašej ľavej prednej nohy. Špičky nôh ukazujú dopredu.
- Nakloňte hornú časť tela dopredu a položte pravú ruku na výrobok.
- Vystrite ľavé rameno smerom hore. Obe ramená tvoria jednu líniu. Pohľad smeruje dopredu.
- V tejto polohe chvíľu zotrvaťe.
- Toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly a potom vymeňte strany.

## **● Čistenie a údržba**

- Na čistenie a údržbu používajte suchú handru, ktorá nepúšťa vlákna.
- Hrubšie nečistoty odstráňte pomocou vlhkej handry.

## **● Likvidácia**

Obal pozostáva z ekologicky nezávadných materiálov, ktoré môžete vhadzovať do recyklačných kontajnerov.

Informácie o možnostiach likvidácie opotrebovaného produktu získate na Vašej správe obce alebo mesta.

# Bloques de yoga

## ● Introducción



**Esta guía breve forma parte del manual de instrucciones. Guárdela adecuadamente junto con el manual de instrucciones. Adjunte igualmente toda la documentación en caso de entregar el producto a terceros. Antes de comenzar a utilizar el producto, lea el manual de instrucciones y cumpla especialmente las indicaciones de seguridad incluidas.**



Escanee el código QR o descargue el manual de instrucciones completo en [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com).

## ● Uso adecuado

Este producto es apto para realizar ejercicios deportivos en domicilios privados. No se permite su uso y aplicación en el ámbito terapéutico o profesional. Está indicado para adultos y jóvenes a partir de los 14 años. No se permite un empleo distinto al indicado previamente ni una modificación del producto esto puede ocasionar lesiones y/o daños en el producto. El fabricante no asume responsabilidad alguna por los daños provocados debido al uso indebido del producto. Este producto no ha sido concebido para un uso comercial. Apto para uso solo en espacios interiores sobre una superficie adecuada.

## ● Contenido

2 bloques de yoga  
1 manual de instrucciones

## ● Características técnicas


Carga máx.: 120 kg  
Dimensiones: aprox. 23 x 15 x 7,5 cm (An x Al x Pr) cada bloque  
Peso: cada uno aprox. 110 g  
Zona de uso: interior  
Norma: EN ISO 20957-1  
Fecha de fabricación (mes/año): 07/2021  
Equipo de entrenamiento de clase H



## Indicaciones de seguridad

**¡LEER EL MANUAL DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR EL PRODUCTO! ¡CONSERVAR CUIDADOSAMENTE EL MANUAL DE INSTRUCCIONES!**

**⚠ ¡ATENCIÓN! ¡RIESGO DE LESIONES!** No deje el producto al alcance de los niños. Este producto no es un juguete. Este producto no debe ser utilizado por niños.

-  **⚠ ¡ADVERTENCIA! ¡PELIGRO DE MUERTE Y ACCIDENTE PARA LOS NIÑOS!** No deje nunca a los niños sin vigilancia con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia. Los niños subestiman a menudo los peligros. Mantenga siempre el producto fuera del alcance de los niños.
- Antes de utilizarlo por primera vez, consulte a su médico y pida que examine su condición general y si es necesario, aclare problemas cardíacos, de circulación u ortopédicos. Interrumpa el ejercicio físico y consulte a un médico si aparecen dolores.
- Compruebe que el producto no tenga daños y no esté desgastado antes de usarlo.
- Entrene exclusivamente sobre suelos planos y antideslizantes.
- No utilice el producto cerca de escaleras o desniveles.

- Para un entrenamiento seguro debe disponer de suficiente espacio. Para el entrenamiento, asegúrese de que haya al menos 0,6 m de espacio libre en todas direcciones alrededor de usted y del producto (ver fig. I).
- Guarde siempre el producto en un lugar seco después de utilizarlo. No deje el producto sin supervisión en ningún momento.

## ● **Entrenamiento**

### ● **Consejos**

- Haga ejercicios de calentamiento antes de iniciar el entrenamiento.
- Realice los ejercicios a un ritmo regular con respiración tranquila. Mantenga el movimiento de trabajo existente y no confíe excesivamente en sus capacidades.

