

**crivit**<sup>®</sup>



## YOGA BALANCE DISC

(GB)

### YOGA BALANCE DISC

Operation and safety notes

(CZ)

### BALANČNÍ POLŠTÁŘ NA JÓGU

Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

(DE) (AT) (CH)

### YOGA-BALANCEKISSEN

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(HU)

### JÓGA EGYENSÚLY-PÁRNA

Kezelési és biztonsági utalások

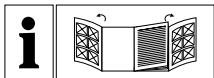
(SK)

### VYVAŽOVACÍ VANKÚŠ NA JÓGU

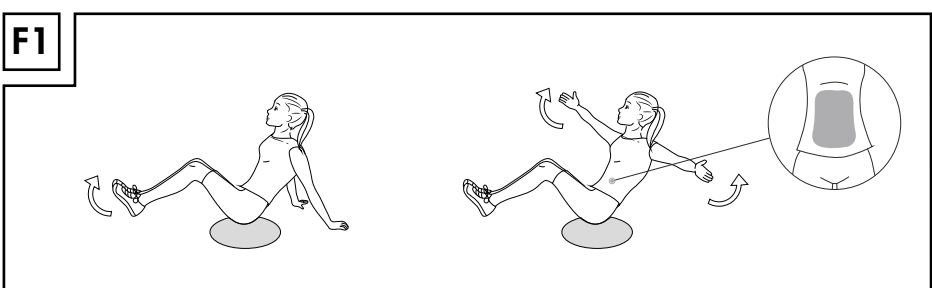
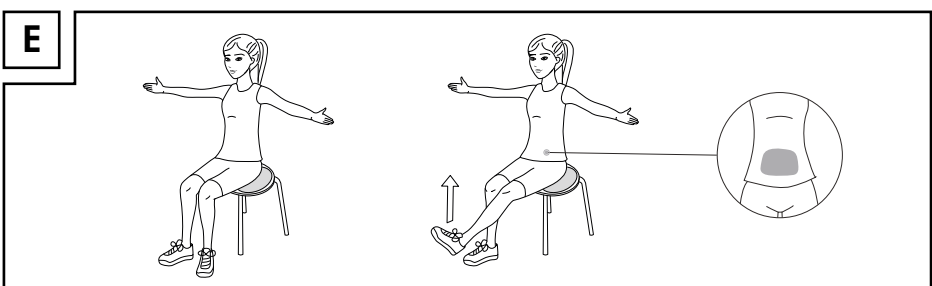
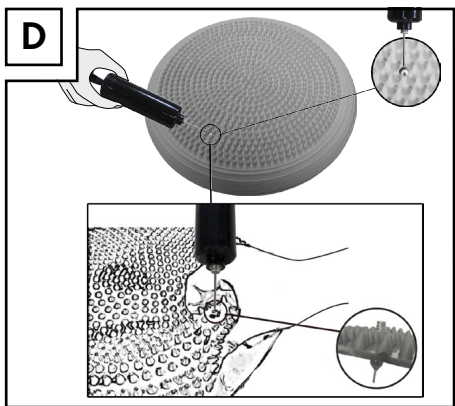
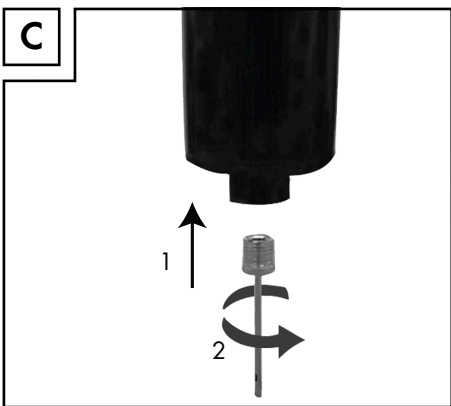
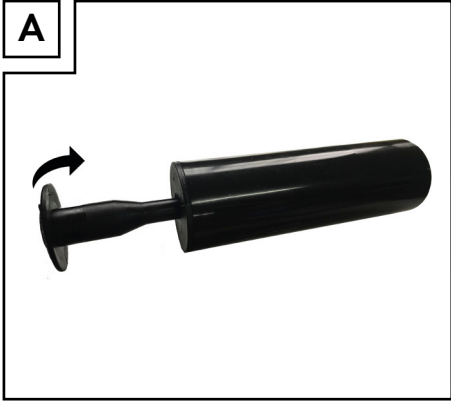
Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny

