



ELANEE®

Gebrauchsanweisung ELANEE Pilates-Ring

D	ELANEE Pilates-Ring – Gebrauchsanweisung.....	2
GB	ELANEE Pilates Ring – Instructions for use.....	5
F	Anneau Pilates ELANEE – Mode d’emploi.....	8
I	Anello da Pilates ELANEE – Istruzioni per l’uso.....	11
NL	ELANEE pilatesring – Gebruiksaanwijzing.....	14
TR	ELANEE pilates halkası – Kullanım Kılavuzu.....	17
RU	ELANEE Кольцо для пилатеса – Инструкция по применению.....	20

LOT siehe Verpackung / see packaging / voir l’emballage /
vedere imballaggi / zie verpakking / ambalaj bakın / См. Упаковку



GRÜNSPECHT
Naturprodukte GmbH
Münchener Str. 21
85123 Karlskron, Germany

GA-058-01
Version: 2017-08

Liebe Kundin, lieber Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für unsere ELANEE Pilates-Ring entschieden haben! Diese Gebrauchsanweisung soll Ihnen helfen, das Produkt möglichst optimal einzusetzen. Bitte lesen Sie sich die Gebrauchsanweisung – insbesondere die „Sicherheitshinweise“ – vor dem ersten Gebrauch genau durch.

Geme stehen wir Ihnen für Fragen und Anregungen zur Verfügung!

Ihr ELANEE-Team



Bitte Gebrauchsanweisung und Verpackung beachten und aufbewahren!

1. Geltungsbereich

Diese Gebrauchsanweisung gilt für das folgende Produkt:

REF 709-00 ELANEE Pilates-Ring

2. Produktinhalt

- 1 ELANEE Pilates-Ring
- 1 Gebrauchsanweisung
- 1 Übungsprogramm

3. Zweckbestimmung und bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der ELANEE-Pilates-Ring ist ein einfaches und effektives Trainingsgerät für zahlreiche Übungen. Der Ring kann für ein aktives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur eingesetzt werden. Dabei wird die Wirbelsäule und der Beckenboden stabilisiert und gleichzeitig die Koordination sowie Gleichgewicht geschult.

Der Ring ist auch für ein gezieltes Kraft- und Aufbautraining im Bereich der Brust-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur geeignet.

Das Trainingsgerät ist für Personen jeden Alters und unabhängig ob Anfänger oder Fortgeschrittener verwendbar. Es kann für Einzel- oder Gruppentraining verwendet werden.

Der ELANEE Pilates-Ring ist ausschließlich zur Verwendung in trockenen Innenräumen gedacht.

Für therapeutische Zwecke ist der Ring nur nach Rücksprache und mit fachkenntlicher Betreuung (z.B. mit einem Physiotherapeuten) anzuwenden.

Für andere als die genannten Anwendungszwecke ist der ELANEE-Pilates-Ring nicht geeignet.

4. Anwendungsbereiche

Der Ring ist ein effektives Trainingsgerät und kann im Rahmen eines Pilates- oder Ganzkörper-Trainings von Frauen und Männern - unabhängig ob Anfänger oder Fortgeschrittener - verwendet werden.

Besonders geeignet ist der ELANEE Pilates-Ring für Frauen mit geschwächter Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

5. Funktionsweise

Der ELANEE Pilates-Ring wird in Abhängigkeit von der gewünschten Muskelgruppe zwischen die Arme oder Beine geklemmt. Der Ring besitzt eine begrenzte Elastizität und sorgt bei Kraftereinwirkung mit Armen oder Beiden für einen ausgeprägten Widerstand.

Die zwei Halterungen am Ring dienen der optimalen Positionierung zwischen den Armen oder Beinen. Die gebogenen Griffe sorgen für ein besseren Halt und eine gute Polsterung.

Bereits durch ein kontinuierliches zusammengedrücktes Halten des Rings oder abwechselndes Zusammendrücken und Lockerlassen werden die Muskelpartien beansprucht und gestärkt. In Abhängigkeit von der Trainingsposition, der Intensität des Zusammendrückens und der Anzahl der Wiederholungen lassen sich somit geschwächte Muskelgruppen wie Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur aufbauen und stabilisieren.

6. Anwendung

1. Tragen Sie beim Training bequeme Kleidung und vergewissern Sie sich, dass Sie genügend Platz zu allen Seiten haben. Legen Sie sich eine gepolsterte Sportmatte (Pilates-Matte) bereit.
2. Nehmen Sie sich Zeit für das Training.
3. Folgen Sie nun den Anweisungen im beiliegendem Übungsprogramm (nur D, E, F).