**Nota:** como principiante, son suficientes unos 10 segundos para aprox. 5–10 repeticiones.

### **Estiramiento lateral (ver fig. A):**

- Colóquese erguido/a separando los pies según el ancho de la cadera. Gire el pie derecho en un ángulo de 90° hacia fuera. Ponga el producto junto al pie derecho en la parte exterior.
- Inclíne la parte superior del cuerpo hacia la derecha y coloque la mano derecha sobre el producto.
- Estire el brazo izquierdo hacia arriba. Ambos brazos quedan alineados. La mirada hacia delante.
- Permanezca un momento en esta posición.
- Repita este ejercicio entre 10 y 15 veces durante tres series y cambie de lado.

### **Posición basculante (ver fig. B):**

- Coloque el producto frente a usted en el suelo.
- Inclínele hacia delante y coloque ambas manos sobre el producto.
- Levante la pierna derecha estirada hacia atrás. La pierna debe mantenerse recta y estirada.
- La espalda se mantiene recta, los codos apuntando hacia fuera y la pierna de apoyo ligeramente flexionada.
- Permanezca un momento en esta posición.
- Repita este ejercicio entre 10 y 15 veces durante tres series y cambie de lado.

### **Posición de puente (ver fig. C):**

- Tumbese boca arriba sobre una esterilla con el producto colocado bajo el sacro, los brazos estirados paralelos al cuerpo.
- Las piernas flexionadas en el suelo.
- La parte superior del cuerpo y los muslos quedan alineados, los pies se mantienen firmes en el suelo.
- Permanezca un momento en esta posición.
- Repita este ejercicio 10–15 veces durante tres series.

### **Entrenamiento de la cara trasera del muslo (ver fig. D):**

- Arrodílese sobre una esterilla y coloque los dos bloques de yoga junto a usted.
- Ponga las manos sobre el producto y estire la pierna izquierda hacia delante.
- Baje la pelvis hacia el suelo hasta que sienta la extensión del tendón de Aquiles.
- La cabeza queda alineada con la columna vertebral y los hombros hacia abajo.
- Permanezca un momento en esta posición.
- Repita este ejercicio entre 10 y 15 veces durante tres series y cambie de lado.

### **Entrenamiento de la cara trasera del muslo y de la espalda (ver fig. E):**

- Colóquese delante del producto con las piernas abiertas sobre la esterilla.
- Inclínele hacia delante y coloque ambas manos a los lados del producto.
- Apoye la frente sobre el producto.
- La espalda se mantiene recta, los codos apuntando hacia fuera y las piernas ligeramente flexionadas.
- Permanezca un momento en esta posición.
- Repita este ejercicio 10–15 veces durante tres series.

### **Entrenamiento de la cara trasera del muslo y de la pantorrilla (ver fig. F):**

- Sobre la esterilla, colóquese erguido/a delante del producto separando los pies según el ancho de la cadera.
- Inclínele hacia delante y coloque ambas manos a los lados del producto.

- Apoye la frente sobre el producto.
- La espalda se mantiene recta, los codos apuntando hacia fuera y las piernas ligeramente flexionadas.
- Permanezca un momento en esta posición.
- Repita este ejercicio 10-15 veces durante tres series.

### **Entrenamiento de la cara trasera del muslo (ver fig. G):**

- Siéntese sobre una esterilla.
- Doble la pierna derecha, la planta del pie se coloca pegada al muslo de la pierna izquierda. Estire la pierna izquierda hacia delante. Asegúrese de que la pierna no queda totalmente extendida.
- Coloque el producto delante de la pierna izquierda y tóquelo con ambas manos.
- La cabeza queda alineada con la columna vertebral y los hombros hacia abajo.
- Permanezca un momento en esta posición.
- Repita este ejercicio entre 10 y 15 veces durante tres series y cambie de lado.

### **Estiramiento lateral (ver fig. H):**

- Colóquese con una pierna delante de la otra, en posición de marcha. Ponga el producto junto al pie izquierdo, que se encuentra adelantado. Las puntas de los pies apuntan hacia delante.
- Incline la parte superior del cuerpo hacia delante y coloque la mano derecha sobre el producto.
- Estire el brazo izquierdo hacia arriba. Ambos brazos quedan alineados. La mirada hacia el lateral.
- Permanezca un momento en esta posición.
- Repita este ejercicio entre 10 y 15 veces durante tres series y cambie de lado.

