



# Sitz- und Gymnastikball VIDA

DE

EN

FR

IT



# Inhaltsverzeichnis

<b>DE</b>	Sitz- und Gymnastikball VIDA.....	1
<b>EN</b>	VIDA Sitting Ball & Gymnastics Ball.....	5
<b>FR</b>	Balle d'assise et de gymnastique VIDA.....	9
<b>IT</b>	Palla da seduta e ginnastica VIDA.....	13

# **DE** Sitz- und Gymnastikball VIDA

## **Bedienungsanleitung**

Befolge die Bedienungsanleitung genau, um eine sachgerechte Inbetriebnahme und Verwendung des Sitz- und Gymnastikballs mit Lammfell zu gewährleisten.

### **1. Sitz- und Gymnastikball aufpumpen**

Nachdem du den Ball aus der Verpackung genommen hast, prüfe ihn auf Transport-Beschädigungen und lass ihn min. eine Stunde bei Zimmertemperatur liegen. Das Material braucht Zeit, um seine volle Dehnfähigkeit zu entwickeln. Alles in Ordnung? Dann kann's losgehen.

- Nicht in kaltem Zustand aufpumpen.
- Stecke zuerst den leeren Ball in den Bezug.
- Ziehe den Verschluss-Stöpsel mit dem beiliegenden Werkzeug aus dem Ventil heraus.
- Pumpe den Ball mit der mitgelieferten Handpumpe auf.
- Nicht mit dem Mund aufpusten. Gefahr von Schwindel!
- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.
- Nicht über einen Durchmesser von 65 cm aufpumpen.
- Der Ball darf nicht zu straff sein, er muss sich leicht mit dem Daumen eindrücken lassen.
- Öffnung mit Daumen sichern. Luftpumpe rasch aus Ventil ziehen, um Luftverlust zu verhindern.
- Ventil und Stöpsel in den Ball hineindrücken.
- Schließe den Reißverschluss des Bezugs.

### **2. Luft aus Sitz- und Gymnastikball ablassen**

Öffne den Reißverschluss, ziehe den Verschluss-Stöpsel mit dem beiliegenden Werkzeug aus dem Ventil heraus und drücke die Luft aus dem Sitz- und Gymnastikball.

### **3. Entsorgung**

Entsorge die Verpackung sortenrein. Wenn du dich einmal von dem Sitz- und Gymnastikball trennen möchtest, entsorge ihn gemäß den örtlichen Entsorgungs- bzw. Abfallbestimmungen.

## Warnhinweise

Der Sitz- und Gymnastikball mit Lammfellbezug ist als Sitzball für den häuslichen Bereich und als Sportgerät für leichte Übungen konzipiert.

### Verwendungszweck als Sitzmöbel

Als Sitzmöbel verwendet, unterstützt er eine auf-rechte Sitzhaltung. Das Sitzen auf dem Ball erfordert Ausgleichsbewegungen. Das stärkt die Tiefenmuskulatur und fördert das Balancegefühl. Achtung: Der Sitz- und Gymnastikball ist nicht zum dauerhaften Sitzen geeignet. Nutze ihn immer nur für kurze Zeit zum Sitzen und wechsele regelmäßig auf einen herkömmlichen Schreibtischstuhl. Der im Lieferumfang enthaltene Ring dient zur Ablage des Balls nach dem Gebrauch.

- Der Ball entspricht nicht den Arbeitsstättenrichtlinien.
- Der Ball ist belastbar bis max. 150 kg.
- Der Ball darf nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden.
- Der Ball darf nur wie in dieser Anleitung beschrieben verwendet werden.
- Der Ball ist nur für den Gebrauch in trockenen Innenräumen geeignet.

### Verwendungszweck als Sportgerät für leichte Übungen

Bevor du mit dem Training auf dem Sitz- und Gymnastikball beginnst, konsultiere einen Arzt. Frage ihn, in welchem Umfang ein Training für dich angemessen ist.