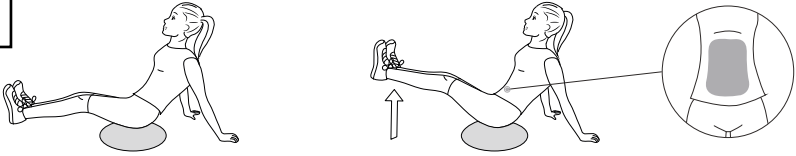
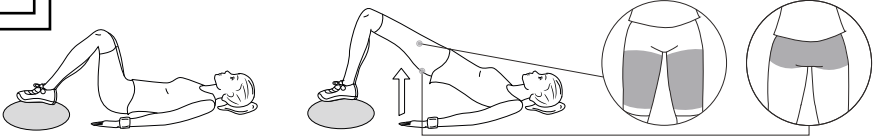
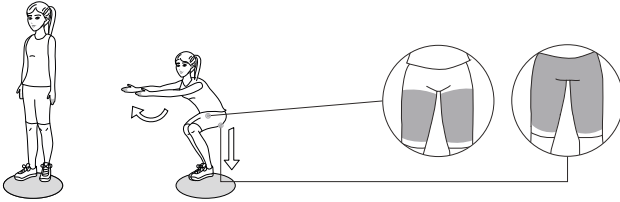
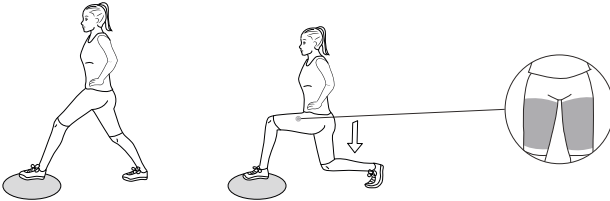
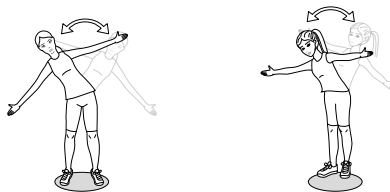
IAN 374621\_2104

(HU) (CZ) (SK)



GB	Operation and safety notes	Page	5
HU	Kezelési és biztonsági utalások	Oldal	8
CZ	Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny	Strana	11
SK	Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny	Strana	14
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	17



**F2****G1****G2****H****I1****I2**

# Yoga Balance Disc

## ● 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

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

- 1 Yoga balance disc
- 1 Mini air pump
- 1 Instruction manual

## ● Technical data

Maximum weight capacity:	120 kg
Dimension:	approx. Ø 33 x H 6 cm
Weight:	approx. 800 g
Area of application:	Domestic
Standard:	EN ISO 20957-1

Date of manufacture  
(month/year): 10/2021  
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.

-  Make sure that the maximum weight of 120 kg is not exceeded. Otherwise there is a risk of injury and/or damage to the product.
- 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.

**⚠ CAUTION! DAMAGE TO PROPERTY!** It already has the best possible amount of air in it. Only fill the product with new air if air has escaped from it (see Fig. A–D).

- Do not store the product in temperatures lower than 15 °C. Air-filled products are sensitive to low temperatures.

- Store the product in a dry safe place after use. Do not leave the product unattended.
- Do not store the product for prolong.

## ● Inflating / Deflating

- Take out the inflation needle from the handle of the air pump (see Fig. A–B).
- Screw the inflation needle onto the air pump (see Fig. C).
- Insert the inflation needle into the valve on the balance cushion, hold the pump at an angle as illustrated (see Fig. D) and inflate the balance cushion until the surface is even and no higher than 6.5 cm.

**Note:** The balance cushion should always contain enough air that you cannot feel the surface beneath through the cushion.

- Store the inflation needle inside the handle of the air pump after use.
- If the balance cushion is too much air in it, insert the needle into the valve and press the balance cushion to let the air escape through the inflation needle.

## ● 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.

### **Training your balance and your stomach muscles (see Fig. E):**

- Sit on the product and lift one leg after the other.

### **Training your stomach muscles (see Fig. F1):**

- Sit on the product and raise both legs.
- Place your hands on the floor behind you to support and balance yourself.
- Then raise your arms and remain in that position for about 10 seconds.

### **Training your stomach muscles (see Fig. F2):**

- Sit on the product and place your hands on the floor behind you to support and balance yourself.
- Then raise both legs and remain in that position for about 10 seconds.

### **Training the muscles in your buttocks and thighs (see Fig. G1):**

- Lie down with your back on the floor and place your feet on the product.
- Place your arms to the side of your body.
- Raise your hips so that your body forms a straight line to your knees.
- Keep this position for about 10 seconds until you slowly lower the hips again.

### **Training the muscles in your buttocks and thighs (see Fig. G2):**

- Stand on the middle of the product with both feet.
- Place your arms to the side of your body.
- Slowly lift heels off the product and keep the balancing on the toes.
- Lower upper body down into seat position and raise your arms to maintain balance.
- Keep this position for about 10 seconds until you slowly return to original position.

### **Training the muscles in your thighs (see Fig. H):**

- Place one foot on the center of the product and step back with the other leg.
- Keep your back straight, shoulders back and core engaged.
- Lower yourself until the front leg is at 90 ° angle to the floor.
- Keep the knee directly over your ankle and return to original position.

### **Training your balance and coordination (see Fig. I1):**

- Stand on the middle of the product with both feet.
- Keep one leg on the product and raise the other leg.

### **Training your balance and coordination (see Fig. I2):**

- Stand on the middle of the product with both feet.
- Carefully shift your weight forwards, backwards and from side to side.

## **● 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.

## **● Warranty**

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of product 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. Please keep the original sales receipt in a safe location. This document is required as your proof of purchase.

