



ELANEE®

Gebrauchsanweisung ELANEE Pilates-Ring

D	Pilates-Ring – Gebrauchsanweisung.....	2
GB	Pilates Ring – Instructions for use.....	5
F	Anneau Pilates – Notice d'utilisation.....	9
I	Anello da Pilates – Istruzioni per l'uso.....	12
NL	Pilates-ring – Gebruiksaanwijzing.....	16
ES	Aro de pilates – Instrucciones de uso.....	19
RU	Кольцо для пилатеса – Инструкция по применению.....	23
LOT	siehe Verpackung / see packaging / voir l'emballage / vedi confezione / zie verpakking / véase el embalaje / Смотрите на упаковке	



GRÜNSPECHT
Naturprodukte GmbH
Münchener Str. 21
85123 Karlskron, Germany

GA-058-03
Version: 2021-02-25

D Pilates-Ring – Gebrauchsanweisung

Liebe Kundin, lieber Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für unseren ELANEE Pilates-Ring entschieden haben!

Die Gebrauchsanweisung soll Ihnen helfen, das Produkt möglichst optimal einzusetzen. Bitte lesen Sie sich die Gebrauchsanweisung – insbesondere die Anwendung und Sicherheitshinweise – vor dem ersten Gebrauch genau durch.

Gerne 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-V1 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 ein aktives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Trainingsgerät ist für Jugendliche und Erwachsene, unabhängig ob Anfänger oder Fortgeschrittener, geeignet. Besonders geeignet ist der ELANEE Pilates-Ring für Frauen mit geschwächter Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Der Pilates-Ring ist für den häuslichen Gebrauch konzipiert. Für therapeutische Zwecke ist der Ring nur nach Rücksprache und mit fachkenntlicher Betreuung (z.B. mit einem Physiotherapeuten) anzuwenden. Das Trainingsgerät ist ausschließlich zur Verwendung in trockenen Innenräumen geeignet.

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

4. Anwendungsbereiche

Der Pilates-Ring ist für ein gezieltes Kraft- und Aufbautraining im Bereich der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der Brust-, Schulter-,

Arm- und Beinmuskulatur geeignet. Dabei wird die Wirbelsäule und der Beckenboden stabilisiert und gleichzeitig Koordination sowie Gleichgewicht geschult.

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 Kraffteinwirkung mit Armen oder Beinen für einen ausgeprägten Widerstand.

Die zwei Halterungen am Ring dienen der optimalen Positionierung zwischen den Armen oder Beinen. Die gebogenen Griffe sorgen für einen 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. Üben Sie an einem warmen, ruhigen Ort ohne Ablenkung. Achten Sie auf genügend Trainingsfreiraum und dass keine Gegenstände in diesen hereinragen. Legen Sie sich eine gepolsterte Sportmatte bereit.
2. Tragen Sie beim Training bequeme Kleidung. Machen Sie die Übungen vorzugsweise barfuß oder in Sportsocken. Verzichten Sie beim Training auf das Tragen von Schmuck und Uhr.
3. Nehmen Sie sich Zeit für das Training. Bevor Sie mit den Übungen beginnen, sollten Sie sich mit Aufwärmübungen ca. 10 Minuten aufwärmen.
4. Folgen Sie nach dem Aufwärmen den Anweisungen im beiliegenden Übungsprogramm (nur in D, GB, F).
5. Die Dauer und Intensität des Trainings kann entsprechend Ihrem persönlichen Fitnessniveau und Wohlbefinden angepasst werden.
6. Beenden Sie das Training mit einer Entspannungsphase von ca. 5 Minuten.

Tipp: Es kann hilfreich sein, die Übungen vor einem Spiegel auszuführen, damit Sie ihre Körperhaltung besser kontrollieren können.

