



PILATES-RING

GB IE
PILATES RING
Instructions for use

SE
PILATESRING
Bruksanvisning

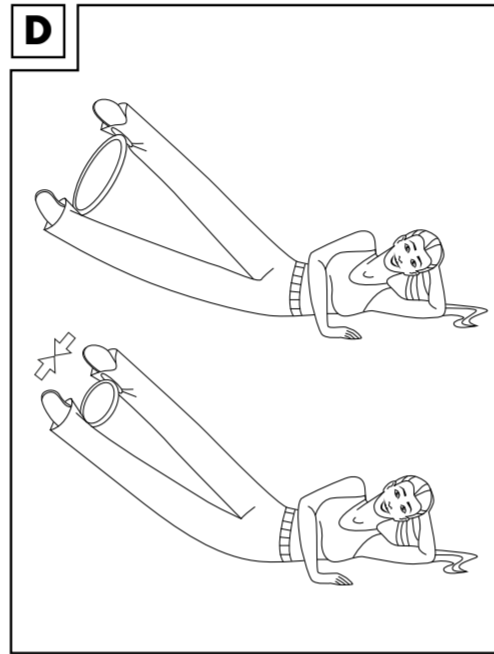
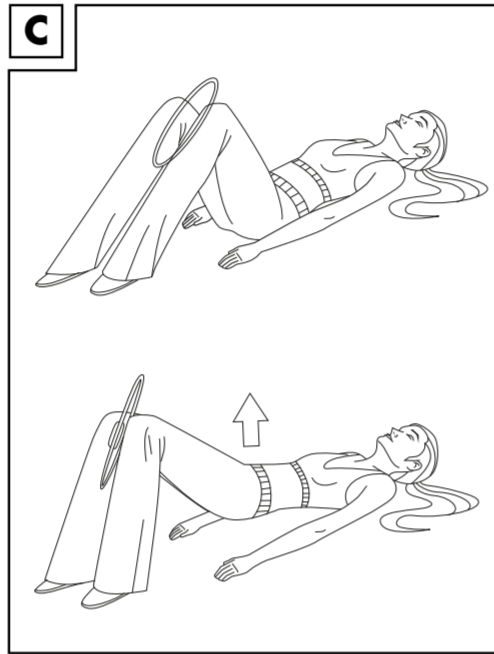
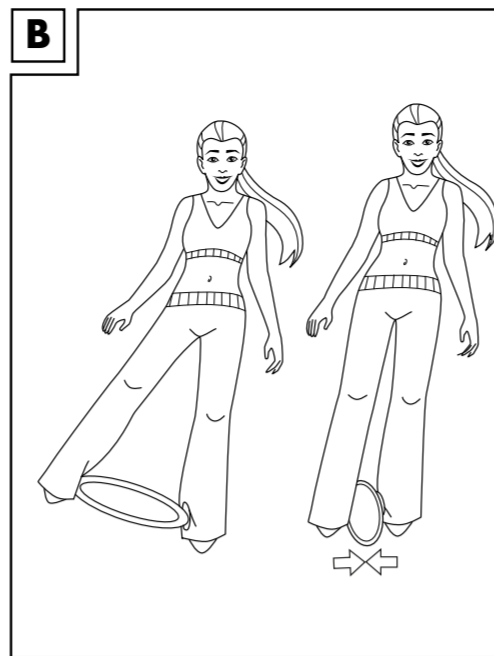
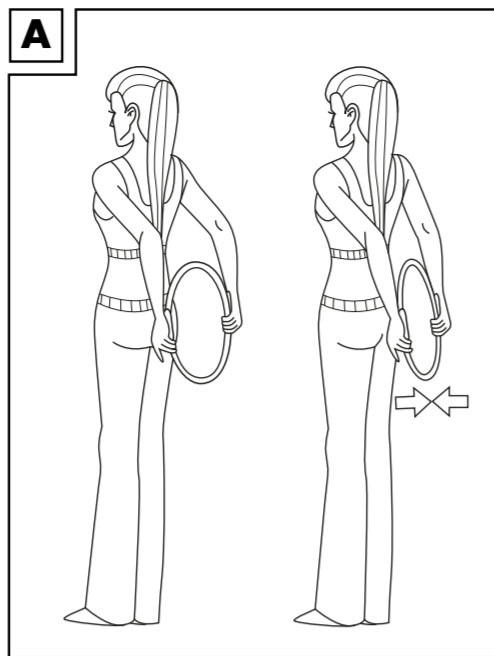
FR BE
ANNEAU À PILATES
Notice d'utilisation

DE AT CH
PILATES-RING
Gebrauchsanweisung

FI
PILATESRENGAS
Käyttöohje

DK
PILATES-RING
Brugervejledning

NL BE
PILATES RING
Gebruiksaanwijzing



i Congratulations!
With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it. Carefully read the following operating instructions. Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.