Should this 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. This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty applies to defects in material or manufacture. This warranty does not cover product parts subject to normal wear, thus possibly considered consumables (e.g. batteries) or for damage to fragile parts, e.g. switches, rechargeable batteries 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 374621\_2104) 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**

### **GB Service Great Britain**

Tel.: 08000569216

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

# Jóga egyensúly-párna

## ● Bevezető



Gratulálunk új termékének vásárlása alkalmából. Ezzel egy magas minőségű termék mellett döntött. Az első üzembevétel előtt ismerkedjen meg a készülékkel. Ehhez figyelmesen olvassa el a következő Használati utasítást és a biztonsági tudnivalókat. A terméket csak a leírtak szerint és a megadott felhasználási területeken alkalmazza. Őrizze meg ezt az útmutatót egy biztos helyen. A termék harmadik félnek történő továbbadása esetén mellékelje a termék a teljes dokumentációját is.

## ● Rendeltetészerű használat

A termék sportgyakorlatok magánháztartásokban való lefolytatására való. A terápiás célú alkalmazás és profi stúdióban történő elhelyezés és használat nem engedélyezett. Csak felnőttek és 14 év feletti fiatalok számára alkalmas. A leírtaktól eltérő használat vagy a termék átalakítása nem megengedett és sérülésekhez és / vagy a termék károsodásához vezethet. A nem rendeltetészerű használatból eredő károkért a gyártó nem vállal felelősséget. A terméket nem közületi felhasználásra szánták. Csak beltéri, megfelelő talajon való használatra alkalmas.

## ● A csomag tartalma

1 jóga egyensúly ülőpárna  
1 mini légpumpa  
1 használati útmutató

## ● Műszaki adatok

Max. terhelés: 120 kg  
Mérete: kb. Ø 33 x M 6 cm  
Súlya: kb. 800 g  
Alkalmazási terület: beltér  
Szabvány: EN ISO 20957-1  
Gyártás dátuma (hónap/év): 10/2021  
H osztályú edző eszköz




## Biztonsági tudnivalók

HAZNÁLAT ELŐTT KÉRJÜK, OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTUTATÓT! KÉRJÜK, GONDOSAN RIZSE MEG A HASZNÁLATI ÚTUTATÓT!

**⚠ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!** A termék gyerek kezébe nem való. A termék nem játékszer! Ezt a terméket gyerekek lehetőleg ne használják.

■  **⚠ FIGYELMEZTETÉS! KISGYEREK ÉS GYEREK SZÁMÁRA ÉLET- ÉS BALESETVESZÉLYES!**

Soha ne hagyja a gyermekeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. A csomagolóanyagok által fulladásveszély áll fenn. A gyermekek gyakran alábecsülik a veszélyeket. Mindig tartsa távol a gyerekeket a terméktől.

■  Ügyeljen arra, hogy a maximális 120 kg-os súlyt ne lépje túl. A következők sérülésveszélyes és / vagy a termék károsodása lehetnek.

■ Az első használat előtt végeztesse el magán az orvosa által egy általános edzettségi vizsgálatot, hogy az orvosa az esetleges szív-, vérkeringési- vagy ortoped-problémákat kiderítse. Szakítsa meg azonnal az edzését és forduljon orvoshoz, ha edzés közben fájdalmak vagy rosszullet állna elő.

■ Mielőtt a terméket használná, vizsgálja azt meg károsodások és / vagy elhasználódás szempontjából.

■ Csak sima és csúszásmentes felületen végezze a gyakorlatokat.

■ Ne használja a terméket lépcsők vagy fellépők közelében.

■ A biztonságos edzéshez elegendő helyre van szükség. Edzésnél ügyeljen arra, hogy minden irányban legalább 0,6 m szabad terület legyen Ön és a termék körül.

**⚠ VIGYÁZAT! ANYAGI KÁROK VESZÉLYE!**

A terméket az optimális légmennyiséggel megtöltve szállítottuk ki. Csak akkor fújjon a termékbe levegőt, ha abból előzőleg levegő távozott el (lásd A–D ábra).

■ Ne tárolja a terméket 15 °C-nál alacsonyabb hőmérsékleten. A levegővel töltött termékek a hidegre érzékenyek.



- A használata után tárolja a terméket egy száraz, biztos helyen. Ne hagyja felügyelet nélkül a terméket.
- Túl hosszú ideig ne tárolja a terméket.

## ● **Felpumpálás / A levegő kieresztése**

- Vegye ki a fúvótűt a légpumpa markolatából (lásd A–B ábra).
- Csavarja a fúvótűt a légpumpára (lásd C ábra).
- Dugja a fúvótűt az egyensúlypárna szelepébe, tartsa a légpumpát az ábrázolt szögben (lásd D ábra) és fújja fel az egyensúlypárnát, amíg annak felülete ki nem simul. Az egyensúlypárna nem lehet 6,5 cm-nél magasabb.

**Tudnivaló:** Az egyensúlypárnának mindig annyira kell felfújva lennie, hogy azon keresztül ne érezze a padlót.

- Tegye vissza a fúvótűt a légpumpa markolatába.
- Ha túl sok levegő van az egyensúlypárnában, akkor dugja be a fúvótűt a szelepbe és nyomjon ki egy kevés levegőt a párnából.

## ● **Edzés**

### ● **Tippek**

- Melegítsen be, mielőtt az edzést elkezdi.
- Végezze a gyakorlatokat egyenletes ritmusban, nyugodt légzéstartempóval. Tartsa magát a megadott mozdulatokhoz és közben ne értékelje túl magát.