- Nicht geeignet für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios.
- Der Sitz- und Gymnastikball ist nicht für therapeutisches Training geeignet!
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie Schwangerschaft, beim Tragen eines

Herz-schrittmachers, Herzschwäche, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädische Beschwerden, muss dein Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Denn unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann deine Gesundheit gefährden!

- Beende das Training mit dem Sitz- und Gymnastikball sofort und suche einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übel-keit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust.
- Für bestmögliche Trainingsresultate und zur Vorbeugung von Verletzungen, plane vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase ein.
- Sorge für einen gut belüfteten Trainingsraum und vermeide Zugluft.
- Wenn du es nicht gewohnt bist, dich körperlich zu betätigen, beginne langsam mit dem Training. Beende die Übungen sofort, wenn du Schmerzen oder Beschwerden hast.
- Trainiere nicht, wenn du müde oder unkonzentriert bist.
- Trainiere nicht unmittelbar nach Mahlzeiten.

- Nimm während deines Trainings ausreichend Flüssigkeit zu dir.
- Während dem Training keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder tragen, du kannst dich damit verletzen und den Sitz- und Gymnastikball beschädigen.
- Der Ball darf nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden.

### **GEFAHR für Kinder und Personen mit körperlichen Einschränkungen**

- Der Ball darf nicht von Personen benutzt werden, deren körperliche, geistige oder sonstige Fähigkeiten so eingeschränkt sind, dass sie den Sitz- und Gymnastikball nicht sicher benutzen können. Dies gilt besonders für Personen mit Gleichgewichtsstörungen.
- Der bestimmungsgemäße Gebrauch des Balls ist ausschließlich durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung vorgesehen.
- Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Sitz- und Gymnastikball vertraut ist oder beaufsichtigt wird.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen müssen sich ihrer Verantwortung beim Gebrauch des Balls bewusst sein. Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreude von Kindern ist beim Spielen mit dem Sitz- und Gymnastikball mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen, für die der Ball nicht gebaut ist. Weise Kinder insbesondere darauf hin, dass der Ball kein Spielzeug ist.
- Solltest du Kindern die Benutzung des Sitz- und Gymnastikballs erlauben, weise diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtige den Übungsablauf. Bei unsachgemäßem oder übersteigertem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von dem Sitz- und Gymnastikball ausgehen kann. Lasse Kinder daher nie unbeaufsichtigt mit dem Ball in einem Raum. Kannst du eine entsprechende Beaufsichtigung nicht gewährleisten, bewahre den Sitz- und Gymnastikball für Kinder unzugänglich auf.
- Halte Kinder vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

### **GEFAHR von Verletzungen**

Einige Übungen mit dem Sitz- und Gymnastikball erfordern viel Kraft und Geschicklichkeit. Lass dir anfangs ggf. von einer zweiten Person helfen, damit du nicht die Kontrolle über den Ball verlierst und stürzt.

- Prüfe den Ball vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand.
- Wenn der Ball offensichtlich beschädigt ist, darfst du ihn nicht benutzen.
- Lass die Reparaturen am Ball nur von einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für die Benutzer entstehen.
- Trage beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung, um ein „Hängenbleiben“ zu verhindern.
- Verwende den Ball auf einem stabilen, waagerechten und ebenen Untergrund – der einen festen und sicheren Stand garantiert. Der Boden muss frei von spitzen oder scharfkantigen Gegenständen sein.

- Trainiere vorzugsweise in Sportsocken, achte dabei auf einen festen und sicheren Stand.
- Vermeide das Training in Socken auf glattem Untergrund, denn dabei kannst du ausrutschen und dich verletzen. Verwende dafür z.B. eine rutschhemmende Fitnessmatte.
- Achte auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren. Es dürfen keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainiere mit ausreichend Abstand zu anderen Personen.