Tipp: Die Dauer und Intensität des Trainings kann entsprechend Ihrem persönlichen Fitnessniveau und Wohlbefinden angepasst werden.

7. Sicherheitshinweise



Bitte prüfen Sie Ihren ELANEE Pilates-Ring vor jeder Anwendung. Verwenden Sie nur einen einwandfreien Pilates-Ring (ohne Beschädigung und scharfen Kanten).

 Pilates-Ring steht unter Spannung!

 Das Gerät sollte nicht in der Nähe von Kindern unbeaufsichtigt aufbewahrt werden, um eine mögliche Verletzungsgefahr beim Zusammendrücken zu vermeiden.

8. Aufbewahrung und Haltbarkeit

Bitte lagern Sie den ELANEE Pilates-Ring trocken und vor Sonne geschützt – bestenfalls in der Verpackung.

Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Der Pilates-Ring ist zur Wiederverwendung und dauerhaften Gebrauch vorgesehen.

9. Reinigungs- und Entsorgungshinweise

Der Pilates Ring kann nach jedem Training mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

Die Pilates- Ring kann über den handelsüblichen Hausmüll entsorgt werden.

Die einzelnen Bestandteile der Verpackung bitte sortenrein trennen und dem entsprechenden Recycling-System zuführen.

Bitte beachten Sie dabei die lokalen Entsorgungsrichtlinien.

10. Materialzusammensetzung

Der ELANEE Pilates-Ring besteht aus:

- Schaumstoffgriffe: Ethylvinylacetat (EVA)
- Kunststoffgriffe: Polypropylen (PP)
- Ring außen: Nitril-Butadien-Kautschuk (NBR)
- Ring innen: Glasfaser

10. Erläuterungen der verwendeten Symbole



Hersteller



Gebrauchsanweisung beachten



Chargennummer



Vor Sonne schützen



Artikelnummer



Achtung!



Trocken lagern

Instructions for use ELANEE Pilates Ring

Dear Customer,

Thank you for purchasing our ELANEE Pilates ring! These instructions for use shall help you to use the product optimally.

Please read the instructions for use carefully- in particular the „safety advice” - before using this product for the first time.

We will be glad to answer any questions and receive any suggestions you might have.

Your ELANEE-Team



Read and keep instructions for use and packaging!

1. Scope

These instructions for use apply to the following product:

REF 709-00 ELANEE Pilates ring

2. Contents

- 1 ELANEE Pilates ring
- 1 set of instructions for use
- 1 exercise programme

3. Purpose and Intended Use

The ELANEE Pilates ring is a simple and effective training device for a large number of exercises. The ring can be used for active full body training to strengthen the pelvic floor, stomach and back muscles. This helps to stabilise the spine and pelvic floor, while training co-ordination and balance.

The ring is also suitable for targeted strength and muscle-building training in the chest, shoulder, arm and leg areas.

The training device is for people of any age and can be used by anyone, from beginners to advanced practitioners. It can be used for individual or group training.

The ELANEE Pilates ring has been conceived exclusively for use in dry indoor areas.

The ring should only be used for therapeutic purposes after consultation, and with specialist support (e.g. with a physiotherapist).

The ELANEE Pilates ring is not suitable for any purposes other than the listed intended ones.

4. Area of Application

The ring is an effective training device and can be used by men and women during Pilates or full body training - regardless of whether the user is a beginner, or an advanced practitioner.

The ELANEE Pilates ring is especially suited to women with weakened pelvic floor, stomach and back muscles.

5. Functionality

The ELANEE Pilates ring is placed between the arms or legs, depending on the desired muscle group. The ring has limited elastic properties, and provides a marked resistance to pressure from the arms or legs.

The two holders on the ring help with getting the ring into the correct position between the arms or legs. The curved grips provide a better hold and good padding.

The muscles are worked and strengthened by holding and continually pressing on the ring, or alternatively pressing and releasing the ring. Weakened muscle groups such as the pelvic floor, stomach and back muscles can be built up and stabilised, depending on the training position, the intensity of the pressure and the number of repetitions.

6. Application

1. Wear comfortable clothing when training and make sure you have enough space around you. Have a padded sport mat (Pilates mat) ready.
2. Take your time when training
3. Follow the instructions in the attached exercise programme (D, E, F only).

Tip: The length and intensity of the training session can be adjusted to suit your personal level of fitness and comfort.

7. Safety Advice



Please check your ELANEE Pilates ring before each use. Only use a Pilates ring in perfect condition (with no damage or sharp edges).



Pilates ring is under tension!



In order to avoid the possible risk of injury when pressing the ring, the device should not be stored near unsupervised children.