**Tudnivaló:** Kezdeként elegendő mintegy 10 másodperc kb. 5–10 ismétléshez.

### **Az egyensúly és a hasizmok edzése (lásd E ábra):**

- Üljön a termékre és emelje fel felváltva a lábait.

### **A hasizom edzése (lásd F1 ábra):**

- Üljön a termékre és emelje meg mindkét lábát.
- Támassza meg magát hátul a két karjával és helyezze a testét egyensúlyi helyzetbe.
- Végezetül emelje meg a karjait és maradjon mintegy 10 másodpercig ebben a helyzetben.

### **A hasizom edzése (lásd F2 ábra):**

- Üljön a párnára, hátul támassza meg magát a kezével és egyensúlyozza ki magát.
- Végezetül emelje meg a lábait és maradjon kb. 10 másodpercig ebben a helyzetben.

### **A far- és a combizomzat edzése (lásd G1 ábra):**

- Feküdjön háttal a padlóra és helyezze a lábait a termékre.
- Tartsa a karjait kinyújtva a teste mellett.
- Emelje meg a csípőjét annyira, hogy a teste a térdéig egy egyenes vonalat alkosson.
- Maradjon ebben a helyzetben mintegy 10 másodpercig és utána eressze le lassan a csípőjét újra.

### **A farizom és a comb edzése (lásd G2 ábra):**

- Álljon mindkét lábával a termék közepére.
- Tartsa a karjait a teste mellett.
- Emelje fel a sarkát és egyensúlyozzon lábujjhegyen.
- Guggoljon le, majd nyújtsa ki karját, hogy kiegyensúlyozza magát.
- Tartsa meg ezt a helyzetet kb. 10 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulóhelyzetbe.

### **A vádli izomzatának edzése (lásd H ábra):**

- Álljon egyik lábával a párna közepére, a másikkal pedig lépjen egy lépéssel mögé.
- Tartsa hátát egyenesen, vállát hátul és teste közepét feszítse meg.
- Engedje le a lábát, amíg az elől lévő láb 90° fokos szögbe nem kerül a padlóval.
- Tartsa a térdét közvetlenül a bokája fölött, majd térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

### **Az egyensúly és a koordináció edzése (lásd I1 ábra):**

- Álljon mindkét lábával a termék közepére.
- Emelje fel az egyik lábát.

### **Az egyensúly és a koordináció edzése (lásd I2 ábra):**

- Álljon mindkét lábával a termék közepére.
- Óvatosan helyezze a testsúlyát előre, hátra és balról jobbra.

## ● Tisztítás és ápolás

- A tisztításhoz és ápoláshoz száraz, szösmentes kendőt használjon.
- Nedves kendő segítségével távolítsa el a makacsabb szennyeződések.

## ● Mentesítés

A csomagolás környezetbarát anyagokból készült, amelyeket a helyi újrahasznosító helyeken adhat le ártalmatlanítás céljából.

A kiszolgált termék megsemmisítési lehetőségeiről lakóhelye illetékes önkormányzatánál tájékozódhat.

## ● Garancia

A terméket szigorú minőségi előírások betartásával gondosan gyártottuk, és szállítás előtt lelkiismeretesen ellenőriztük. Ha a terméken hiányosságot tapasztal, akkor a termék eladójával szemben törvényes jogok illetik meg Önt. Ezeket a törvényes jogokat a következőkben ismertetett garancia vállalásunk nem korlátozza.

A termékre 3 év garanciát adunk a vásárlás dátumától számítva. A garanciális idő a vásárlás dátumával kezdődik. Kérjük, jól őrizze meg a pénztári blokkot. Ez a bizonylat szükséges a vásárlás tényének az igazolásához.

Ha a termék vásárlásától számított 3 éven belül anyag- vagy gyártási hiba merül fel, akkor a választásunk szerint a terméket ingyen megjavítjuk vagy kicseréljük. A garancia megszűnik, ha a terméket megrongálták, nem szakszerűen kezelték vagy tartották karban.

A garancia az anyag- vagy gyártáshibákra vonatkozik. A garancia nem terjed ki azokra a termékrészekre, melyek normál kopásnak vannak kitéve és ezért fogyóeszköznek tekinthetők (pl. elemek), vagy a törékeny részekre sérülésére, pl. kapcsolók, akkuk, vagy üvegből készült részek.

## ● Garanciális ügyek lebonyolítása

Ügyének gyors elintézetősége céljából, kérjük kövesse az alábbi útmutatást:

Kérjük, kérdések esetére készítse elő a pénztárblokkot és a cikkszámot (IAN 374621\_2104) a vásárlás tényének az igazolására.

Kérjük, hogy a cikkszámot olvassa le a típustábláról, a gravírozásból, az Útmutató címlapjáról (balra lent), illetve a hátoldalon, vagy a termék alján található matricáról.

Amennyiben működési hibák, vagy egyéb hiányosság lépne fel, először vegye fel a kapcsolatot a következőkben megnevezett szervezetek egyikével telefonon, vagy e-mailen.

A hibásnak ítélt terméket ezután a vásárlást igazoló blokk, valamint a hiba leírásának és keletkezési idejének mellékelésével díjmentesen postázhatja az Önnel közölt szervizcímre.