### **VORSICHT – Sachschäden**

Schütze den Ball vor hohen Temperaturschwankungen, setze ihn nicht über einen längeren Zeitraum direkter Sonneneinstrahlung aus und vermeide Kontakt mit zu hoher Feuchtigkeit und Wasser.

- Pumpe den Sitz- und Gymnastikball nicht mit Drucklufteinrichtungen oder an Tankstellen auf. Der Ball könnte zu stark aufgepumpt werden oder bersten.
- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.
- Nicht in kaltem Zustand aufpumpen. Lass den Sitz- und Gymnastikball min. eine Stunde bei Zimmertemperatur liegen. Das Material braucht die Zeit, um die volle Dehnfähigkeit zu erlangen.
- Pumpe den Ball nicht über seine Nennggröße von 65 cm auf. Der Ball darf nicht völlig stramm aufgepumpt sein, sondern muss sich noch leicht mit dem Daumen eindrücken lassen.
- Schütze den Ball vor scharfen, spitzen oder heißen Gegenständen und Flächen.
- Halten den Sitz- und Gymnastikball fern von offenen Flammen.

# **EN** VIDA Sitting Ball & Gymnastics Ball

## **Instructions**

Follow these operating instructions carefully to ensure proper set-up and use of this sitting and gymnastics ball with lambskin.

### **1. Inflating the sitting and gymnastics ball**

After taking the ball out of the packaging, check it for damage that may have occurred during transport and leave the ball at room temperature for at least one hour. The material needs time to develop its full elasticity. Once you have assessed that everything is ok, you can start inflating.

- Do not inflate when cold.
- Put the empty ball into the cover.
- Pull the sealing plug out of the valve using the tool provided.
- Inflate the ball with the hand pump provided.
- Do not inflate by mouth. Risk of light-headedness!
- Only air should be used to fill the ball.
- Do not inflate to a diameter of over 65 cm.
- The ball must not be too taut; it should be easy to press in with your thumb.
- Secure opening with thumb. Quickly pull the air pump out of the valve to prevent air from escaping.
- Push the valve and plug into the ball.
- Close the zipper of the cover.

### **2. Deflating the sitting and gymnastics ball**

Open the zipper, pull the plug out of the valve using the tool provided and press the air out of the ball.

### **3. Disposal**

Sort and dispose packaging by material. If you ever wish to dispose of the ball, dispose of it in accordance with local disposal or waste regulations.



## Warnings

This sitting and gymnastics ball with lambskin cover is designed to be a sitting ball for use at home and as a piece of sports equipment for light exercise.

### **Intended use as seating**

Used as seating, the ball helps users maintain an upright sitting posture. Sitting on the ball requires movement to keep balance. This strengthens the core muscles and promotes a sense of balance. Caution: this ball is not suitable for sitting over long periods of time. Use it only for short periods of time and change regularly to a conventional desk chair. After use, the ball can be placed on the ring included in the package.

- The ball does not comply with guidelines for workplaces.
- The ball is able to support a weight of up to max. 150 kg.
- The ball may only be used by one person at a time.
- The ball may only be used as described in these instructions.
- The ball is only suitable for use in dry indoor areas.

### **Intended use as sports equipment for light exercise**

Consult a doctor before beginning exercise with this ball. Ask how much exercise is appropriate for you.

- Not suitable for commercial use in gyms.
- This ball is not suitable for therapeutic exercises!
- In cases of special restrictions, such as pregnancy, wearing a pacemaker, heart failure, inflammatory diseases of the joints or tendons, or orthopaedic conditions, your exercise plan must be coordinated with your doctor. Improper or excessive training can endanger your health!
- Stop exercising with this sitting and gymnastics ball immediately and seek medical attention if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath or chest pain.
- For the best possible exercise results and to prevent injuries, warm up before exercising and cool down after exercising.
- Ensure your exercise room is well-ventilated and avoid draughts.
- If you are not used to exercising, start slowly. Stop exercising immediately if you feel pain or discomfort.
- Do not exercise if you are tired or not focused.
- Do not exercise immediately after meals.
- Drink sufficient water while exercising.
- Do not wear jewellery such as rings or bracelets while training – you may injure yourself and damage your sitting and gymnastics ball.
- Only one person can use the ball at a time.