7. Sicherheitshinweise

-  Bitte prüfen Sie den ELANEE Pilates-Ring vor jeder Anwendung. Verwenden Sie nur einen einwandfreien Pilates-Ring (frei von Rissen, Beschädigungen oder scharfen Kanten).
-  Der Pilates-Ring steht unter Spannung. Überlasten Sie ihn nicht, da sonst Verletzungsgefahr besteht.
-  Benutzen Sie den Pilates-Ring nicht für andere Zwecke. Hängen Sie sich nicht an den Pilates-Ring, setzen oder stellen Sie sich nicht drauf und nutzen sie ihn nicht zum Aufhängen von Gegenständen.
-  Bei der Anwendung während der Schwangerschaft, kurz nach der Geburt, bei bereits vorhandenen Verletzungen, nach kürzlich erfolgten Operationen oder bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. entzündliche Erkrankungen von Sehnen und Gelenken, Herzschrittmacher, orthopädischen Erkrankungen halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt, um gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit dem Gerät abzustimmen.
-  Brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Brustschmerzen, starke Atemnot, Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in den Gelenken und Muskeln.
-  Der Pilates-Ring ist kein Spielzeug. Das Trainingsgerät sollte für Kinder unzugänglich sein, um eine mögliche Verletzungsgefahr zu vermeiden.
-  Trainieren Sie nicht, wenn Sie unkonzentriert sind, da dadurch Verletzungsgefahr besteht.

8. Aufbewahrung, Haltbarkeit, Lagerung und Transport

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 zum dauerhaften Gebrauch vorgesehen.

9. Reinigungs- und Entsorgungshinweise

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

Der 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 und regionalen Entsorgungsrichtlinien.

10. Materialzusammensetzung

Der ELANEE Pilates-Ring besteht aus:

- Polypropylen (PP)
- Thermoplastischem Gummi (TPR)
- Nitril-Butadien-Kautschuk (NBR)
- Glasfaser

10. Erläuterungen der verwendeten Symbole



Hersteller



Gebrauchsanweisung beachten



Chargennummer



Vor Sonnenlicht schützen



Artikelnummer



Achtung!



Vor Feuchtigkeit schützen

GB Pilates-Ring – Instructions for use

Dear Customer,

Thank you for choosing our ELANEE Pilates ring!

The Instructions for Use should help you to get the best use out of your product. Please read the instruction manual carefully – particularly the usage and safety instructions – before using this product for the first time.

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

Your *ELANEE-Team*



Please follow the instructions and retain the instruction sheet and the packaging!

1. Field of application

These instructions for use are applicable for the following product:

REF 709-V1 ELANEE Pilates ring

2. Product content

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

3. Purpose and Intended Use

The ELANEE Pilates ring is a simple and effective training device for active full body training to strengthen pelvic floor, stomach and back muscles. The training device is for people of any age and can be used by anyone, from beginners to advanced practitioners. The ELANEE Pilates ring is especially suited to women with weakened pelvic floor, stomach and back muscles.

The Pilates ring is designed for use at home. The ring should only be used for therapeutic purposes after consultation, and with specialist support (e.g. with a physiotherapist). The training device is designed exclusively for use in dry indoor areas. The ELANEE Pilates ring is not suitable for any purposes other than the listed intended ones.

4. Area of Application

The Pilates ring is suitable for targeted strength and muscle-building training in the pelvic floor, stomach and back muscles as well as the chest, shoulder, arm and leg muscles. This helps to stabilise the spine and pelvic floor, while training co-ordination and balance.

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. Usage


1. Practice in a warm, quiet place where there are no distractions. Make sure there is sufficient space for training and that there are no objects protruding into this space. Have a padded sport mat ready.
2. Wear comfortable clothing when training. Carry out these exercises preferably bare-foot or wearing sports socks. Avoid wearing jewellery or a watch when training.
3. Take your time when training. Before you start the exercises, you should warm up by doing warm-up exercises for approximately 10 minutes.
4. After warming up, follow the instructions in the attached exercise programme (only in German, English and French).
5. The length and intensity of the training session can be adjusted to suit your personal level of fitness and comfort.
6. Finish the training with a relaxation phase of approximately 5 minutes.

Tip: It can be helpful to carry out the exercises in front of a mirror, so that you are able to check your posture more easily.

7. Safety Instructions

-  Please check your ELANEE Pilates ring before each use. Only use a Pilates ring in perfect condition (free from cracks, damage or sharp edges).
-  Pilates ring is under tension! Do not overload it, otherwise there is a risk of injury.
-  Do not use the Pilates ring for any other purpose. Do not hang from the Pilates ring, do not sit or stand on it and do not use it to hang up other objects.
-  When using during pregnancy, shortly after birth, if you have any existing injuries, after recent operations or if there are other impairments, such as, for example, inflammatory illnesses of the tendons or joints, you have a pacemaker, orthopaedic conditions, consult with your doctor to agree a training programme using the device, if necessary.
-  Stop the training immediately and contact your doctor if any of the following symptoms should occur: chest pains, severe shortness of breath, dizziness, nausea, pains in the joints and muscles.