8. Storage and Shelf Life

Please store the ELANEE Pilates ring in a dry area, out of sunlight – ideally, in its packaging.

Keep the device out of the reach of children.

The Pilates ring is intended for repeated and long-term use.

9. Advice on Cleaning and Disposal

The Pilates ring can be cleaned with a damp cloth after each training session.

The Pilates ring can be disposed of with the usual household rubbish.

Please separate and sort the individual packaging components and put them in the correct recycling systems.

Please be aware of local disposal guidelines.

10. Material Composition

The ELANEE Pilates ring consists of:

- Foam grips: ethylene vinyl acetate (EVA)
- Plastic grips: polypropylene (PP)
- Ring exterior: nitrile butadiene rubber (NBR)
- Ring interior: fibreglass

11. Explanation of symbols used



Manufacturer



Read Instructions for Use



Batch Number



Do not expose to direct sunlight



Article Number



Attention!



Store in a dry place

Mode d'emploi de l'anneau Pilates ELANEE

Chère cliente,

Nous vous remercions très sincèrement d'avoir choisi l'anneau Pilates ELANEE !

Le présent mode d'emploi est destiné à vous aider à obtenir un usage optimal du produit

Veuillez lire attentivement le mode d'emploi – en particulier les „Consignes de sécurité“ – avant la première utilisation.

Nous sommes disponibles pour répondre à toutes vos questions et suggestions !

L'équipe ELANEE



Veuillez suivre et conserver les instructions d'utilisation et l'emballage !

1. Champ d'application

Ce manuel d'utilisation s'applique au produit suivant :

REF 709-00 anneau Pilates ELANEE

2. Contenu du produit

- 1 anneau Pilates ELANEE
- 1 mode d'emploi
- 1 programme d'exercices

3. Usage et utilisation conforme

L'anneau Pilates ELANEE est un appareil d'entraînement simple et efficace pour réaliser de nombreux exercices. L'anneau peut servir à l'entraînement de l'ensemble du corps pour renforcer la musculature du plancher pelvien, du ventre et du dos. Ce faisant, vous stabilisez la colonne vertébrale et le plancher pelvien tout en entraînant en même temps la coordination ainsi que l'équilibre.

L'anneau est également adapté pour un entraînement progressif et le renforcement musculaire ciblé de la musculature de la poitrine, des épaules, des bras et des jambes.

L'appareil d'entraînement peut être utilisé par des personnes de tous âges, peu importe le niveau - débutant ou avancé. Il peut être utilisé pour un entraînement individuel ou de groupe.

L'anneau Pilates ELANEE est exclusivement destiné à l'utilisation à l'intérieur, dans des pièces sèches.

Veillez d'abord consulter un spécialiste et veiller à un encadrement (par ex. avec un psychothérapeute) avant d'envisager d'utiliser l'anneau à des fins thérapeutiques.

L'anneau Pilates ELANEE n'est pas adapté à des fins autres que celles mentionnées.

4. Domaines d'utilisation

L'anneau est un appareil d'entraînement efficace et peut être utilisé dans le cadre d'un entraînement de Pilates ou de l'ensemble du corps par des femmes et des hommes, peu importe le niveau - débutant ou avancé..

L'anneau Pilates ELANEE est particulièrement adapté pour les femmes présentant une musculature affaiblie du plancher pelvien, du ventre et du dos.

5. Mode de fonctionnement

Selon le groupe de muscles que l'on souhaite entraîner, l'anneau Pilates ELANEE est coincé entre les bras ou les jambes. L'anneau possède une élasticité limitée et offre une résistance importante à la force exercée par des bras ou des jambes.

Les deux fixations sur l'anneau servent au positionnement optimal entre les bras ou les jambes. Les poignées courbes garantissent un meilleur maintien et un bon rembourrage.

Il suffit de maintenir durablement l'anneau contracté ou d'alterner entre des phases de contraction et de relâchement pour solliciter les muscles et les renforcer. Selon la position d'entraînement, l'intensité de la contraction et le nombre de répétitions, les groupes de muscles affaiblis, tels que la musculature du plancher pelvien, du ventre et du dos, peuvent être renforcés et stabilisés.

6. Utilisation

1. Lors de l'entraînement, portez des vêtements confortables et assurez-vous d'avoir assez de place de tous les côtés. Préparez un tapis de sport rembourré (tapis de Pilates).
2. Prenez le temps de faire l'entraînement
3. Suivez à présent les consignes dans le programme d'exercices ci-joint (uniquement D, E, F).

Conseil : La durée et l'intensité de l'entraînement peut être adapté selon votre niveau de forme physique personnel et votre bien-être.