## **WARNING for children and people with physical disabilities**

- The ball must not be used by people whose physical, mental or other abilities are limited such that they cannot use the ball safely. This applies especially to people with vertigo and impaired balance.
- The intended use of the ball is exclusively intended for adults or young people with appropriate physical and mental development.
- It is essential that every user is familiar with how to use and handle the sitting and gymnastics ball, or is supervised.
- Parents and other guardians must be aware of their responsibility when using the ball. Because of the natural instinct of children to play and experiment, situations and behaviours for which the ball is not designed are to be expected when playing with the ball. It is important to inform children that the ball is not a toy.
- If you allow children to use the ball, instruct them how to use it properly and supervise them during use. Improper or excessive training can cause damage to health.
- Children often will not realise the danger that can arise from the sitting and gymnastics ball. Therefore, never leave children unattended with the ball. If you cannot guarantee appropriate supervision, keep the sitting and gymnastics ball out of the reach of children.
- Keep children away from packaging – risk of suffocation!

## **RISK of injury**

Certain exercises with the sitting and gymnastics ball require a lot of strength and dexterity. At the beginning, have a second person help you if necessary so that you do not lose control of the ball and fall.

- Check that the ball is in perfect condition before each use.
- If the ball is obviously damaged, do not use it.
- Repairs to the ball must be carried out by a specialist workshop or similarly qualified people. Improper repairs can cause considerable danger to the user.
- When exercising, wear comfortable clothing that is not too loose to prevent snagging.
- Use the ball on a stable, flat and even surface that ensures firm and safe footing. The floor must be free of sharp or pointed objects.
- It is preferable to exercise in sports socks, making sure you still have firm and secure footing.
- Avoid exercising in socks on slippery surfaces, as you can slip and injure yourself. Use a non-slip fitness mat, for example.
- Make sure you have enough room to move when exercising, and that there are no objects protruding into the exercise area. Exercise at a sufficient distance from other people.

**WARNING – Damage**

Protect the ball from large fluctuations in temperature, do not expose it to direct sunlight for an extended period of time, and avoid exposure to excessive moisture and water.

- Do not inflate the ball with pressurised air equipment or at a petrol station. The ball may over-inflate or burst.
- Only air should be used to fill the ball.
- Do not inflate when cold. Leave the ball at room temperature for at least one hour before inflating. The material needs this time to reach its full stretching capacity.
- Do not inflate the ball beyond its nominal size of 65 cm. The ball must not be completely taut when inflated, but must still be easy to push in with the thumb.
- Protect the ball from sharp, pointed or hot objects and surfaces.
- Keep the ball away from open flames.

# **FR** Balle d'assise et de gymnastique VIDA

## **Mode d'emploi**

Suis bien le mode d'emploi pour assurer un démarrage et une utilisation de la balle d'assise et de gymnastique à peau d'agneau.

### **1. Gonflage de la balle d'assise et de gymnastique**

Après avoir sorti la balle de son emballage, vérifie qu'elle n'a pas été endommagée lors du transport et laisse-la reposer au moins une heure à température ambiante. Le matériel a besoin de temps pour développer toute son élasticité. Tout est en ordre ? Alors on peut y aller.

- Ne gonfle pas la balle dans un environnement frais.
- Tout d'abord, place la balle vide dans la housse.
- Retire le bouchon de la valve à l'aide de l'outil fourni.
- Gonfle la balle avec la pompe manuelle livrée avec celle-ci.
- Ne pas gonfler avec la bouche. Risque de vertiges !
- Pour gonfler la balle, seul de l'air doit être utilisé.
- Ne pompe pas au-dessus d'un diamètre de 65 cm.
- La balle ne doit pas être trop tendue, elle doit pouvoir être enfoncée facilement avec le pouce.
- Ouvrir avec les pouces. Sortir rapidement la pompe à air de la valve pour éviter de perdre de l'air.
- Enfonce la valve et le bouchon dans la balle.
- Ferme la fermeture éclair de la housse.