 The Pilates ring is not a toy. The training device must be kept out of reach of children, in order to avoid any possible risk of injury.

 Do not train if you are distracted, as this could mean there is a risk of injury.

8. Safekeeping, service life, storage and transport

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. Cleaning and disposal instructions

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 and regional disposal guidelines.

10. Material Composition

The ELANEE Pilates ring consists of:

- Polypropylene (PP)
- Thermoplastic rubber (TPR)
- Nitrile butadiene rubber (NBR)
- Fibreglass

11. Explanation of Symbols used



Manufacturer



Observe the instructions for use



Batch Number



Protect from direct sunlight



Article Number



Attention!



Protect from moisture

F Anneau Pilates – Notice d'utilisation

Chère client, cher client,

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

Le présent mode d'emploi est destiné à vous aider à faire un usage optimal du produit. Avant la première utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi – en particulier les « Consignes d'utilisation et de sécurité ».

Nous sommes à votre entière disposition pour répondre à vos questions et suggestions !

L'équipe ELANEE

 Veuillez observer et conserver les instructions et l'emballage !

1. Champ d'application

Ces instructions d'utilisation s'applique au produit suivant :

REF 709-V1 anneau Pilates ELANEE

2. Contenu du produit

- 1 anneau Pilates ELANEE
- 1 notice d'utilisation
- 1 programme d'exercices

3. Destination et utilisation conforme

L'anneau Pilates ELANEE peut être utilisé pour un entraînement actif de l'ensemble du corps pour renforcer la musculature du plancher pelvien, du ventre et du dos. L'appareil d'entraînement peut être utilisé par des jeunes et des adultes, 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.

L'anneau Pilates ELANEE a été conçu pour un usage domestique. Veuillez d'abord consulter un spécialiste et veiller à un encadrement (par ex. par un psychothérapeute) avant d'envisager d'utiliser l'anneau à des fins thérapeutiques. L'anneau Pilates ELANEE est exclusivement destiné à une utilisation à l'intérieur, dans des pièces sèches.

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

4. Domaines d'application

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. Ce faisant, vous stabilisez la colonne vertébrale et le plancher pelvien tout en entraînant en même temps la coordination ainsi que l'équilibre.

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. Choisissez un endroit bien chaud et calme, sans distraction pour pratiquer vos exercices. Veillez à avoir suffisamment d'espace d'entraînement, sans objets qui l'encombrent. Préparez un tapis de sport rembourré.
2. Lors de l'entraînement, portez des vêtements confortables. Faites de préférence vos exercices pieds nus ou avec des chaussettes de sport. Lors de l'entraînement, évitez de porter des bijoux ou une montre.
3. Prenez le temps de faire l'entraînement. Avant de commencer, faites des exercices d'échauffement pendant env. 10 minutes.
4. Suivez à présent les consignes du programme d'exercices ci-joint (uniquement D, GB, F).
5. Vous pouvez adapter la durée et l'intensité de l'entraînement à votre niveau de forme physique personnel et votre bien-être.
6. Terminez l'entraînement avec une phase de détente d'environ 5 minutes.

Conseil : il peut s'avérer utile de réaliser les exercices devant un miroir, afin de pouvoir mieux contrôler votre posture.

7. Avertissements

-  Veuillez contrôler votre anneau Pilates ELANEE avant chaque utilisation. Utilisez exclusivement un anneau Pilates dans un état irréprochable (sans fissures, dommages ni arêtes vives).
-  L'anneau Pilates est sous tension. Ne le surchargez pas, pour éviter tout risque d'accident.
-  N'utilisez pas l'anneau Pilates pour d'autres fins. Évitez de vous suspendre à l'anneau Pilates, de vous asseoir ou de marcher dessus et ne l'utilisez pas pour suspendre des objets.
-  En cas d'utilisation pendant la grossesse, peu après l'accouchement, en cas de blessures préexistantes, après des opérations récentes ou en cas de problèmes particuliers, comme par ex. des maladies inflammatoires des tendons et des articulations, pacemaker, affections orthopédiques, veuillez consulter votre médecin, pour éventuellement définir le programme d'entraînement avec l'appareil.
-  Interrompez immédiatement l'entraînement et contactez votre médecin si l'un des symptômes suivants devait apparaître : douleurs dans la poitrine, forte détresse respiratoire, vertige, nausées, douleurs dans les articulations et les muscles.
-  L'anneau Pilates n'est pas un jouet. L'appareil ne doit pas se trouver à proximité d'enfants sans surveillance, afin d'éviter tout risque d'accident.
-  Ne vous exercez pas si vous êtes déconcentré pour éviter tout risque de blessure.

