

D Gebrauchsanweisung Pilates Ring

Der Pilates-Ring, mit einem Durchmesser von 38 cm, ist ein leichtes und effektives Trainingsgerät. Durch das Zusammendrücken des Ringes arbeitet man gegen dessen Widerstand und beansprucht dabei eine Vielzahl von Muskeln.

Hinweis

1. Beachten Sie während des Trainings die Signale Ihres Körpers. Sie sollten das Training sofort beenden und einen Arzt konsultieren wenn Sie einen Schmerz, Engegefühl im Brustbereich, unregelmäßigen Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit verspüren.
2. Überanstrengen Sie sich nicht, übermäßiges Training kann Gesundheit schädigen. Starten Sie mit einem Grundlagentraining und steigern Sie Ihr Trainingsprogramm langsam wenn Sie mit den Übungen vertraut sind.
3. Wärmen Sie sich vor dem Trainingsprogramm auf und kühlen Sie sich danach auch wieder ab.
4. Atmen Sie während der Übung natürlich. Halten Sie den Atem nicht an.
5. Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Sportbekleidung.
6. Dieser Pilates Ring ist für Erwachsene konzipiert und sollte nicht von Kindern oder Haustieren als Spielzeug verwendet werden.
7. Verwenden Sie den Pilates Ring ausschließlich für Ihr Training.

Aufwärm-/Abkühlübungen

1. Wärmen Sie sich vor jedem Training mit leichten Übungen auf um die Herzfrequenz zu erhöhen und die Muskulatur zu lockern. Danach sollte 5 bis 10 Minuten Dehnung folgen.
2. Kühlen Sie sich nach jeder Trainingseinheit durch langsames Gehen für 5 - 10 Minuten wieder runter, gefolgt von Dehnübungen.

Pflege und Lagerung

1. Halten Sie Ihren Pilates Ring sauber. Wischen Sie Schweiß, Staub oder andere Rückstände nach jedem Gebrauch ab.
2. Zum Reinigen ein feuchtes Tuch oder mildes Reinigungsmittel verwenden.
3. Lagern Sie den Pilates Ring an einem trockenen Ort, außerhalb der Reichweite von Kindern.

GB Instructions for Use Pilates Ring

This Pilates Ring with a diameter of 38 cm is an effective and lightweight training device. By compressing it, you can work out against its resistance, using a large number of muscles.

Note

1. Please be aware of the signals of your body during the training. You should stop working out and consult a doctor as soon as you feel pain, chest tightness, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or sickness.
2. Do not overexert yourself. Excessive training may harm your health. Start with a basic training, slowly stepping up your programme when you are familiar with your exercises.
3. Warm yourself up before your training programme and cool down afterwards.
4. Breathe naturally during the exercise. Do not hold your breath.
5. Always wear suitable sports clothes during your training.
6. The Pilates Ring was designed for adults. It should not be used by children or as a toy for pets.
7. Use the Pilates Ring exclusively for your training.

Warming-up & cooling-down exercises

1. Warm yourself up with easy exercises before each training in order to raise your heart rate and to loosen your muscles. This should be followed by 5 to 10 minutes of stretching.
2. Cool down after each training unit by walking slowly for 5 to 10 minutes, followed by stretching exercises.

Care and storage

1. Always keep your Pilates Ring clean. Wipe off sweat, dust, or other residues after each use.
2. Use a moist cloth or a mild detergent for cleaning.
3. Keep the Pilates Ring out of reach of children, in a dry place.

F Anneau de Pilates Mode d'emploi

L'anneau de Pilates, d'un diamètre de 38 cm, est un outil d'entraînement léger et efficace. La pression exercée sur l'anneau fait travailler contre sa résistance et sollicite de nombreux muscles.