## ● Szerviz

### **(HU) Szerviz Magyarország**

Tel.: 0680021536

E-mail: owim@lidl.hu

# Balanční polštář na jógu

## ● Úvod



Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní výrobek.

Před prvním uvedením do provozu se seznámte s výrobkem. K tomu si pozorně přečtěte následující návod k obsluze a bezpečnostní pokyny. Používejte výrobek jen popsáním způsobem a pouze pro uvedené oblasti použití. Ušchovejte si tento návod na bezpečném místě. Všechny podklady vydejte při předání výrobku i třetí osobě.

## ● 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

1 balanční polštář na jógu  
1 mini vzduchová pumpa  
1 návod k obsluze

## ● Technická data

Maximální nosnost:	120 kg
Rozměry:	cca Ø 33 x v 6 cm
Váha:	cca 800 g
Oblast použití:	uvnitř
Standard:	EN ISO 20957-1
Datum výroby (měsíc/rok):	10/2021
Tréninkový přístroj třídy H	




## Bezpečnostní pokyny

PROSÍME, P E T T E S I P E D POUŽITÍM NÁVOD K OBSLUZE! PROSÍME, USCHOVEJTE SI PE LIV 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.

■  Dbejte na to, aby maximální hmotnost nepřekročila 120 kg. Následkem mohou být nebezpečí poranění a/ nebo poškození 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.

**⚠ POZOR! VĚČNÉ ŠKODY!** Byl dodán s optimálním množstvím vzduchu. Výrobek naplníte jen novým vzduchem tehdy, unikl-li předtím vzduch (viz obr. A–D).

■ Výrobek neskladujte pod teplotou 15 °C. Vzduchem naplněné výrobky jsou choulostivé na chladno.

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

■ Neskladujte výrobek dlouhodobě.

## ● **Pumpování a vypouštění vzduchu**

- Vyjměte plnicí jehlu z rukojeti pumpy (viz obr. A–B).
  - Našroubujte jehlu na pumpu (viz obr. C).
  - Nastrčte jehlu do ventilu balančního polštáře, držte pumpu ve zobrazeném úhlu (viz obr. D) a napumpujte balanční polštář až je jeho povrch rovný. Balanční polštář nesmí být vyšší než 6,5 cm.
- Upozornění:** Balanční polštář má být naplněn vzduchem tak, aby skrz něj nebyl podklad cítit.
- Po nafouknutí vraťte jehlu zase do rukojeti pumpy.
  - Jestliže je v balančním polštáři příliš mnoho vzduchu, nastrčte jehlu do ventilu a vzduch z polštáře vytlačte.

## ● **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.

### **Trénování rovnováhy a břišního svalstva (viz obr. E):**

- Posad'te se na výrobek a zvedněte vždy jednu nohu.

### **Trénování břišního svalstva (viz obr. F1):**

- Posad'te se na výrobek a nadzvedněte obě nohy.
- Opřete se rukama dozadu a udržujte rovnováhu.
- Pak zvedněte paže a držte tuto polohu po dobu asi 10 vteřin.

### **Trénování břišního svalstva (viz obr. F2):**

- Posad'te se na výrobek, opřete se rukama vzadu u udržujte rovnováhu.
- Potom nadzvedněte obě nohy a držte tuto polohu cca 10 vteřin.

### **Trénování hýžděového a stehenního svalstva (viz obr. G1):**

- Lehněte si zády na podlahu a umístěte nohy na výrobek.
- Paže položte bočně vedle těla.
- Zvedněte kyčle tak dalece, že vaše tělo tvoří jednu linku s koleny.
- Držte tuto polohu po dobu asi 10 vteřin, až kyčle znovu pomalu spustíte dolů.

### **Trénink hýždí a steh (viz obr. G2):**

- Postavte se oběma nohama do středu výrobku.
- Paže položte vedle těla.
- Nadzvedněte chodidla a balancujte na špičkách prstů.
- Přejděte do sedu a natáhněte paže, abyste udržovali rovnováhu.
- Držte tuto polohu asi 10 vteřin a potom se zase vraťte do výchozí polohy.

### **Trénování lýtek (viz obr. H):**

- Postavte se jednou nohou doprostřed výrobku a druhou nohou krok zpátky.
- Držte Vaše záda rovně, ramena dozadu a střed těla držte napnutý.
- Spusťte Vaše tělo dolů až je Vaše přední noha v úhlu 90° k podlaze.
- Podržte Vaše kolena nad kotníky a vraťte se zase do původní polohy.

### **Trénování rovnováhy a koordinace (viz obr. I1):**

- Postavte se oběma nohama do středu výrobku.
- Nadzvedněte nohu.

### **Trénování rovnováhy a koordinace (viz obr. I2):**

- Postavte se oběma nohama do středu výrobku.
- Opatrně přeneste váhu dopředu, dozadu, vlevo a pravou.

## ● Čištění a ošetřování

- K čištění a ošetřování používejte suchou tkani- nu 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.

## ● Záruka

Výrobek byl vyroben s nejvyšší pečlivostí podle přísných kvalitativních směrnic a před odesláním prošel výstupní kontrolou. V případě závad máte možnost uplatnění zákonných práv vůči prodejci. Vaše práva ze zákona nejsou omezena naší níže uvedenou zárukou.