Scope of delivery

1 x Instructions for use
1 x Pilates ring

Technical data

Dimensions: diameter approx. 38cm

Correct use

The product is intended for private use and is not suitable for medical or commercial purposes.

⚠ Safety instructions

- Consult your doctor before you begin training. Please ensure that you are in a proper state of health for this training.
- Always keep the operating instructions ready to hand.
- If you feel discomfort, faintness, or tiredness, stop the training session immediately and contact your doctor.
- To train safely, you need plenty of space. Perform the exercises with enough distance from objects and other persons so that no one can be injured.
- Train only on a flat and non-slip surface.
- Do not use the article near stairs or steps.
- Pregnant women should perform the training only after consulting their doctor.

⚠ Warning: risk of injury to children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Instruct them in the correct use of the training instrument and maintain supervision. Allow use only when the child's mental and physical development permits. This product is not intended to be a toy.

⚠ Risk because of wear

- The article may be used only in perfect condition. Inspect the pilates ring before each exercise to check for damage, cracks, and signs of wear. If the product is damaged, replace it immediately.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and humidity. Improper storage and use of the article can lead to premature wear, which can lead to injury.

Training instructions

- The following exercises are just a selection. You will find further exercises in the pertinent specialist literature.
- Warm up properly before each training session.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- If possible, have the exercise performed correctly the first time by an experienced physiotherapist.
- Wear comfortable sportswear and training shoes

Perform each exercise for 15-25 seconds and repeat it 5 times, but stop if you feel unwell or feel that you cannot perform the exercise correctly.

Exercise 1 (Fig. A)

- Stand up straight.
- Hold the ring between the palms of your hands behind your back at the height of the torso.
- Open up your chest, pull in your stomach muscles and squeeze the ring.

Exercise 2 (Fig. B)

- Stand up straight.
- Hold the ring between your legs, above the ankles.
- Put your weight onto your left leg, lift your right leg to the side and squeeze the ring.
- Change legs.

Exercise 3 (Fig. C)

- Lie down on your back and bend your legs. The ring is held between your knees and your arms are at your side next to your body.
- Squeeze the ring with your knees.
- Breathe in and raise your hips, keeping the ring firmly between your knees.
- Lower your hips again and release the pressure on the ring.



IAN 93621

GB/IE

GB/IE • FI

⚠ Turvallisuusohjeet

- Neuvottele lääkärisi kanssa, ennen kuin aloitat harjoittelun. Varmista, että terveytesi puolesta ei harjoittelulle ole mitään esteitä.
- Säilytä käyttöohjeita harjoitteluohjeineen aina saatavilla.
- Jos tunnet kipuja, heikotusta tai väsymystä, keskeytä harjoittelu heti ja neuvottele lääkärisi kanssa.
- Turvallista harjoittelua varten tarvitset riittävästi tilaa. Tee harjoitukset niin, että esineisiin ja muihin henkilöihin on niin pitkä välimatka, ettei kukaan voi loukkaantua.
- Tee harjoitukset vain tasaisella ja luistamattomalla alustalla.
- Älä käytä tuotetta portaiden tai korokkeiden lähellä.
- Jos olet raskaana, harjoittele vain neuvottelusi ensin lääkärin kanssa.

⚠ Noudata erityistä varovaisuutta lasten loukkaantumisaarasta!

- Älä anna lasten käyttää tätä tuotetta ilman valvontaa. Opasta heitä harjoitteluvälineen oikeassa käytössä ja pidä heitä silmällä. Salli käyttö vain, kun lapsi on henkisesti ja ruumiillisesti riittävän kehittynyt. Tämä tuote ei sovellu leikkikaluksi.

⚠ Kulumisen aiheuttamat vaarat

- Tuotetta saa käyttää vain moitteettomassa kunnossa. Tarkasta pilatesrenkaasta aina ennen harjoittelua mahdolliset vauriot, halkeamat ja kulumisilmät. Jos tuote on vaurioitunut, vaihda se heti uuteen.
- Suojaa tuote ääriämpötiloilta, auringolta ja kosteudelta. Tuotteen epäasianmukainen säilytys ja käyttö voivat johtaa ennenaikaiseen kulumiseen, mistä saattaa seurata loukkaantumisen.

Harjoitteluohjeet

- Seuraavat harjoitukset ovat vain yhtenä mahdollisuutena. Lisää harjoituksia löytyy asiaankuuluvasta alan kirjallisuudesta.
- Lämmittele hyvin ennen jokaista harjoitusta.
- Älä harjoittele, kun tunnet huonoa oloa tai sairautentunnetta.
- Jos mahdollista, anna kokeneen fysioterapeutin näyttää ensimmäisellä kerralla harjoitusten oikea suorittaminen.
- Käytä mukavaa urheiluvaatetusta ja jumppatosuja.