### **2. Évacuer l'air de la balle d'assise et de gymnastique**

Ouvre la fermeture éclair, retire le bouchon de la valve à l'aide de l'outil fourni et appuie sur la balle d'assise et de gymnastique pour faire sortir l'air.

### **3.Tri sélectif**

Élimine l'emballage en respectant le tri sélectif. Si tu souhaites te séparer de la balle d'assise et de gymnastique, débarrasses-en toi en respectant les dispositions relatives au tri ou aux déchets

## Remarques importantes

Rempli en laine d'agneau, la balle d'assise et de gymnastique est conçue pour être utilisée à domicile et pour le sport pour des exercices faciles.

### Sert de chaise

S'utilise comme une chaise, permet de s'asseoir le dos droit. Des mouvements d'équilibre sont nécessaires pour s'asseoir sur la balle. S'asseoir permet de renforcer la musculature et offre une meilleure impression d'équilibre. Attention : La balle d'assise et de gymnastique n'est pas conçue pour rester longtemps assis. N'utilise la balle que pour t'asseoir un court moment et alterne régulièrement avec une chaise. Le cercle contenu dans la livraison sert de socle à la balle après l'avoir utilisée.

- La balle ne correspond pas aux directives relatives au lieu de travail.
- La balle peut porter jusqu'à 150 kg maximum.
- La balle ne peut être utilisée que par une seule personne à la fois.
- L'utilisation de la balle doit strictement respecter ce mode d'emploi.
- La balle ne peut être utilisée qu'en intérieur dans un endroit sec.

### Balle de sport pour des exercices faciles

Avant de commencer ton entraînement avec la balle d'assise et de gymnastique, consulte ton médecin. Demande-lui dans quelle mesure un entraînement est adapté pour toi.

- Ne convient pas à l'utilisation commerciale dans les salles de sport.
- La balle d'assise et de gymnastique ne remplace pas un entraînement thérapeutique !
- Dans des cas particuliers comme la grossesse, le port d'un stimulateur cardiaque, une fragilité cardiaque, des maladies inflammatoires d'articulations ou de tendons, des douleurs orthopédiques, consulte un médecin pour cet entraînement. En effet, un entraînement mal fait ou excessif peut mettre ta santé en danger !
- Arrête immédiatement l'entraînement avec la balle d'assise et de gymnastique et consulte un médecin si l'un des symptômes suivants apparaît : Nausées, vertiges, difficultés respiratoires importantes ou douleurs à la poitrine.
- Pour obtenir les meilleurs résultats d'entraînement possible et pour éviter les blessures, avant le début de l'entraînement, prévois une phase d'échauffement et après l'entraînement, une phase d'étirements.
- Veille à ce que la salle d'entraînement soit bien aérée et évite les courants d'air.
- Si tu n'es pas habitué à t'entraîner physiquement, commence l'entraînement lentement. En cas de douleurs, arrête les exercices immédiatement.
- Ne t'entraînes pas si tu es fatigué ou que tu n'es pas concentré.
- Ne t'entraînes pas immédiatement après les repas.
- Pendant ton entraînement, aies suffisamment d'eau à portée de main.

- Ne porte pas de bijoux tels que des bagues ou bracelets, tu pourrais te blesser et abîmer la balle d'assise et de gymnastique.
- La balle ne peut être utilisée que par une seule personne à la fois.