Na tento artikl platí 3 záruka od data zakoupení. Záruční lhůta začíná od data zakoupení. Uchovejte si dobře originál pokladní stvrzenky. Tuto stvrzenku budete potřebovat jako doklad o zakoupení.

Pokud se do 3 let od data zakoupení tohoto výrobku vyskytne vada materiálu nebo výrobní vada, výrobek Vám – dle našeho rozhodnutí – bezplatně opravíme nebo vyměníme. Tato záruka zaniká, jestliže se výrobek poškodí, neodborně použil nebo neobdržel pravidelnou údržbu.

Záruka platí na vady materiálu a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku podléhající opotřebení (např. na baterie), dále na poškození křehkých, choulostivých dílů, např. vypínačů, akumulátorů nebo dílů zhotovených ze skla.

## ● Postup v případě uplatňování záruky

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řiďte následujícími pokyny:

Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrzenku a číslo artiklu (IAN 374621\_2104) jako doklad o zakoupení.

Číslo artiklu najdete na typovém štítku, gravuře, titulní stránce návodu (vlevo dole) nebo na nálepce na zadní nebo spodní straně.

V případě poruch funkce nebo jiných závad nejdříve kontaktujte, telefonicky nebo e-mailem, v následujícím textu uvedené servisní oddělení.

Výrobek registrovaný jako vadný potom můžete s příloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrzenkou) a údaji k závadě a kdy k ní došlo, bezplatně zaslat na adresu servisu, která Vám byla sdělena.

## ● Servis

### ☉ **Servis Česká republika**

Tel.: 800600632

E-Mail: owim@lidl.cz

# Vyvažovací vankúš na jógu

## ● Úvod



Blahoželáme Vám ku kúpe Vášho nového výrobku. Kúpou ste sa rozhodli pre vysoko kvalitný produkt. Pred prvým uvedením do prevádzky sa oboznámte s výrobkom. Za týmto účelom si pozorne prečítajte nasledujúci návod na obsluhu a bezpečnostné pokyny. Výrobok používajte iba v súlade s popisom a v uvedených oblastiach používania. Tento návod uschovajte na bezpečnom mieste. Ak výrobok odovzdáte ďalšej osobe, priložte k nemu aj všetky podklady.

## ● 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 poraneniám a/alebo poškodeniu výrobku. Výrobca nepreberá ručenie 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

- 1 joga balančná podložka
- 1 minipumpa
- 1 návod na používanie

## ● Technické údaje

Max. zaťaženie:	120 kg
Rozmery:	cca. Ø 33 x V 6 cm
Hmotnosť:	cca. 800 g
Oblasť používania:	vnútri

Štandard: EN ISO 20957-1  
Dátum výroby (mesiac / rok): 10/2021  
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 udusenia obalovým materiálom. Deti nebezpečne často poďeňujú. Produkt vždy skladujte mimo dosahu detí.

-  Dbajte na to, aby ste neprekročili maximálnu hmotnosť 120 kg. Dôsledkom môže byť nebezpečenstvo poranenia a/alebo poškodenia výrobku.
- Pred prvým použitím požiadať 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 neklázkavom 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 0,6 m voľného priestoru.

**⚠️ POZOR! NEBEZPEČENSTVO VECNÝCH ŠKÔD!** Bol expedovaný s optimálnym objemom vzduchu. Výrobok dofúknite vzduchom len vtedy, ak vzduch predtým unikal (p. obr. A–D).

- Výrobok neskladujte pri teplotách pod 15 °C. Výrobky naplnené vzduchom sú citlivé na chlad.
- Produkt po použití uskladnite na suchom, bezpečnom mieste. Produkt nenechávajte bez dozoru.
- Neskladujte produkt dlhší čas.

## ● **Nafukovanie / Vypúšťanie vzduchu**

- Vyberte nafukovaciu ihlu z násady pumpy (p. obr. A–B).
- Prišrôbujte nafukovaciu ihlu na pumpu (p. obr. C).
- Zastrčte nafukovaciu ihlu do ventilu balančnej podložky, držte pumpu v zobrazenom uhle (p. obr. D) a nafúknite balančnú podložku, až kým je jej povrch rovný. Balančná podložka nesmie byť vyššia ako 6,5 cm.

**Poznámka:** Balančná podložka by mala mať vždy toľko vzduchu, aby cez ňu nebolo možné cítiť podlahu.

- Po použití opäť vložte nafukovaciu ihlu do násady pumpy.
- Ak sa v balančnej podložke nachádza príliš veľa vzduchu, zastrčte nafukovaciu ihlu do ventilu a vytlačte vzduch z podložky.

## ● **Tréning**

### ● **Tipy**

- Skôr, ako začnete s tréningom, zahrejte sa.
- Cvičenia vykonávajte v pravidelnom tempe pri pokojnom dýchaní. Dodržiavajte zadané pohybové postupy a nepreťažujte sa pritom.

**Upozornenie:** Pre začiatočníka postačí vždy cca. 10 sekúnd a cca. 5–10 opakovaní.

### **Tréning rovnováhy a brušných svalov (p. obr. E):**

- Sadnite si na výrobok a dvíhajte zakaždým jednu nohu.