Tee jokaista harjoitusta 15 - 25 sekuntia ja toista aina 5 kertaa, kuitenkin vain niin kauan kuin tunnet olosi hyväksi tai niin kauan kuin pystyt suorittamaan harjoituksen oikein.

Harjoitus 1: (kuva A)

- Seiso suorassa.
- Pidä rengasta selkäsi takana pakaroiden korkeudella kämmenien välissä.
- Avaa rintakehä, jännitä vatsalihaksia ja paina rengasta yhteen.

Harjoitus 2: (kuva B)

- Seiso suorassa.
- Purista rengas jalkojesi väliin, nilkkojen yläpuolella.
- Kohdistu painosi vasemmalle jalalle, nosta oikeaa jalkaa sivulle ja purista rengasta yhteen.
- Vaihda tukevaa jalkaa.

Harjoitus 3: (kuva C)

- Asetu selälleen makaamaan ja koukista jalat. Rengas on puristuksissa polvien välissä, käsivarret ovat suoriksi ojennettuina vartalon sivuilla.
- Purista rengasta polvilla yhteen.
- Vedä henkeä sisäänpäin ja nosta lantiota, rengas pysyy polvien välissä.
- Laske lantio jälleen alas ja vähennä renkaaseen kohdistuvaa puristusta.

Harjoitus 4: (kuva D)

- Asetu kyljelleen makaamaan ja purista pilatesrenkasta jalkojen väliin, hieman nilkkojen yläpuolella.
- Tue vasemmalla kädellä päätäsi ja aseta oikea käsivarsi vartalosi eteen.
- Nosta nyt jalkojasi sivulle renkaan kanssa ja purista rengasta yhteen.
- Laske jalat jälleen alas ja vähennä renkaaseen kohdistuvaa puristusta.
- Vaihda puolta.

Hoito ja säilytys

Säilytä tuotetta aina kuivana ja puhtaana lämmitetyssä tilassa.

TÄRKEÄÄ! Puhdista vain vedellä, ei koskaan voimakkailla hoitovälineillä. Pyyhi lopuksi kuivaksi puhdistusliinalla.

Hävittämistä koskevat ohjeet

Hävitä pakkaus ja tuote ympäristöstävällisesti ja lajiteltuna! Hävitä tuote paikkakuntasi jätelaitoksen kautta. Noudata voimassa olevia määräyksiä.

3 vuoden takuu

Tämä tuote on valmistettu erityistä tarkkuutta noudattaen ja jatkuvan tarkastuksen alaisena. Tälle tuotteelle saat kolmen vuoden takuun ostopäivästä lähtien. Säilytä kassakuitti huolellisesti. Takuu koskee ainoastaan materiaali- ja valmistusvirheitä ja raukeaa, jos tuotetta käytetään vääranlaisesti tai ei määrätysten mukaisesti. Tämä takuu ei rajoita laissa määrättyjä oikeuksiasi, erikoisesti koskien takuu- ja reklamointioikeuksia.

Mahdollisissa reklamaatiotapauksissa ota meihin yhteyttä soittamalla allaolevaan asiakaspalvelunumeroon tai lähettämällä viesti sähköpostitse. Asiakaspalvelijamme sopivat kanssasi tarvittavista toimenpiteistä mitä pikimmin. Palvelemme sinua joka tapauksessa henkilökohtaisesti. Mahdolliset korjaukset, jotka on suoritettu tämän takuun, laillisen reklamointioikeuden tai harkintaoikeuden perusteella eivät pidennä takuu-aikaa. Tämä koskee myös vaihdettuja ja korjattuja osia. Takuuajan päätyttyä suoritett korjaukset ovat maksullisia.

IAN: 93621

FI Huolto Suomi
Tel.: 010309 3582
E-Mail: deltasport@lidl.fi

Varaosia tuotteeseesi löydät myös osoitteesta:
www.delta-sport.com, välillehdessä Palvelu - Lidl varaosapalvelu

i Grattis!

Med ditt köp har du bestämt dig för en högvärdig produkt. Lär känna produkten innan första användningen. För detta ändamål bör du noga läsa igenom efterföljande bruksanvisning. Använd produkten endast i överensstämmelse med beskrivningen och endast för nämnda användningsändamål. Förvara denna manual väl. Om du ger produkten vidare glöm inte att samtidigt överlämna alla handlingar.

Leveransomfatning

1 x Bruksanvisning
1 x Pilatesring

Tekniska data

Mått: Diameter ca 38 cm

Ändamålsenlig användning

Produkten är avsedd för privat användning och lämpar sig inte för medicinsk eller professionell användning.