8. Rangement, conservation, stockage et transport

Veuillez 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. Remarques relatives au nettoyage et à la mise au rebut

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








Veuillez respecter les consignes de mise au rebut locales et régionales.

10. Composition des matériaux

L'anneau Pilates ELANEE est composé des éléments suivants :

- Polypropylène (PP)
- Caoutchouc thermoplastique (TPR)
- Caoutchouc d'acrylonitrile-butadiène (NBR)
- Fibre de verre

11. Explication des symboles utilisés

	Fabricant		Suivre les instructions d'utilisation
	Numéro de charge		Protéger des rayons du soleil
	Numéro d'article		Attention !
	Protéger de l'humidité		

I Anello da Pilates – Istruzioni per l'uso


Cara cliente, caro cliente,

Grazie per aver scelto il nostro anello da Pilates ELANEE!

Le istruzioni per l'uso hanno lo scopo di aiutarti a utilizzare il prodotto nel modo più ottimale possibile. Ti preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso - in particolare le avvertenze di utilizzo e sicurezza - prima del primo impiego.

Restiamo a disposizione per eventuali chiarimenti e suggerimenti!

Il Suo team ELANEE

 Osservare le istruzioni per l'uso e conservarle insieme alla confezione!

1. Ambito di applicazione

Le presenti istruzioni per l'uso valgono per il seguente prodotto:

 709-V1 ELANEE anello da Pilates

2. Contenuto del prodotto

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

3. Destinazione d'uso e utilizzo prescritto

L'anello da Pilates ELANEE è un attrezzo da allenamento semplice ed efficace per allenare attivamente tutto il corpo e rafforzare il pavimento pelvico, i muscoli addominali e della schiena. L'attrezzo è adatto per giovani e adulti, sia di livello principiante che avanzato. L'anello da Pilates ELANEE è adatto soprattutto per le donne con pavimento pelvico, muscoli addominali e della schiena indeboliti.

L'anello da Pilates è progettato per un uso domestico. A fini terapeutici, l'anello deve essere utilizzato solo previa consultazione e con l'assistenza di esperti (come un fisioterapista). L'attrezzo da allenamento è adatto solo per l'uso in ambienti interni asciutti

L'anello da Pilates ELANEE non è adatto per scopi di applicazione diversi da quelli indicati.

4. Ambiti di applicazione

L'anello da Pilates è adatto per un allenamento mirato di forza e riabilitazione nell'area del pavimento pelvico, dei muscoli addominali e della schiena, nonché dei muscoli del torace, della spalla, delle braccia e delle gambe. Consente una stabilizzazione della colonna vertebrale e del pavimento pelvico allenando contemporaneamente la coordinazione e l'equilibrio.

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. Utilizzo

1. Esercitati in un posto caldo e tranquillo senza distrazioni. Assicurati di avere sufficiente spazio libero per allenarti, senza oggetti intorno. Stendi un tappetino sportivo.
2. Durante l'allenamento indossa vestiti comodi. Esegui gli esercizi preferibilmente a piedi nudi o con calzini sportivi. Durante l'allenamento non indossare gioielli e orologi.
3. Prenditi del tempo per allenarti. Prima di iniziare gli esercizi, fai un riscaldamento di circa 10 minuti.
4. Dopo il riscaldamento, segui le istruzioni indicate nel programma di esercizio allegato (solo in lingua tedesca, inglese e francese)
5. La durata e l'intensità dell'allenamento possono essere regolate in base al livello di forma fisica e benessere personale.
6. Concludi l'allenamento con una fase di rilassamento di circa 5 minuti.

Consiglio: Può essere utile eseguire gli esercizi di fronte a uno specchio, in modo da controllare meglio la postura.