### **Tréning brušných svalov (p. obr. F1):**

- Sadnite si na výrobok a zdvihnite obe nohy.
- Oprite sa ramenami dozadu a udržiavajte rovnováhu.
- Ramená následne zdvihnite a udržiavajte túto polohu asi 10 sekúnd.

### **Tréning brušných svalov (p. obr. F2):**

- Sadnite si na výrobok, oprite sa ramenami dozadu a udržiavajte rovnováhu.
- Následne zdvihnite obe nohy a udržiavajte túto polohu asi 10 sekúnd.

### **Tréning sedacieho a stehenného svalstva (p. obr. G1):**

- Ľahnite si na chrbát a chodidlá položte na výrobok.
- Ramená položte nabok vedľa tela.
- Nadvihnite boky tak, aby Vaše telo tvorilo jednu líniu až po kolená.
- Udržiavajte túto polohu asi 10 sekúnd, až kým boky znovu pomaly nespustíte nadol.

### **Tréning sedacieho a stehenného svalstva (p. obr. G2):**

- Postavte sa oboma chodidlami stredovo na podložku.
- Ramená položte nabok vedľa tela.
- Nadvihnite chodidlá a udržiavajte rovnováhu na špičkách chodidiel.
- Nakloňte Váš trup do skrčenej pozície a vystrite ramená, aby ste udržiavali rovnováhu.
- Udržiavajte túto polohu asi 10 sekúnd a následne sa vráťte naspäť do východiskovej polohy.

### **Tréning lýtkového svalstva (p. obr. H):**

- Jedno chodidlo položte stredovo na podložku a druhým spravte krok dozadu.
- Držte chrbát vystretý, ramená dozadu a udržiavajte stred tela napnutý.
- Skloňte telo tak, aby sa Vaša predná noha nachádzala v 90 ° uhle od podlahy.
- Držte Vaše koleno priamo nad členkom a vráťte sa naspäť do východiskovej polohy.

## **Tréning rovnováhy a koordinácie (p. obr. 11):**

- Postavte sa oboma chodidlami stredovo na podložku.
- Nadvihnite jednu nohu.

## **Tréning rovnováhy a koordinácie (p. obr. 12):**

- Postavte sa oboma chodidlami stredovo na podložku.
- Opatrne presúvajte Vašu hmotnosť dopredu, dozadu a zľava doprava.

## **● 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.

## **● Záruka**

Tento výrobok bol dôkladne vyrobený podľa prísnych akostných smerníc a pred dodaním svedomito testovaný. V prípade nedostatkov tohto výrobku Vám prináležia zákonné práva voči predajcovi produktu. Tieto zákonné práva nie sú našou nižšie uvedenou zárukou obmedzené.

Na tento produkt poskytujeme 3-ročnú záruku od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Starostlivo si prosím uschovajte originálny pokladničný lístok. Tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe.

Ak sa v rámci 3 rokov od dátumu nákupu tohto výrobku vyskytne chyba materiálu alebo výrobná chyba, výrobok Vám bezplatne opravíme alebo vymeníme – podľa nášho výberu. Táto záruka zaniká, ak bol produkt poškodený, neodborne používaný alebo neodborne udržiavaný.

Poskytnutie záruky sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časti produktu, ktoré sú vystavené normálnemu opotrebovaniu, a preto ich je možné považovať za opotrebovateľné diely (napr. batérie) alebo na poškodenia na rozbitných dieloch, napr. na spínači, akumulátorových batériach alebo častiach, ktoré sú zhotovené zo skla.

## **● Postup v prípade poškodenia v záruke**

Pre zaručenie rýchleho spracovania Vašej požiadavky dodržte prosím nasledujúce pokyny:

Pre všetky otázky majte pripravený pokladničný doklad a číslo výrobku (IAN 374621\_2104) ako dôkaz o kúpe.

Číslo výrobku nájdete na typovom štítku, gravúre, na prednej strane Vášho návodu (dole vľavo) alebo ako nálepku na zadnej alebo spodnej strane.

Ak sa vyskytnú funkčné poruchy alebo iné nedostatky, najskôr telefonicky alebo e-mailom kontaktujte následne uvedené servisné oddelenie.

Produkt označený ako defektný potom môžete s priloženým dokladom o kúpe (pokladničný lístok) a uvedením, v čom spočíva nedostatok a kedy sa vyskytol, bezplatne odoslať na Vám oznámenú adresu servisného pracoviska.

## **● Servis**

**SK Servis Slovensko**

Tel.: 0800 008158

E-pošta: owim@lidl.sk



# Yoga-Balancekissen

## ● 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 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

- 1 Yoga-Balancekissen
- 1 Mini-Luftpumpe
- 1 Bedienungsanleitung

## ● Technische Daten

Max. Belastung:	120 kg
Maße:	ca. Ø 33 x H 6 cm
Gewicht:	ca. 800 g
Anwendungsbereich:	Innen
Standard:	EN ISO 20957-1
Herstellungsdatum (Monat/Jahr):	10/2021
Trainingsgerät der Klasse	H





## Sicherheitshinweise

**VOR GEBRAUCH BITTE DIE BETRIEBUNGSANLEITUNG LESEN! BETRIEBUNGSANLEITUNG 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.
-  Achten Sie darauf, dass Sie das Maximalgewicht von 120 kg nicht überschreiten. Verletzungsgefahr und/oder Beschädigungen des Produkts können die Folgen sein.
- 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.