## **● Limpieza y cuidados**

- Para la limpieza y el cuidado del producto, utilice un paño que no desprenda fibras.
- Elimine la suciedad más resistente con un paño húmedo.

## **● Eliminación**

El embalaje se compone de materiales que respetan el medio ambiente que podrá desechar en los puntos locales de reciclaje.

Puede averiguar las posibilidades de eliminación del producto fuera de uso en la administración de su comunidad o ciudad.

## Yogablokke

### ● Indledning



Denne korte vejledning er del af betjeningsvejledningen. Opbevar den omhyggeligt sammen med betjeningsvejledningen. Udlever ved videregivelse af produktet alle bilag til tredjemand. Læs denne betjeningsvejledning grundig igennem inden anvendelsen og vær især opmærksom på sikkerhedsanvisningerne i betjeningsvejledningen.



Scan QR-koden eller download den komplette brugsvejledning på [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com).

### ● Formålsbestemt anvendelse

Dette produkt er beregnet til gennemførelse af sportslige øvelser i hjemmet. Det er ikke godkendt til opstilling og terapeutisk indsats eller professionelt studiområde. Er kun egnet til voksne og unge fra 14-årsalderen af. En anden anvendelse end beskrevet ovenfor eller en ændring af produktet er ikke tilladt og kan føre til personskader og/eller beskadigelser på produktet. Producenten fratægger sig ethvert ansvar for skader som følge af uhenigtsmæssig anvendelse. Produktet er ikke beregnet til erhvervs-mæssig brug. Kun til indendørs brug på et genet underlag.

### ● Leverede dele

2 yogablokke  
1 betjeningsvejledning

### ● Tekniske data

Maks. bæreevne:	120 kg
Mål:	ca. 23 x 15 x 7,5 cm (B x H x D) pr. blok henholdsvis ca. 110 g
Vægt:	indendørs
Anvendelsesmåde:	EN ISO 20957-1
Standard:	EN ISO 20957-1
Fremstillingsdato (måned/år):	07/2021
Træningsudstyr i klasse H	



### Sikkerhedsregler

LÆS VENLIGST BRUGSVEJLEDNINGEN  
IGENNEM FØR ANVENDELSE! OPBEVAR  
BRUGSVEJLEDNINGEN OMHYGGELIG!

**⚠ FORSIGTIG! FARE FOR SKADER!** Lad aldrig børn lege med produktet. Dette produkt er ikke et legetøj! Dette produkt bør ikke benyttes af børn.

-  **⚠ ADVARSEL! LIVSFARE OG FARE FOR ULYKKER FOR SMÅ BØRN OG BØRN!** Lad aldrig børn være alene og uden opsyn i nærheden af emballagen. Der er fare for kvælning ved indpakningsmaterialet. Børn undervurderer ofte farerne. Hold børn borte fra produktet.
- Lad din læge foretage et alment fitness-tjek inden første anvendelse og afklare eventuelle hjerte-, kredsløbs- eller ortopædiske problemer. Afbryd med det samme træningen og konsulter en læge, hvis smerter optræder eller du bliver dårlig.
- Kontroller produktet for beskadigelser og/eller slid, inden du anvender det.
- Træn udelukkende på et jævnt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke produktet i nærheden af trapper eller afsatser.

- En sikker træning kræver tilstrækkelig plads. Når du træner skal du sørge for, at der er mindst 0,6 m plads omkring dig og produktet i hver retning (se afbildning I).
- Opbevar produktet efter brug på et tørt, sikkert sted. Lad produktet ikke være uden opsyn.

## ● **Træning**

### ● **Tips**

- Varm op inden De påbegynder træningen.
- Udfør øvelserne i jævnt tempo med roligt åndedræt. Overhold de foregivne bevægelsesforløb og overvurdér Dem derved ikke.

**Henvisning:** Som begynder er ca. 10 sekunder nok ved ca. 5–10 gentagelser.

### **Sidestræk (se afbildning A):**

- Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Drej din højre fod udad med 90°.
- Stil produktet ved siden af din højre fod.
- Læn din overkrop til højre og læg din højre hånd på produktet.
- Stræk din venstre arm opad. Begge arme danner en linje. Kig fremad.
- Bliv i denne position et stykke tid.
- Gentag denne øvelse 10 til 15 gange af tre omgange og skift derefter side.