Remarque

1. Pendant l'entraînement, tenez compte des signaux de votre corps. Interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez une douleur, une sensation d'oppression au niveau de la poitrine, une fréquence cardiaque irrégulière, un essoufflement, des vertiges ou des nausées.
2. Ne forcez pas. Un entraînement excessif peut nuire à votre santé. Commencez par un entraînement de base et augmentez lentement votre programme d'entraînement lorsque les exercices vous sont devenus familiers.
3. Échauffez-vous avant de commencer votre entraînement et pratiquez un retour au calme une fois votre entraînement terminé.
4. Respirez naturellement pendant les exercices. Ne bloquez pas votre respiration.
5. Portez toujours une tenue d'entraînement appropriée pendant votre entraînement.
6. Cet anneau de Pilates est conçu pour les adultes et ne doit pas être utilisé comme un jouet par les enfants ou les animaux domestiques.
7. Utilisez l'anneau de Pilates uniquement pour votre entraînement.

Exercices d'échauffement / retour au calme

1. Avant chaque entraînement, échauffez-vous en pratiquant de légers exercices pour augmenter votre fréquence cardiaque et détendre vos muscles. Après chaque entraînement, pratiquez des étirements pendant 5 à 10 minutes.
2. Après chaque unité d'entraînement, marchez lentement pendant 5 à 10 minutes puis pratiquez quelques étirements.

Entretien et rangement

1. Veillez à ce que votre anneau de Pilates reste propre. Essayez la transpiration, la poussière ou autres résidus après chaque utilisation.
2. Pour nettoyer l'anneau, utilisez un chiffon humide ou un produit de nettoyage doux.
3. Rangez l'anneau de Pilates dans un lieu sec, hors de portée des enfants.

NL Gebruiksaanwijzing - Pilatesring

De pilatesring heeft een diameter van 38 cm en is een eenvoudig maar effectief trainingsapparaat. Door het samendrukken van de ring wordt tegen de weerstand ervan gewerkt en een groot aantal spieren aangesproken.

Aanwijzing

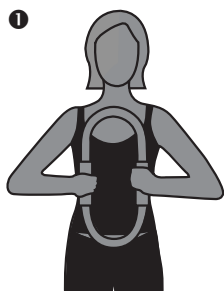
1. Let tijdens de training op de signalen van uw lichaam. U dient de training onmiddellijk te stoppen en een arts te raadplegen als u pijn, beklemming op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid voelt.
2. Niet teveel van zichzelf vergen: overmatige training kan schadelijk zijn voor de gezondheid. Begin met een basistraining en het verhoog uw trainingsprogramma langzaam als u bekend bent met de oefeningen.
3. Voorafgaand aan het trainingsprogramma opwarmen en vervolgens afkoelen.
4. Tijdens de oefeningen normaal ademen. Niet de adem inhouden.
5. Draag tijdens de training altijd geschikte sportkleding.
6. Deze pilatesring is bedoeld voor volwassenen en mag niet worden gebruikt door kinderen of huisdieren als een stuk speelgoed.
7. Gebruik de pilatesring alleen voor uw training.

Oefeningen voor het opwarmen en afkoelen

1. Het is aan te bevelen voor elke training met lichte oefeningen op te warmen om de polsslag te verhogen en de spieren te ontspannen. Daarna gedurende 5 – 10 minuten rekoefeningen uitvoeren.
2. Het is aan te bevelen na elke trainingssessie af te koelen door langzaam te gaan gedurende 5 – 10 minuten, gevolgd door rekoefeningen.

Schoonmaak en opslag

1. Houd uw pilatesring schoon. Veeg zweet, stof of ander vuil af na elk gebruik.
2. Gebruik een vochtige doek of een mild schoonmaakmiddel voor het reinigen.
3. Bewaar de pilatesring op een droge plaats, buiten het bereik van kinderen.



Übung 1: Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander, Beine und Rücken gerade. Halten Sie den Ring mit beiden Händen an den Griffen auf Brusthöhe fest, Ellenbogen leicht angewinkelt. Drücken Sie den Ring nun zusammen, für 5 Sekunden halten. Dann langsam wieder lösen. 5x wiederholen.

Übung 2: Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander, Beine und Rücken gerade. Legen Sie einen der Griffen an die Taille, halten Sie mit der Hand das andere Ende. Drücken Sie den Ring nun zusammen, für 5 Sekunden halten. Dann langsam wieder lösen. 5x wiederholen. Führen Sie die Übung auch auf der anderen Seite der Taille durch.