7. Consignes de sécurité



Veillez contrôler votre anneau Pilates ELANEE avant chaque utilisation.

Utilisez exclusivement un anneau Pilates dans un état irréprochable (sans dommages ni arêtes vives).



L'anneau Pilates est sous tension !



L'appareil ne doit pas se trouver à proximité d'enfants sans surveillance, afin d'éviter tout risque d'accident suite à une pression.

8. Rangement et conservation

Veillez ranger l'anneau Pilates ELANEE au sec et à l'abri du soleil – idéalement dans son emballage.

Conservez l'appareil hors de portée des enfants.

L'anneau Pilates est destiné à la réutilisation et à l'usage permanent.

9. Nettoyage et élimination

L'anneau Pilates peut être nettoyé après chaque entraînement à l'aide d'un chiffon humide.

L'anneau Pilates peut être mis au rebut avec les ordures ménagères ordinaires.

Veillez soigneusement trier les différents composants de l'emballage et les intégrer au système de recyclage correspondant.

Veillez respecter les consignes de mise au rebut locales.

10. Composition des matériaux

L'anneau Pilates ELANEE est composé des éléments suivants :

- Poignées en mousse : éthylène-acétate d'éthyle (EVA)
- Poignées en mousse : polypropylène (PP)
- Extérieur de l'anneau : caoutchouc d'acrylonitrile-butadiène (NBR)
- Intérieur de l'anneau : fibre de verre

11. Explication des symboles utilisés



Fabricant



Suivre les instructions du mode d'emploi



Numéro de lot



Ne pas exposer aux rayons directs du soleil



Numéro d'article



Attention !



Ranger ce produit au sec

Istruzioni per l'uso anello da Pilates ELANEE

Gentile Cliente,

Molte grazie per aver scelto il nostro anello da Pilates ELANEE!

Le presenti istruzioni per l'uso La aiuteranno a utilizzare il prodotto in modo ottimale.

Prima di utilizzare il dispositivo per la prima volta, La preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare le „Avvertenze per la sicurezza“.

Siamo a Sua completa disposizione per quesiti o commenti!

Il Suo team ELANEE



Si prega di rispettare e conservare le istruzioni per l'uso e le indicazioni riportate sulla confezione!

1. Ambito di validità

Le presenti istruzioni valgono per il seguente prodotto:

REF 709-00 ELANEE anello da Pilates

2. Contenuto

- 1 anello da Pilates ELANEE
- 1 istruzioni per l'uso
- 1 programma di esercizi

3. Finalità e destinazione d'uso

L'anello da Pilates ELANEE è un semplice ed efficace attrezzo per allenarsi con numerosi esercizi. L'anello può essere utilizzato per l'allenamento attivo a corpo libero, al fine di rafforzare la muscolatura del diaframma pelvico, la muscolatura addominale e dorsale. La colonna vertebrale e il diaframma pelvico saranno stabilizzati e nel contempo si alleneranno il coordinamento e l'equilibrio.

L'anello è idoneo anche per il bodybuilding e l'allenamento aerobico della muscolatura pettorale, delle spalle, delle braccia e delle gambe.

L'attrezzo può essere utilizzato da persone di ogni età e indipendentemente dal fatto che si sia principianti o avanzati. Si può utilizzare per allenamenti individuali o di gruppo.

L'anello da Pilates ELANEE è pensato esclusivamente per l'utilizzo in ambienti interni asciutti.

Per finalità terapeutiche, l'anello può essere utilizzato solo dopo aver sentito il parere e la raccomandazione di uno specialista (p. es. un fisioterapista).

L'anello da Pilates ELANEE non è adatto a utilizzi diversi da quelli indicati.

4. Utilizzo

L'anello è un efficace attrezzo da allenamento e può essere utilizzato da uomini e donne per la ginnastica Pilates o per l'allenamento a corpo libero, a prescindere che si tratti di principianti o di avanzati.

L'anello da Pilates ELANEE è particolarmente indicato per le donne che presentano un indebolimento della muscolatura del diaframma pelvico, della muscolatura addominale e dorsale.

5. Funzionamento

L'anello da Pilates ELANEE si stringe tra le braccia o tra le gambe, a seconda del gruppo muscolare che si desidera allenare. L'anello ha un'elasticità limitata, quindi sotto l'azione della forza esercitata con le braccia o con le gambe, oppone una marcata resistenza.

I due supporti posti sull'anello servono a posizionare l'attrezzo in modo ottimale tra le braccia o tra le gambe. Le maniglie curve garantiscono una migliore presa e una buona imbottitura.