### **Vægt (se afbildning B):**

- Stil produktet på gulvet foran dig.
- Læn dig frem og læg hænderne på produktet.
- Stræk højre ben bagud. Vær opmærksom på, at benet er lige og strakt.
- Ryggen er lige, albuerne peger udad og støttebenet er let bøjet.
- Bliv i denne position et stykke tid.
- Gentag denne øvelse 10 til 15 gange af tre omgange og skift derefter side.

### **Bro (se afbildning C):**

- Læg dig på ryggen og placer produktet under korsbenet på en træningsmåtte, armene ligger ved siden af kroppen.
- Bøj benene.

- Overkroppen og overlårene danner en linje og fødderne står på gulvet.
- Bliv i denne position et stykke tid.
- Gentag denne øvelse 10–15 gange af tre omgange.

### **Træning af den bagerste del af overlåret (se afbildning D):**

- Knæl på træningsmåtten, og placer begge yogablokke ved siden af dig.
- Læg dine hænder på produktet og stræk det venstre ben fremad.
- Sænk bækkenet med gulvet, indtil du mærker et stræk i akillesenen.
- Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen og skulderen bliver nede.
- Bliv i denne position et stykke tid.
- Gentag denne øvelse 10 til 15 gange af tre omgange og skift derefter side.

### **Træning af den bagerste del af overlåret og ryggen (se afbildning E):**

- Stil dig med spredte ben foran produktet på træningsmåtten.
- Læn dig frem og læg hænderne ved siden af produktet.
- Læg hovedet med panden på produktet.
- Ryggen forbliver lige, albuerne peger udad og benene er let bøjede.
- Bliv i denne position et stykke tid.
- Gentag denne øvelse 10–15 gange af tre omgange.

### **Træning af den bagerste del af overlåret og læggen (se afbildning F):**

- Stil dig med en hoftebredde foran produktet på træningsmåtten.
- Læn dig frem og læg hænderne ved siden af produktet.
- Læg hovedet med panden på produktet.
- Ryggen forbliver lige, albuerne peger udad og benene er let bøjede.
- Bliv i denne position et stykke tid.
- Gentag denne øvelse 10–15 gange af tre omgange.

## **Træning af den bagerste del af overlåret (se afbildning G):**

- Sæt dig på træningsmåtten.
- Bøj højre ben, fodsålen placeres på overlåret af det venstre ben. Stræk venstre ben fremad. Vær opmærksom på at benet ikke er helt gennemstrakt.
- Læg produktet foran venstre ben og tag fat i det med begge hænder.
- Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen og skulderen bliver nede.
- Bliv i denne position et stykke tid.
- Gentag denne øvelse 10 til 15 gange af tre omgange og skift derefter side.

## **Sidestræk (se afbildning H):**

- Stil dig i gåposition på træningsmåtten. Stil produktet ved siden af din forreste, venstre fod. Tæerne peger frem.
- Læn overkroppen frem og læg højre hånd på produktet.
- Stræk din venstre arm opad. Begge arme danner en linje. Se til siden.
- Bliv i denne position et stykke tid.
- Gentag denne øvelse 10 til 15 gange af tre omgange og skift derefter side.

## **● Rensning og pleje**

- Anvend til rensning og pleje en tør, fnugfri klud.
- Fjern grovere tilsmudsninger ved hjælp af en fugtig klud.

## **● Bortskaffelse**

Indpakningen består af miljøvenlige materialer, der kan bortskaffes ved de stedlige genbrugscentre.

Din kommune oplyser om muligheder for bortskaffelse af det udtjente produkt.



**OWIM GmbH & Co. KG**

Stiftsbergstraße 1  
74167 Neckarsulm  
GERMANY

Model-No.: HG06871B  
Version: 07 / 2021

Stand der Informationen · Last Information  
Update · Version des informations · Stand  
van de informatie · Stan informacii · Stav  
informáci · Stav informáci · Estado de las  
informaciones · Tilstand af information:  
05 / 2021 · Ident.-No.: HG06871B052021-8



IAN 377765\_2101