7. Avvertenze per la sicurezza

-  Si prega di controllare l'anello da Pilates ELANEE prima di ogni utilizzo. Utilizzare l'anello da Pilates solo se in perfette condizioni (privo di crepe, danni o spigoli vivi).
-  L'anello da Pilates è in tensione. Non sovraccaricarlo per non rischiare lesioni.
-  Non utilizzare l'anello da Pilates per altri scopi. Non aggrapparsi all'anello da Pilates, sedersi o salire su di esso e non usarlo per appendere oggetti.
-  Consultare il medico per definire eventualmente il programma di allenamento con l'attrezzo se usato durante la gravidanza, poco dopo la nascita di un figlio, in caso di lesioni preesistenti, dopo recenti operazioni o disturbi particolari, come infiammazioni di tendini e articolazioni, pacemaker o malattie ortopediche.
-  Interrompere immediatamente l'esercizio fisico e contattare il medico in presenza di uno dei seguenti sintomi: Dolore toracico, grave insufficienza

respiratoria, vertigini, nausea, dolori articolari e muscolari.



L'anello da Pilates non è un giocattolo. Tenere l'attrezzo fuori dalla portata dei bambini per evitare un possibile rischio di lesioni.



Per non rischiare lesioni non allenarsi se non si è concentrati.

8. Conservazione, durata, stoccaggio e trasporto

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. Istruzioni 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 e regionali relative allo smaltimento.

10. Composizione del materiale

L'anello da Pilates ELANEE è composto da:

- Polipropilene (PP)
- Gomma termoplastica (TPR)
- Gomma nitrilica (NBR)
- Fibra di vetro

11. Spiegazione dei simboli utilizzati



Fabbricante



Rispettare le istruzioni per l'uso



Numero di lotto



Proteggere dai raggi solari



Codice articolo



Attenzione!



Proteggere dall'umidità

NL Pilates-ring – Gebruiksaanwijzing

Beste klant,

Hartelijk dank dat u hebt gekozen voor onze ELANEE pilates-ring!

De gebruiksaanwijzing helpt u, het product zo optimaal mogelijk te gebruiken. Lees de gebruiksaanwijzing – met name de gebruiks- en veiligheidsinstructies – vóór het eerste gebruik zorgvuldig door.

Voor vragen en suggesties kunt u altijd bij ons terecht!

Uw ELANEE team



Neem de gebruiksaanwijzing en de instructies op de verpakking in acht en bewaar deze!

1. Werkingssfeer

Deze gebruiksaanwijzing is van toepassing op het volgende product:

REF 709-V1 ELANEE pilates-ring

2. Product Inhoud

- 1 ELANEE pilates-ring
- 1 gebruiksaanwijzing
- 1 trainingsprogramma

3. Beoogd doeleind en beoogd gebruik

De ELANEE pilates-ring is een eenvoudig en effectief trainingstoestel voor een actieve training van het hele lichaam en de versterking van de bekkenbodem-, buik- en rugspieren. Het trainingstoestel kan worden gebruikt door jongeren en volwassenen is geschikt voor beginners en gevorderden. De ELANEE pilates-ring is bijzonder geschikt voor vrouwen met minder sterke bekkenbodem-, buik- en rugspieren.

De pilates-ring is ontwikkeld voor particulier gebruik. Voor therapeutische doeleinden is de ring alleen geschikt na overleg en met vakkundige begeleiding (bijv. door een fysiotherapeut). Het trainingstoestel is uitsluitend bedoeld voor gebruik in droge binnenruimten.

De ELANEE pilates-ring is niet geschikt voor andere dan de vermelde toepassingen.

4. Toepassingsgebieden

De pilates-ring is geschikt voor een doelgerichte kracht- en opbouwtraining van zowel de bekkenbodem-, buik- en rugspieren als de borst-, schouder-, arm- en beenspieren. De wervelkolom en de bekkenbodem worden daarbij gestabiliseerd. Tegelijkertijd worden de coördinatie en het evenwicht getraind.

5. Functionaliteit

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 bekkenbodem-, buik- en rugspieren worden versterkt en gestabiliseerd.

6. Advies voor het toepassen

1. Maak uw oefeningen op een warme, rustige plek zonder afleiding. Let op dat u voldoende vrije ruimte voor de training hebt en dat geen voorwerpen in deze ruimte reiken. Leg een fitnessmat klaar.
2. Draag comfortabele kleding tijdens de training. Maak uw oefeningen bij voorkeur blootsvoets of met sokken aan. Draag geen sieraden en geen horloge tijdens de training.
3. Neem uzelf de tijd voor de training. Voordat u met de oefeningen begint, dient u zich met ongeveer 10 minuten met geschikte oefeningen op te warmen.
4. Volg na de warming up de instructies in het bijgeleverde oefeningsprogramma (alleen in het Duits, Engels en Frans).
5. U kunt de duur en de intensiteit van de training aanpassen aan uw persoonlijke fitness en welbevinden.
6. Beëindig de training met een ontspanningsfase van ca. 5 minuten.