Anche solo tenendo premuto continuamente l'anello o alternando pressione e rilascio, si ha una sollecitazione dei muscoli e un rafforzamento degli stessi. A seconda della posizione scelta per l'allenamento, dell'intensità della compressione e del numero di ripetizioni, i gruppi muscolari indeboliti, come la muscolatura del diaframma pelvico, la muscolatura addominale e dorsale, possono essere rafforzati e stabilizzati.

6. Applicazione

1. Per l'allenamento indossare indumenti comodi e accertarsi di avere sufficiente spazio su tutti i lati. Procurarsi un tappetino da ginnastica imbottito (tappetino da Pilates).
2. Prendersi del tempo per l'allenamento.
3. Seguire ora le istruzioni riportate nel programma d'esercizi allegato (solo D, E, F).

Consiglio: la durata e l'intensità dell'allenamento possono essere adattate in base al proprio livello di allenamento e al proprio benessere.

7. Avvertenze per la sicurezza



Controllare l'anello da Pilates ELANEE prima di ogni utilizzo. Utilizzare l'anel-

lo da Pilates solo in perfette condizioni (senza danneggiamenti e spigoli vivi).



L'anello da Pilates è in tensione!



L'attrezzo non deve essere lasciato incustodito in presenza di bambini, al fine di evitare il pericolo di lesioni in caso di chiusura dell'anello.

8. Conservazione e scadenza

Conservare l'anello da Pilates ELANEE in un luogo asciutto e al riparo dai raggi solari, possibilmente nella sua confezione.

Conservare l'attrezzo lontano dalla portata dei bambini.

L'anello da Pilates è progettato per essere riutilizzato e per durare nel tempo.

9. Avvertenze per la pulizia e lo smaltimento

Dopo ogni sessione di allenamento, l'anello da Pilates può essere pulito con un panno umido.

L'anello da Pilates può essere smaltito nei normali rifiuti domestici.

Si prega di separare i singoli componenti della confezione e di conferirli al rispettivo sistema di riciclaggio.

Si prega di rispettare in tal senso le prescrizioni locali relative allo smaltimento.

10. Composizione del materiale

L'anello da Pilates ELANEE è composto da:

- Maniglie in espanso: Etilene Vinil Acetato (EVA)
- Maniglie in plastica: Polipropilene (PP)
- Anello esterno: Gomma nitrilica (NBR)
- Anello interno: Fibra di vetro

11. Spiegazione dei simboli utilizzati



Produttore



Rispettare le istruzioni per l'uso



Numero di lotto



Tenere lontano dai raggi solari diretti



Codice articolo



Attenzione!



Conservare in luogo asciutto

Gebruiksaanwijzing ELANEE pilatesring

Beste klant,

Hartelijk dank dat u hebt gekozen voor onze ELANEE pilatesring!

Deze gebruiksaanwijzing is bedoeld om u te helpen het product optimaal te gebruiken.

Lees a.u.b. de gebruiksaanwijzing – en vooral de „Veiligheidsaanwijzingen“ – aandachtig door voordat u het product voor het eerst gebruikt.

Voor vragen of suggesties kunt u altijd bij ons terecht!

Uw ELANEE team



Gebruiksaanwijzing en verpakking in acht nemen en bewaren!

1. Toepassing

Deze gebruiksaanwijzing is van toepassing op het volgende product:

REF 709-00 ELANEE pilatesring

2. Inhoud

- 1 ELANEE pilatesring
- 1 gebruiksaanwijzing
- 1 trainingsprogramma

3. Doel en beoogd gebruik

De ELANEE pilatesring is een eenvoudig en effectief trainingsapparaat voor talrijke oefeningen. De ring kan worden gebruikt voor een actieve complete lichaamstraining ter versterking van de bekkenbodemb-, buik- en rugspieren. Daarbij wordt de ruggengraat gestabiliseerd en tegelijkertijd de coördinatie en het evenwicht verbeterd.

De ring is ook geschikt voor gerichte kracht- en opbouwtraining van de borst-, schouder-, arm- en beenspieren.

Het trainingsapparaat kan worden gebruikt door personen van elke leeftijd, zowel beginners als gevorderden. Het is geschikt voor zowel individuele als groepstraining.

De ELANEE pilatesring is uitsluitend bedoeld voor gebruik in droge binnenruimtes.

Voor therapeutische doeleinden mag de ring alleen worden gebruikt na overleg en onder deskundige begeleiding (bijv. van een fysiotherapeut).

Voor andere toepassingen dan de genoemde is de ELANEE pilatesring niet geschikt.

4. Toepassingsgebieden

De ring is een effectief trainingsapparaat voor gebruik bij pilatestrainingen en complete lichaamstrainingen voor mannen en vrouwen; het is geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

De ELANEE pilatesring is bijzonder geschikt voor vrouwen met verzwakte bekkenbodembodem-, buik- en rugspieren.