Übung 3: Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander, Beine und Rücken gerade. Halten Sie die Griffen des Ringes hinter dem Kopf fest. Drücken Sie den Ring nun zusammen, für 5 Sekunden halten. Dann langsam wieder lösen. 5x wiederholen.

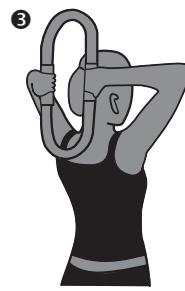
Übung 4: Sitzen Sie gerade, die Füße flach auf den Boden hüftbreit auseinander. Positionieren Sie den Ring zwischen den Innenseiten Ihrer Oberschenkel. Drücken Sie den Ring nun zusammen, für 5 Sekunden halten. Dann langsam wieder lösen. 5x wiederholen.

Exercise 1: Put your feet shoulder-wide apart, keeping your legs and back straight. Hold the ring at chest level with both hands on the handles, with slightly angled elbows. Now compress the ring, holding it like this for 5 seconds. Then slowly release it. Repeat five times.

Exercise 2: Put your feet shoulder-wide apart, keeping your legs and back straight. Put one of the handles onto your waist, holding the other end with your hand. Now compress the ring, holding it like this for 5 seconds. Then slowly release it. Repeat five times. Do the same exercise on the other side of the waist.

Exercise 3: Put your feet shoulder-wide apart, keeping your legs and back straight. Hold the handles of the ring behind your head. Now compress the ring, holding it like this for 5 seconds. Then slowly release it. Repeat five times.

Exercise 4: Sit straight with your feet flat on the ground and hip-width apart. Place the ring between the insides of your thighs. Now compress the ring, holding it like this for 5 seconds. Then slowly release it. Repeat five times.



Exercice 1 : Écartez les pieds à largeur d'épaules, jambes et dos bien droits. Tenez l'anneau à deux mains à hauteur de votre poitrine, mains sur les poignées, les coudes légèrement pliés. Dans cette position, appuyez sur l'anneau pendant 5 secondes. Relâchez lentement. Répétez l'exercice 5 fois.

Exercice 2 : Écartez les pieds à largeur d'épaules, jambes et dos bien droits. Placez l'une des poignées contre votre taille tout en tenant l'autre poignée avec une main. Dans cette position, appuyez sur l'anneau pendant 5 secondes. Relâchez lentement. Répétez l'exercice 5 fois. Répétez ensuite l'exercice de l'autre côté de votre taille.

Exercice 3 : Écartez les pieds à largeur d'épaules, jambes et dos bien droits. Tenez les poignées de l'anneau derrière votre tête. Dans cette position, appuyez sur l'anneau pendant 5 secondes. Relâchez lentement. Répétez l'exercice 5 fois.

Exercice 4 : Asseyez-vous bien droit, les pieds à plat sur le sol, écartés à largeur de hanches. Placez l'anneau entre les faces intérieures de vos cuisses. Dans cette position, appuyez sur l'anneau pendant 5 secondes. Relâchez lentement. Répétez l'exercice 5 fois.

Oefening 1: Plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar, terwijl benen en rug recht blijven. Houd nu de ring met beide handvatten op borsthoogte vast, met licht gebogen ellebogen. Druk de ring samen en houd deze gedurende 5 seconden ingedrukt. Vervolgens langzaam loslaten. 5 keer herhalen.

Oefening 2: Plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar, terwijl benen en rug recht blijven. Plaats één van de handvatten op de taille en houdt met de hand het andere uiteinde vast. Druk de ring samen en houd deze gedurende 5 seconden ingedrukt. Vervolgens langzaam loslaten. 5 keer herhalen. Voer deze uitoefening ook uit aan de andere zijde van de taille.

Oefening 3: Plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar, terwijl benen en rug recht blijven. Houd de handvatten van de ring achter het hoofd vast. Druk de ring samen en houd deze gedurende 5 seconden ingedrukt. Vervolgens langzaam loslaten. 5 keer herhalen.

Oefening 4: Zit rechtop met de voeten plat op de vloer, op heupbreedte uit elkaar. Plaats de ring tussen de dijen. Druk de ring samen en houd deze gedurende 5 seconden ingedrukt. Vervolgens langzaam loslaten. 5 keer herhalen.