Tip: Het kan helpen om de oefeningen voor een spiegel uit te voeren, zodat u uw lichaamshouding beter kunt controleren.

7. Veiligheidsvoorschriften

-  Controleer de ELANEE pilates-ring vóór elk gebruik. Gebruik de pilates-ring alleen als deze in optimale staat verkeert (vrij van scheuren, schade of scherpe randen).
-  De pilates-ring staat onder spanning. Overbelast de ring niet, hierdoor bestaat gevaar voor letsel.
-  Gebruik de pilates-ring niet voor andere doeleinden. Ga niet aan de pilates-ring hangen, erop zitten of staan en gebruik hem niet om voorwerpen er aan op te hangen.
-  Neem contact op met uw arts voordat u de ring tijdens de zwangerschap, kort na een geboorte, in geval van voorhanden blessures, kort na een operatie of in geval van bijzondere belemmeringen zoals ontstoken pezen en gewrichten, pacemakers of orthopedische aandoening gebruikt om zo nodig het trainingsprogramma aan te passen.
-  Stop de training onmiddellijk en neem contact op met uw arts als een van de volgende symptomen optreedt: pijn in de borst, sterke benauwdheid, duizeligheid, pijn in de gewrichten en spieren.
-  De pilates-ring is geen speelgoed. Het trainingstoestel moet op een voor kinderen ontoegankelijke plaats worden bewaard om mogelijk letsel te voorkomen.
-  Train niet als u ongeconcentreerd bent omdat hierdoor gevaar voor letsel bestaat.

8. Bewaring, houdbaarheid, opslag en transport

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. Reinigings- en afvalverwijderingsinstructies

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 en regionale afvalverwijderingsvoorschriften in acht.

10. Materiaalsamenstelling

De ELANEE pilates-ring bestaat uit:

- Polypropyleen (PP)
- Technisch rubber (TPR)
- Nitrilbutadieenrubber (NBR)
- Glasvezel

11. Verklaring van de gebruikte symbolen



Fabrikant



Gebuiksaanwijzing in acht nemen



Batchnummer



Beschermen tegen zonlicht



Artikelnummer



Let op!



Beschermen tegen vocht

ES Aro de pilates – Instrucciones de uso

Estimado cliente:

¡Muchas gracias por haberse decidido por nuestro aro de pilates ELANEE!

Estas instrucciones de uso le ayudarán a utilizar el producto de forma óptima. Antes de utilizar el producto por primera vez, lea atentamente estas instrucciones de uso, especialmente las indicaciones de aplicación y de seguridad.

Estamos a su disposición para cualquier pregunta o sugerencia.

Su equipo ELANEE



¡Observar y conservar las instrucciones de uso y el embalaje!

1. Ámbito de aplicación

Estas instrucciones de uso se aplican al producto siguiente:



709-V1 Aro de pilates ELANEE

2. Contenido del producto

- 1 aro de pilates ELANEE
- 1 instrucciones de uso
- 1 programa de ejercicios

3. Finalidad prevista y uso previsto

El aro de pilates ELANEE es un aparato de entrenamiento sencillo y efectivo para un entrenamiento corporal completo con vistas a fortalecer la musculatura del suelo pélvico, la espalda y el abdomen. Este aparato de entrenamiento es apto para adolescentes y adultos, para usuarios tanto principiantes como avanzados.

El aro de pilates ELANEE es idóneo, especialmente, para las mujeres con una musculatura debilitada del suelo pélvico, la espalda y el abdomen.

El aro de pilates está concebido para usarlo en el ámbito doméstico. Para utilizar el aro con fines terapéuticos es necesario consultar y contar con la asistencia de un especialista (p. ej., de un fisioterapeuta). El aparato está indicado únicamente para su empleo en espacios interiores secos.

El aro de pilates ELANEE no es apto para fines de aplicación distintos a los mencionados.

4. Campos de aplicación

El aro de pilates sirve para un entrenamiento selectivo de fuerza muscular y de desarrollo muscular en el área de la musculatura del suelo pélvico, la espalda y el abdomen, así como para los músculos del pecho, los hombros, los brazos y las piernas. Al utilizarlo, se estabilizan la columna vertebral y el suelo pélvico, además de entrenarse la coordinación y el equilibrio.