5. Werking

De ELANEE pilatesring wordt afhankelijk van de gewenste spiergroep tussen de armen of de benen geklemd. De ring heeft een begrensde elasticiteit en biedt weerstand wanneer er met de armen of benen kracht op wordt uitgeoefend.

De twee houders op de ring dienen voor een optimale positionering tussen de armen of benen. De gebogen handgrepen vormen een goede bekleding en zorgen voor een betere grip.


Door de ring continu samengedrukt te houden of afwisselend samen te drukken en weer los te laten, worden de spieren belast en versterkt. Afhankelijk van de trainingspositie, de intensiteit van het samendrukken en het aantal herhalingen kunnen zo verzwakte spiergroepen zoals bekkenbodembodem-, buik- en rugspieren worden versterkt en gestabiliseerd.

6. Gebruik

1. Draag tijdens de training comfortabele kleding en zorg voor voldoende vrije ruimte om u heen. Leg een dikke sportmat (pilatesmat) klaar.
2. Neem de tijd voor uw training.
3. Volg de aanwijzingen in het bijgevoegde trainingsprogramma op (uitsluitend D, E, F).

Tip: De duur en intensiteit van de training kunt u aanpassen aan uw persoonlijke gezondheid en fitheidsniveau.

7. Veiligheidsinstructies

 Controleer uw ELANEE pilatesring voor elk gebruik. Gebruik alleen een onberispelijke pilatesring (zonder beschadigingen of scherpe randen).

 De pilatesring staat onder spanning!



Het apparaat mag niet onbeheerd worden opgeborgen in de buurt van kinderen, om mogelijk verwondingsgevaar bij het samendrukken te voorkomen.

8. Bewaren en houdbaarheid

Bewaar de ELANEE pilatesring op een droge, tegen zonlicht beschermde plek – bij voorkeur in de verpakking.

Berg het apparaat buiten bereik van kinderen op.

De pilatesring is ontworpen voor meermalig, duurzaam gebruik.

9. Aanwijzingen voor reiniging en verwijdering als afval

De pilatesring kan na elke training worden gereinigd met een vochtige doek.

De pilatesring kan worden meegegeven met het gewone huisvuil.

De verschillende onderdelen van de verpakking a.u.b. sorteren en volgens het desbetreffende recyclingsstelsel afvoeren.

Neem daarbij de lokale afvalverwijderingsvoorschriften in acht.

10. Materiaalsamenstelling

De ELANEE pilatesring bestaat uit:

- Schuimstof handgrepen: ethyleenvinylacetaat (EVA)
- Kunststof handgrepen: polypropyleen (PP)
- Ring buiten: nitrilbutadieenrubber (NBR)
- Ring binnen: glasvezel

11. Verklaring van de gebruikte symbolen



Producent



Gebuiksaanwijzing in acht nemen



Batchnummer



Niet blootstellen aan direct zonlicht



Artikelnummer



Let op!



Droog bewaren

ELANEE pilates halkası kullanma kılavuzu

Sayın Müşterimiz,

ELANEE pilates halkamızı seçtiğiniz için çok teşekkür ederiz!

Bu kullanma kılavuzu size ürünü mümkün olduğunca en iyi şekilde kullanmanızda yardımcı olacaktır. Lütfen ilk kullanım öncesinde özellikle „güvenlik bilgileri“ olmak üzere tüm kullanma kılavuzunu okuyun.

Sorularınız ve önerileriniz için bize memnuniyetle başvurabilirsiniz!

ELANEE ekibiniz



Lütfen kullanma kılavuzu ve ambalajı önemseyip saklayınız!

1. Geçerlilik sahası

Bu kullanma kılavuzu aşağıdaki ürün için geçerlidir:

REF 709-00 ELANEE pilates halkası

2. Ürün İçeriği

- 1 ELANEE pilates halkası
- 1 kullanma kılavuzu
- 1 egzersiz programı

3. Kullanım Amacı ve Amaca Uygun Kullanım

ELANEE pilates halkası çok sayıda egzersiz için kolay ve etkili bir egzersiz cihazıdır. Halka pelvik taban, karın ve sırt kaslarının güçlendirilmesi amacıyla etkin bir tam beden egzersizi için kullanılabilir. Bu sırada omurga ve pelvik taban stabilize edilir ve aynı zamanda koordinasyon ve denge eğitilir. Halka göğüs, omuz, kol ve bacak kasları alanındaki hedefli güç ve yapı egzersizi için de uygundur.