⚠ Säkerhetsanvisningar

- Rådgrö med läkare innan du påbörjar träningen. Säkerställ att träningen lämpar sig för dig hälsomässigt.
- Förvara bruksanvisningen med övningarna så att du alltid har den till hands.
- Vid besvär, svaghet eller trötthet ska träningen omedelbart avbrytas och läkare kontaktas.
- För att träningen ska kunna utföras på ett säkert sätt krävs tillräckligt avstånd till föremål och andra personer så att ingen kan skadas.
- Träna bara på plant och halksäkert underlag.
- Använd inte produkten i närheten av trappor eller avsatser.
- Gravida bör endast träna efter samråd med läkare.

⚠ Särskild försiktighet - risk för skador på barn!

- Låt inte barn använda produkten utan uppsikt. Visa hur träningsprodukten ska användas på rätt sätt och ha alltid uppsikt. Låt bara barn som är tillräckligt mentalt och fysiskt utvecklade använda produkten. Produkten lämpar sig inte som leksak.

⚠ Risker genom slitage

- Artikeln får endast användas i intakt skick. Kontrollera pilatesringen inför varje övning med avseende på skador, sprickor eller nötta ställen. Byt omedelbart ut produkten om den är skadad.
- Skydda produkten mot extrema temperaturer, sol och fukt. Felaktig förvaring och användning av artikeln kan leda till förtida slitage vilket i sin tur kan orsaka skador.

Exercise 4 (Fig. D)

- Lie on your side and hold the pilates ring between your legs, just above the ankles.
- Support your head with your left hand and place your right hand in front of your body.
- Now raise your legs sideways together with the ring and squeeze the ring.
- Lower your legs again and release the pressure on the ring.
- Change sides.

Care and Storage

Always store the article in a dry, clean and temperature controlled room.

IMPORTANT! Wash with water only, never use aggressive cleaning agents. Then wipe dry with a cleaning cloth.

Disposal

Please dispose of the product and packaging in an environmentally friendly manner, separating different materials for recycling as required! Dispose of this item through an authorised disposal company or through your local waste disposal facilities - ask your local authority for information if further guidance is required. Ensure that you comply with all regulations currently in force.

3-year warranty

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty. With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail.

Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you. Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 93621

GB Service Great Britain
Tel.: 0871 5000 720
(£ 0.10/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

IE Service Ireland
Tel.: 1890 930 034
(0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))

E-Mail: deltasport@lidl.ie

You can also find spare parts for your product at:
www.delta-sport.com, category Service - Lidl Spare Parts Service

i Onnittelumme!

Olet hankkinut itsellesi korkealaatuisen tuotteen. Tutustu tuotteeseen ennen ensimmäistä käyttöä. Lue käyttöohje huolellisesti läpi. Käytä tuotetta vain ohjeissa kuvatulla tavalla ja mainituissa tarkoituksessa. Säilytä käyttöohje myöhempää tarvetta varten. Jos annat tuotteen eteenpäin, liitä käyttöohje tuotteen mukana.

Pakkaus sisältää

1 x Käyttöohje
1 x Pilatesrenkas

Tekniset tiedot

Mitat: läpimitta noin 38 cm

Määräystenmukainen käyttö

Tuote on tarkoitettu yksityiskäyttöön eikä se sovellu terveydenhoidollisiin tai ammatillisiin käyttötaroituksiin.

Skötsel och förvaring

Artikeln ska förvaras torr och rent i ett tempererat utrymme.

VIKTIGT! Rengör produkten med vatten, aldrig med aggressiva rengöringsmedel. Torka därefter av den med en trasa.

Anvisningar för avfallshantering

Sortera förpackning och produkt på ett miljövänligt sätt! Vänd dig till en miljöstation eller din kommunala avfallshantering. Beakta gällande föreskrifter.

3 års garanti

Produkten är producerad med stor noggrannhet och under ständig kontroll. Du får tre års garanti på produkten från och med köpdatumet. Spara ditt kassakvitto.

Garantin gäller endast för material- och fabriktionsfel och upphör att gälla vid felaktig eller icke ändamålsenlig användning. Dina lagliga rättigheter, i synnerhet garantirätter, begränsas ej av denna garanti.

Vid eventuella reklamationer, vänd dig till nedanstående service-hotline eller maila oss. Våra service-medarbetare kommer att i samråd med dig fastlägga den fortsatta handläggningen. Du erhåller alltid en personlig konsultation.

Garantitiden förlängs ej på grund av reparationer som utförts på grund av garanti, lagstadgad garanti eller kulans. Detta gäller även för utbytt och reparerade delar. Reparationer som måste utföras efter garantins utgång är kostnadspliktiga.

IAN: 93621

SE Service Sverige
Tel.: 0770 930739
E-Mail: deltasport@lidl.se

FI Service Suomi
Tel.: 010309 3582
E-Mail: deltasport@lidl.fi

Reservdelar till din produkt hittar du dessutom på:
www.delta-sport.com, under rubriken service - Reservdelstservice Lidl