### **DANGER pour les enfants et personnes à limitations physiques**

- La balle ne doit pas être utilisée par des personnes dont les capacités physiques, psychiques ou autres sont si restreintes qu'elles ne sont pas en mesure d'utiliser la balle d'assise et de gymnastique de manière sécurisée. Cela vaut notamment pour les personnes présentant des troubles de l'équilibre.
- Seuls des adultes ou jeunes en bon développement physique et psychiques peuvent s'entraîner avec la balle, conformément aux dispositions.
- Il convient de s'assurer que chaque utilisateur est à l'aise avec l'utilisation et la manipulation de la balle d'assise et de gymnastique ou le fait sous surveillance.
- Les parents et autres personnes de surveillance doivent être conscients de leur responsabilité dans l'utilisation de la balle. En raison de l'envie de jouer naturelle et du plaisir d'expérimenter des enfants, il faut s'attendre, en jouant avec la balle d'assise et de gymnastique, à des situations et des comportements pour lesquels celle-ci n'est pas conçue. Mets en garde les enfants sur le fait que la balle n'est pas un jouet.
- Si tu autorises des enfants à utiliser la balle d'assise et de gymnastique, mets-les en garde sur l'utilisation correcte de la balle et surveille le déroulé de l'exercice. En cas d'entraînement inapproprié ou excessif, des dommages pour la santé peuvent survenir.
- Les enfants ne reconnaissent pas les risques qui peuvent émaner de la balle d'assise et de gymnastique. C'est pourquoi ne laisse pas des enfants avec la balle dans une pièce sans surveillance. Si tu n'es pas en mesure de surveiller, garde la balle d'assise et de gymnastique hors de portée des enfants.
- Tiens le matériel d'emballage hors de la portée des enfants. Il existe entre autres un risque d'étouffement !

### **RISQUE de blessures**

Certains exercices avec la balle d'assise et de gymnastique requièrent beaucoup de force et d'adresse. Au début, fais-toi éventuellement aider par un tiers afin de ne pas perdre le contrôle de la balle et de tomber.

- Avant chaque utilisation, examine la balle et assure-toi qu'elle est en parfait état.
- Si la balle est visiblement endommagée, tu ne peux pas l'utiliser.
- Laisse un atelier spécialisé ou d'autres personnes semblablement formées s'occuper des réparations. Des risques élevés peuvent survenir pour les utilisateurs si les réparations ne sont pas effectuées correctement.
- Lors de l'entraînement, porte des vêtements confortables mais pas trop décontractés afin d'éviter tout « accrochage ».
- Utilise la balle sur un sol stable, équilibré et droit – qui assure une prise fixe et stable. Le sol doit être exempt de pointes ou d'objets aiguisés.
- Entraîne-toi de préférence en portant des chaussettes de sport, fais attention à avoir une prise fixe et stable.

- Évite de t'entraîner en chaussettes sur un sol lisse, tu pourrais en effet glisser et te blesser. Pour ce faire, utilise p.ex. un tapis de fitness antidérapant.
- Fais attention à avoir assez d'espace de mouvements lors des entraînements. Aucun objet ne doit pénétrer l'espace d'entraînement. Entraîne-toi en gardant une distance suffisante avec les autres personnes.

### **ATTENTION – Dommages matériels**

Protège la balle des fortes variations de température, ne l'expose pas directement aux rayons du soleil pendant une période prolongée et évite tout contact avec une humidité et une eau trop importantes.

- Ne gonfle pas la balle d'assise et de gymnastique avec des dispositifs à air comprimé ou à des stations essence. La balle pourrait être trop fortement gonflée, voire éclater.
- Pour gonfler la balle, seul de l'air doit être utilisé.
- Ne gonfle pas la balle dans un environnement frais. Laisse reposer la balle d'assise et de gymnastique au moins une heure à température ambiante. Le matériel a besoin de temps pour acquérir toute son élasticité.
- Ne gonfle pas la balle au-dessus de son diamètre nominal de 65 cm. La balle ne doit pas être complètement gonflée, mais doit encore pouvoir être légèrement enfoncée avec le pouce.
- Protège la balle d'objets aiguisés, pointus ou chauds.
- Maintiens la balle d'assise et de gymnastique loin des flammes.