5. Funcionamiento

El aro de pilates ELANEE se sujeta entre las piernas o los brazos, en función del grupo de músculos a ejercitar. El aro posee una elasticidad limitada y presenta una fuerte resistencia al ejercer fuerza sobre él con las piernas o los brazos. Los dos soportes en el aro sirven para colocarlo óptimamente entre los brazos o las piernas. Los asideros curvados permiten un mejor agarre y una buena amortiguación.

Ya solo al comprimir el aro de forma continuada o comprimiéndolo y soltándolo en alternancia se ejercitan y fortalecen las distintas áreas musculares. En función





de la posición de entrenamiento, la intensidad de la compresión ejercida y el número de repeticiones se pueden rehabilitar y estabilizar grupos de músculos debilitados, como la musculatura de la espalda, el abdomen y el suelo pélvico.

6. Aplicación

1. Practique en un lugar cálido y tranquilo sin distracciones. Asegúrese de que, para entrenarse, dispone de suficiente espacio libre, sin obstáculos. Prepárese una colchoneta o esterilla de gimnasia colocada en el suelo.
2. Póngase ropa cómoda para el entrenamiento. Haga los ejercicios descalzo o con calcetines de deporte, preferentemente. No lleve adornos corporales ni reloj.
3. Tómese el tiempo necesario para realizar el entrenamiento. Antes de comenzar, conviene realizar ejercicios de calentamiento durante 10 minutos aprox.
4. Una vez realizado el calentamiento, siga las instrucciones del programa de ejercicios que viene incluido (solo en los idiomas D, GB y F).
5. La duración y la intensidad del entrenamiento pueden adaptarse en función de su condición física personal y de cómo se encuentre.
6. Termine el entrenamiento con una fase de relajación de 5 minutos, aprox.

Consejo: Puede ser útil realizar los ejercicios delante de un espejo, porque así puede controlar mejor su postura corporal.

7. Indicaciones de seguridad

-  Antes de cada uso, revise el aro de pilates ELANEE. Utilice únicamente un aro de pilates en perfectas condiciones (exento de grietas, daños o bordes afilados).
-  El aro de pilates está tensado. No lo someta a sobrecarga porque si no puede haber riesgo de lesiones.
-  No utilice el aro de pilates para ningún otro fin. No suspenda su peso del aro de pilates, no se siente ni se ponga de pie sobre él y no lo utilice para colgar objetos.
-  Si se utiliza durante el embarazo, después de un parto reciente, con lesiones existentes, después de una operación reciente o con otros trastornos de la salud, como p. ej. procesos inflamatorios de los tendones y articulaci-

ones, marcapasos o patologías ortopédicas, consulte con su médico para adaptar como corresponda el programa de entrenamiento con el aparato.



Suspenda de inmediato el entrenamiento y póngase en contacto con su médico si experimenta alguno de los síntomas siguientes: Dolor en el pecho, sensación de ahogo, mareos, náuseas, dolores en las articulaciones y los músculos.



El aro de pilates no es un juguete. Este aparato de entrenamiento debe mantenerse fuera del alcance de los niños, con el fin de excluir cualquier riesgo de lesiones.



No se entrene cuando tenga dificultades para concentrarse, ya que entonces hay riesgo de lesiones.

8. Conservación, caducidad, almacenamiento y transporte

Guarde el aro de pilates ELANEE en un lugar seco y protegido de la radiación solar, preferentemente en el embalaje en que viene.

Mantenga el aparato de entrenamiento fuera del alcance de los niños.

El aro de pilates está concebido para su reutilización y un uso de larga duración.

9. Indicaciones de limpieza y de eliminación

El aro de pilates se puede limpiar con un paño húmedo después de cada entrenamiento.

El aro de pilates se puede desechar con la basura doméstica.

Separar los distintos componentes del embalaje de acuerdo a su tipo y eliminarlos en el sistema de reciclaje correspondiente.

Para esto, observar las normas regionales y locales sobre la eliminación de residuos.

10. Composición del material

El aro de pilates ELANEE está compuesto por:

- Polipropileno (PP)
- Goma termoplástica (TPR)
- Caucho acrilonitrilo butadieno (NBR)
- Aro de fibra de vidrio

11. Explicación de los símbolos utilizados



Fabricante



Observar las instrucciones de uso



Número de lote



¡Proteger contra la luz solar!