Egzersiz cihazı acemi veya ileri seviyede olması fark etmeden her yaşta insan grubu için kullanılabilir. Tek kişilik veya grup egzersizi için kullanılabilir.

ELANEE pilates halkası sadece kuru kapalı alanlarda kullanım için düşünülmüştür.

Halka, tedavi amaçları için sadece bir uzmanla (örneğin bir fizyoterapist) görüşüldükten ve danışmanlık hizmeti aldıktan sonra kullanılabilir.

ELANEE pilates halkası belirtilen kullanım amaçları haricinde uygun değildir.

4. Uygulama Alanları

Halka etkili bir egzersiz cihazıdır ve acemi veya ileri seviyede olması fark etmeden kadınların ve erkeklerin pilates ya da tüm beden egzersizi için kullanılabilir.

ELANEE pilates halkası özellikle zayıf pelvik taban, karın ve sırt kaslarına sahip kadınlar için uygundur.

5. Fonksiyonu

ELANEE pilates halkası istenen kas grubuna bağlı olarak kollar ve bacaklar arasına sıkıştırılır. Halka sınırlı bir esnekliğe sahiptir ve kollar ya da bacaklarla uygulanan güç etkisinde belirgin bir direnç sağlar. Halkadaki iki tutucu kollar ve bacaklar arasında optimum konumlandırma sağlar. Eğri kulplar daha iyi bir duruş ve iyi bir döşeme sağlar. Halkanın sürekli birbirine bastırılarak tutulması ya da dönüşümlü olarak birbirine bastırılıp serbest bırakılması ile kaslar zorlanır ve güçlendirilir. Egzersiz konumuna, birbirine bastırma yoğunluğuna ve tekrar sayısına bağlı olarak pelvik taban, karın ve sırt kası gibi kas grupları oluşup stabilize edilir.

6. Uygulama

1. Egzersiz sırasında rahat kıyafet kullanın ve her tarafta yeterli alana sahip olduğunuzdan emin olun. İçi dolu bir spor süngeri (pilates süngeri) kullanın.
2. Egzersiz için zaman ayırın.
3. İlişkideki egzersiz programında bulunan talimatlara uyun (sadece D, E, F).

İpucu: Egzersiz süresi ve yoğunluğu kişisel fitness seviyenize ve sağlığınıza göre uyarlanabilir.

7. Güvenlik bilgileri



Lütfen ELANEE pilates halkanızı her kullanım öncesinde kontrol edin. Sadece kusursuz bir pilates halkası (hasarsız ve sivri kenarı olmayan) kullanın.



Pilates halkası gerilim altındadır!



Birbirine bastırma sırasında olası bir yaralanma tehlikesini önlemek için cihaz çocukların yakınında gözetimsiz muhafaza edilmemelidir.

8. Saklama ve Dayanıklılık

Lütfen ELANEE pilates halkasını kuru bir şekilde ve güneşe karşı koruyarak muhafaza edin - en iyisi ambalajında tutun.

Cihazı çocukların erişemeyeceği bir yerde muhafaza edin.

Pilates halkası tekrar kullanım ve daimi kullanım için öngörülmüştür.

9. Temizlik ve bertaraf etme ile ilgili bilgiler

Pilates halkası her egzersiz sonrasında nemli bir bezle temizlenebilir.

Pilates halkası normal ev çöprü üzerinden bertaraf edilebilir.

Ambalajın her bir parçasını ayırıp ilgili geri dönüşüm sistemine gönderin.

Lütfen yerel ve bölgesel bertaraf etme yönergelerini dikkate alın.

10. Ürün Bileşimi

ELANEE pilates halkası şunlardan oluşmaktadır:

- Köpük kulplar: Etilen vinil asetat (EVA)
- Plastik kulplar: Polipropilen (PP)
- Dış halka: Nitril bütadien kauçuk (NBR)
- İç halka: Cam elyafı

11. Kullanılan Sembollerin Açıklamaları



Üretici



Kullanma Kılavuzuna dikkat edin



Şarj Numarası



Güneş ışığına doğrudan maruz bırakılmamalıdır



Ürün Numarası



Dikkat!



Kuru şekilde saklayınız

Инструкция по применению кольца для пилатеса ELANEE

Уважаемая покупательница,

спасибо за ваш выбор в пользу нашего кольца для пилатеса ELANEE!

Данная инструкция по применению призвана помочь вам в оптимальном пользовании изделием.

Перед первым применением кольца внимательно прочитайте инструкцию по применению, в особенности „Указания по безопасности“.

Мы охотно ответим на ваши вопросы и учтем пожелания!

