



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.

### Contents

- 2 x Toning Sticks
- 1 x Exercise DVD
- 1 x Instructions for use

### Technical data

Dimensions: approx. 29.5 x 6.1 cm  
Weight per stick: approx. 450g  
Material: plastic

### Correct use

This article was developed as a piece of equipment with which you can train your body. The article is intended for use in the private sector and is only suitable for private use.

### Safety notes

**Important: Read these operating instructions through carefully and keep them for later reference!**

### Danger to life!

- Never allow children to play with the packaging material unsupervised. There is a risk of suffocation.

### Risk of injury!

- Consult a doctor before beginning training. Please ensure that you are in a proper state of health for this training. The exercises presented in the exercise DVD can never serve as a replacement for medical advice.
- Always remember to warm up before training and train in accordance with your current abilities. There is a risk of incurring serious injuries if you use too much effort and train too hard. If you experience any complaints or feel weak or tired, you must stop training immediately and contact your doctor.
- This article may only be used under adult supervision and not as a toy.

- Keep the operating instructions to hand at all times.
- In order to train safely you need sufficient space. Carry out the exercises with enough space between you and objects or other people so that nobody can be injured.
- Only train on a flat, non-slip surface.
- Only use this article if it is in perfect condition. Examine the article for damage or wear before each use.
- The article must never be dismantled.

### Cleaning and care

Clean the article using a soft, damp cloth. Protect the product from extreme temperatures, sunlight, and moisture. Unsuitable storage and use of the article can lead to premature wear and possible breaks in the structure, which can lead to injury.

### 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.

IAN: 96792

 Service Great Britain  
Tel.: 0871 5000 720  
(£ 0.10/Min.)  
E-Mail: [deltasport@lidl.co.uk](mailto:deltasport@lidl.co.uk)

You can also find spare parts for your product at:  
[www.delta-sport.com](http://www.delta-sport.com), category Service - Lidl Spare Parts Service

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH  
Wragekamp 6 • D-22397 Hamburg

Version: 04/2014  
Delta-Sport-Nr.: TS-1840

## TONING STICKS



### TONING STICKS

Instructions for use

  

### TONING STICKS

Bedienungsanleitung

IAN 96792

   
 

GB

GB

IAN 96792



Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte ebenfalls mit aus.

## Lieferumfang

2 x Toning Sticks  
1 x Übungs-DVD  
1 x Bedienungsanleitung

## Technische Daten

Maße: ca. 29.5 x 6.1 cm  
Gewicht pro Stick: ca. 450 g  
Material: Kunststoff

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsinstrument entwickelt, mit dem Sie Ihren Körper trainieren können. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und nur für den privaten Gebrauch geeignet.



### Sicherheitshinweise

**Wichtig: Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig und bewahren Sie sie unbedingt auf!**



### Lebensgefahr!

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



### Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit den Übungen beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für die Übungen gesundheitlich geeignet sind. Die vorgestellten Übungen auf der Übungs-DVD dürfen auf keinen Fall als Ersatz für medizinischen Rat dienen.
- Denken Sie daran, sich vor den Übungen immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung stets griffbereit auf.
- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Führen Sie Übungen mit so viel Platz zu Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Der Artikel darf auf keinen Fall auseinandergenommen werden.

## Reinigung und Pflege

Reinigen Sie den Artikel mit einem weichen feuchten Tuch. Schützen Sie das Produkt vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

## Hinweise zur Entsorgung

Verpackung und Artikel bitte umweltgerecht und sortenrein entsorgen! Entsorgen Sie den Artikel über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Gemeindeverwaltung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften.

IAN: 96792

**(DE)** Service Deutschland  
Tel.: 0800-5435111  
E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)

**(AT)** Service Österreich  
Tel.: 0820 201 222  
(0,15 EUR/Min.)  
E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)

**(CH)** Service Schweiz  
Tel.: 0842 665566  
(0,08 CHF/Min.,  
Mobilfunk max.  
0,40 CHF/Min.)  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

Ersatzteile zu Ihrem Produkt finden Sie auch unter:  
[www.delta-sport.com](http://www.delta-sport.com), Rubrik Service - Ersatzteilservice Lidl