Número de artículo



¡Atención!



¡Proteger contra la humedad!

RU Кольцо для пилатеса – Инструкция по применению

Уважаемая покупательница, уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за выбор нашего кольца для пилатеса ELANEE!

Это руководство по применению призвано помочь Вам наиболее оптимально использовать наше изделие. Перед первым использованием, пожалуйста, внимательно прочитайте это руководство по применению, уделяя особое внимание указаниям по использованию и безопасности.

Мы охотно ответим на Ваши вопросы и с благодарностью примем любые предложения!

Ваша команда ELANEE



Пожалуйста обратите внимание на инструкцию и упаковку и храните её!

1. Сфера применения

Данная инструкция относится к следующему изделию:



709-V1 Кольцо для пилатеса ELANEE

2. Содержимое

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

3. Назначение и применение

Кольцо для пилатеса ELANEE – это простой и эффективный тренажер для активных тренировок всего тела, направленных на укрепление мышц тазового дна, живота и спины. Тренажер подходит для молодежи и взрослых, независимо от того, новички они или продвинутые. Кольцо для пилатеса ELANEE особенно

подходит для женщин с ослабленными мышцами тазового дна, живота и спины. Кольцо для пилатеса предназначено для домашнего использования. В терапевтических целях кольцо можно использовать только после консультации и под наблюдением специалиста (например, физиотерапевта). Тренажер подходит только для использования в сухих помещениях.

Кольцо для пилатеса ELANEE не предназначено ни для каких других целей, кроме указанных.

4. Область применения

Кольцо для пилатеса подходит для целенаправленных силовых и специализированных тренировок мышц в области тазового дна, живота и спины, а также мышц груди, плеч, рук и ног. При этом стабилизируются позвоночник и тазовое дно и одновременно развивается координация и равновесие.

5. Эксплуатация

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. Проводите занятия в теплом, тихом месте, не отвлекаясь. Выделите достаточно места для тренировок и уберите все мешающие предметы. Приготовьте мягкий коврик для упражнений.
2. Проводите тренировки в удобной одежде. Упражнения желательно выполнять босиком или в спортивных носках. Перед тренировкой снимайте украшения и часы.


3. Выделите достаточно времени для тренировки. Перед началом упражнений следует примерно 10 минут разминаться для разогрева мышц.
4. После разминки следуйте указаниям в прилагаемой программе упражнений (только на немецком, английском и французском языках).
5. Продолжительность и интенсивность тренировки можно регулировать в соответствии с вашим личным уровнем физической подготовки и самочувствия.
6. Тренировку следует завершать фазой расслабления продолжительностью около 5 минут.


Совет: Имеет смысл выполнять упражнения перед зеркалом, чтобы лучше контролировать свое положение тела.


7. Указания по безопасности


 Перед каждым использованием, пожалуйста, проверяйте кольцо для пилатеса ELANEE. Используйте кольцо для пилатеса, только если оно находится в идеальном состоянии (не имеет трещин, повреждений и острых краев).

 Кольцо для пилатеса имеет внутреннее напряжение. Не перегружайте его, так как иначе существует угроза травмирования.

 Не используйте кольцо для пилатеса для других целей. Не повисайте на кольце для пилатеса, не садитесь, не вставляйте на него и не используйте его для подвешивания предметов.

 При использовании во время беременности, вскоре после родов, при наличии травм, после недавних операций или при особых нарушениях, таких как воспалительные заболевания сухожилий и суставов, кардиостимуляторы, ортопедические заболевания, проконсультируйтесь с врачом, чтобы при необходимости согласовать программу тренировок с тренажером.

 Немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу при появлении любого из следующих симптомов: боль в груди, сильная одышка, головокружение, тошнота, боли в суставах и мышцах.

 Кольцо для пилатеса не является игрушкой. Во избежание возможных травм тренажер должен находиться в недоступном для детей месте.



Не выполняйте упражнения, если Вы не можете сосредоточиться, так как это может привести к травме.

8. Хранение, срок годности, складирование и транспортировка

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:

- полипропилен (ПП)
- термопластичный каучук (TPR)
- бутадиен-нитрильный каучук (БНК)
- стеклопластик

11. Условные обозначения



Производитель



Соблюдайте инструкцию по использованию!



Серийный номер



Беречь от солнечных лучей



Номер артикула



Внимание!



Беречь от влаги



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