**⚠ VORSICHT! SACHSCHADEN!** Es wurde mit der optimalen Luftmenge ausgeliefert. Befüllen Sie das Produkt nur mit neuer Luft, wenn zuvor Luft entwichen ist (s. Abb. A–D).

- Lagern Sie das Produkt nicht unter einer Temperatur von 15 °C. Luftbefüllte Produkte sind kälteempfindlich.
- Lagern Sie das Produkt nach dem Gebrauch an einem trockenen, sicheren Ort. Lassen Sie das Produkt nicht unbeaufsichtigt.
- Lagern Sie das Produkt nicht für längere Zeit.

## ● Aufpumpen / Luft ablassen

- Entnehmen Sie die Blasnadel aus dem Griff der Luftpumpe (s. Abb. A–B).
- Schrauben Sie die Blasnadel auf die Luftpumpe (s. Abb. C).
- Stecken Sie die Blasnadel in das Ventil des Balancekissens, halten Sie die Pumpe im dargestellten Winkel (s. Abb. D) und pumpen Sie das Balancekissen auf, bis die Oberfläche eben ist. Das Balancekissen darf nicht höher als 6,5 cm sein.

**Hinweis:** Das Balancekissen sollte immer mit soviel Luft gefüllt sein, dass man durch das Balancekissen nicht den Untergrund spüren kann.

- Setzen Sie die Blasnadel nach dem Gebrauch wieder in den Griff der Luftpumpe ein.
- Wenn sich zu viel Luft im Balancekissen befinden sollte, stecken Sie die Blasnadel in das Ventil und drücken Sie Luft aus dem Kissen heraus.

## ● 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.

### **Balance und Bauchmuskeln trainieren (s. Abb. E):**

- Setzen Sie sich auf das Produkt und heben Sie jeweils ein Bein an.

### **Bauchmuskeln trainieren (s. Abb. F1):**

- Setzen Sie sich auf das Produkt und heben Sie beide Beine an.
- Stützen Sie die Arme nach hinten ab und balancieren Sie sich aus.
- Heben Sie anschließend die Arme an und halten Sie diese Position für etwa 10 Sekunden.

### **Bauchmuskeln trainieren (s. Abb. F2):**

- Setzen Sie sich auf das Produkt, stützen Sie die Arme nach hinten ab und balancieren Sie sich aus.
- Heben Sie anschließend beide Beine an und halten Sie diese Position für etwa 10 Sekunden.

### **Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur trainieren (s. Abb. G1):**

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und platzieren Sie Ihre Füße auf dem Produkt.
- Legen Sie Ihre Arme seitlich neben Ihren Körper.
- Heben Sie Ihre Hüfte so weit an, dass Ihr Körper eine Linie bis zu den Knien bildet.
- Halten Sie diese Position für etwa 10 Sekunden, bis Sie die Hüfte wieder langsam absenken.

### **Gesäßmuskel und Oberschenkel trainieren (s. Abb. G2):**

- Stellen Sie sich mit beiden Füßen mittig auf das Produkt.
- Legen Sie Ihre Arme seitlich an Ihren Körper.
- Heben Sie die Fußsohlen an und balancieren Sie auf den Zehenspitzen.
- Bringen Sie Ihren Oberkörper in eine Hockposition und strecken Sie die Arme aus, um sich auszubalancieren.

- Halten Sie diese Position für etwa 10 Sekunden und kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück.

### **Wadenmuskulatur trainieren (s. Abb. H):**

- Stellen Sie einen Fuß mittig auf das Produkt und machen Sie mit dem anderen einen Schritt zurück.
- Halten Sie Ihren Rücken gerade, Schultern nach hinten und halten Sie die Körpermitte unter Spannung.
- Senken Sie Ihren Körper bis sich Ihr vorderes Bein in einem 90 ° Winkel zum Boden befindet.
- Behalten Sie Ihr Knie direkt über Ihrem Knöchel und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

### **Balance und Koordination trainieren (s. Abb. I1):**

- Stellen Sie sich mit beiden Füßen mittig auf das Produkt.
- Heben Sie ein Bein an.

### **Balance und Koordination trainieren (s. Abb. I2):**

- Stellen Sie sich mit beiden Füßen mittig auf das Produkt.
- Verlagern Sie vorsichtig Ihr Gewicht nach vorne, nach hinten und von links nach rechts.

## **● Reinigung und Pflege**

- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege ein trockenes, fusselfreies Tuch.
- Entfernen Sie gröbere 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.

## **● Garantie**

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

## **● 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 374621\_2104) 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](mailto:owim@lidl.de)

### **AT Service Österreich**

Tel.: 0800 292726

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

### **CH Service Schweiz**

Tel.: 0800562153

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

**OWIM GmbH & Co. KG**

Stiftsbergstraße 1  
74167 Neckarsulm  
GERMANY

Model-No.: HG08634A

Version: 10 / 2021

Last Information Update · Információk állása · Stav  
informáci · Stav informácií · Stand der Informationen:  
08 / 2021 · Ident.-No.: HG08634A082021-HU / CZ / SK

IAN 374621\_2104