Ваша команда ELANEE



Пожалуйста, прочитайте инструкцию по применению и сохраните упаковку!

Произведено в Германии



Lütfen kullanma kılavuzu ve ambalajı önemseyip saklayınız!

1. Область применения

Данная инструкция по применению предназначена для следующего продукта:

REF 709-00 Кольцо для пилатеса ELANEE

2. Содержимое упаковки

- 1 кольцо для пилатеса ELANEE
- 1 инструкция по применению
- 1 программа упражнений

3. Предназначение продукта

Кольцо для пилатеса ELANEE – это простой и эффективный тренажер, позволяющий выполнять большое количество упражнений. Кольцо можно использовать для активной тренировки всего тела, укрепляющей мышцы диафрагмы таза, живота и спины. При этом стабилизируются позвоночник и диафрагма таза, и одновременно улучшается координация и чувство равновесия.

Кольцо подходит также для целенаправленной тренировки силы и общего физического развития мускулатуры груди, плеч, предплечий и ног.

Тренажер рассчитан на лиц любого возраста – как на новичков, так и на опытных пользователей. Он может использоваться для одиночных и групповых тренировок.

Кольцо для пилатеса ELANEE предназначено исключительно для использования в сухих закрытых помещениях.

Терапевтическое использование кольца возможно только после консультаций и под профессиональным наблюдением (например, в сопровождении физиотерапевта).

Кольцо для пилатеса ELANEE не подходит для целей, отличных от указанных выше.

4. Применение

Кольцо является эффективным тренажером и может использоваться для пилатеса или тренировки всего тела женщинами и мужчинами – как новичками, так и опытными пользователями.

Кольцо для пилатеса ELANEE особенно подходит для женщин с ослабленными мышцами диафрагмы таза, живота и спины.

5. Принцип действия

В зависимости от тренируемой группы мышц, кольцо для пилатеса ELANEE зажимается между руками или ногами. Кольцо обладает ограниченной упругостью и при приложении к нему усилий от рук или ног создает ощутимое сопротивление.

Два зажима на кольце служат для оптимального размещения между руками или ногами. Изогнутые рукоятки обеспечивают надежное удержание и хорошую амортизацию.

Одно только непрерывное сжатие кольца или его попеременное сжатие и отпускание нагружает и укрепляет соответствующие группы мышц. При этом в зависимости от тренировочной позиции, интенсивности сжатия и количества циклов происходит укрепление и стабилизация ослабленных мышц диафрагмы таза, живота и спины.

6. Применение

1. Для тренировки наденьте удобную одежду и выберите место, имеющее достаточно свободного пространства со всех сторон. Положите на пол мягкий спортивный коврик (коврик для пилатеса).

2. Отведите достаточно времени для тренировки.
3. Следуйте инструкциям из прилагаемой программы упражнений (только языки D, E, F)..

Совет: Продолжительность и интенсивность тренировки могут выбираться в соответствии с вашим личным уровнем подготовки и самочувствием.

7. Указания по безопасности



Пожалуйста, перед каждым применением проверяйте свое кольцо для пилатеса ELANEE. Пользуйтесь только кольцом для пилатеса, имеющим безупречное состояние (без повреждений и острых кромок).



Кольцо для пилатеса находится в напряженном состоянии!



Во избежание опасности травмирования вследствие сжатия кольца, его не допускается оставлять без присмотра там, где находятся дети.

8. Хранение и срок службы

Пожалуйста, храните кольцо для пилатеса ELANEE в сухом и защищенном от прямых солнечных лучей месте – лучше всего в упаковке.

Храните тренажер в недоступном для детей месте.

Кольцо для пилатеса предусматривает многократное и длительное применение.

9. Указания по очистке и утилизации

После каждой тренировки кольцо для пилатеса можно очищать, протирая его влажной тряпкой.

Кольцо для пилатеса можно утилизировать вместе с обычным бытовым мусором.

Рассортируйте отдельные элементы упаковки и направьте в соответствующую систему вторичной переработки.

Следуйте при этом местным правилам утилизации.








10. Состав материала

Кольцо для пилатеса ELANEE состоит из:

- рукояток из пеноматериала: этиленвинилацетат (ЭВА)

- Пластмассовые рукоятки: полипропилен (ПП)
- Кольцо снаружи: бутадиен-нитрильный каучук (БНК)
- Кольцо внутри: стеклопластик

11. Условные обозначения

	Производитель		Соблюдать инструкцию по применению
	Серийный номер		Беречь от солнечных лучей
	Артикул		Внимание!
	Хранить в сухом месте		



Mehr Informationen zum gesamten ELANEE Sortiment
finden Sie auf unserer Homepage
www.elanee.de.