# **IT** Palla da seduta e ginnastica VIDA

## **Istruzioni per l'uso**

Per una corretta messa in funzione e un adeguato utilizzo della palla da seduta e ginnastica con pelle d'agnello, segui attentamente le istruzioni per l'uso.

### **1. Gonfiare la palla da seduta e ginnastica**

Una volta tirata fuori la palla dalla confezione, controlla che non ci siano danni da trasporto e lasciala per almeno un'ora ferma a temperatura ambiente. Il materiale ha bisogno di tempo per sviluppare la sua completa elasticità. Tutto regolare? Allora si può iniziare.

- Non gonfiare a basse temperature.
- Per prima cosa inserisci la palla vuota nella copertura.
- Rimuovi il tappo della valvola utilizzando l'apposito attrezzo incluso nella confezione.
- Gonfia la palla con la pompa manuale in dotazione.
- Non gonfiare con la bocca. Pericolo di svenimento!
- Riempi la palla esclusivamente con aria.
- Non gonfiare la palla oltre i 65 cm di diametro.
- La palla non deve essere troppo tesa, il tuo pollice deve poter premere sulla sua superficie senza sforzi.
- Blocca l'apertura con il pollice e toglì velocemente la pompa dalla valvola per evitare perdite d'aria.
- Spingi la valvola e il tappo all'interno della palla.
- Chiudi la zip della copertura.

### **2. Sgonfiare la palla da seduta e ginnastica**

Apri la zip, toglì il tappo della valvola utilizzando l'attrezzo in dotazione e fai uscire l'aria dalla palla da seduta e ginnastica.

### **3. Smaltimento**

Smaltisci correttamente la confezione. Se un giorno deciderai di fare a meno della palla da seduta e ginnastica, smaltisci anch'essa seguendo le norme della tua zona in materia di riciclaggio dei rifiuti.



## Avvertenze

La palla da seduta e ginnastica con rivestimento in pelle d'agnello è stata concepita per l'utilizzo domestico e come attrezzo sportivo per l'esercizio leggero.

### Utilizzo della palla come sedia

Utilizzata come sedia, la palla favorisce la postura eretta. Restare seduti sulla palla richiede continui movimenti che rafforzano la muscolatura profonda e il senso dell'equilibrio. Attenzione: la palla da seduta e ginnastica non è adatta alla seduta prolungata, utilizzala come sedia sempre e solo per tempi brevi e alternala regolarmente con una sedia da scrivania tradizionale. L'anello in dotazione serve a riporre la palla dopo l'uso.

- La palla non è conforme alle linee guida per i luoghi di lavoro.
- La palla può reggere fino a 150 Kg di peso.
- La palla deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
- La palla deve essere utilizzata solo nelle modalità descritte in questo manuale d'istruzioni.
- La palla è adatta al solo utilizzo in ambienti interni asciutti.

### Utilizzo della palla come attrezzo sportivo per esercizi leggeri

Prima di iniziare l'allenamento con la palla da seduta e ginnastica consulta un medico e verifica in quale misura l'utilizzo dell'attrezzo sia adatto a te.

- La palla da seduta e ginnastica non è indicata per l'uso professionale in palestre e centri fitness.
- La palla da seduta e ginnastica non è pensata per la fisioterapia.
- In particolari condizioni quali la gravidanza, l'utilizzo di un pacemaker, l'insufficienza cardiaca, le malattie infiammatorie alle articolazioni o ai tendini e in caso di problemi ortopedici l'allenamento deve essere concordato preventivamente con il medico. L'esercizio scorretto o eccessivo può nuocere alla salute!
- Interrompi immediatamente il tuo esercizio con la palla da seduta e ginnastica e rivolgiti a un medico se noti uno dei seguenti sintomi: nausea, vertigini, respiro eccessivamente corto o dolore al petto.
- Per ottimizzare i risultati dell'allenamento e prevenire infortuni pianifica una fase di riscaldamento prima dell'esercizio e un momento di rilassamento conclusivo.
- Assicurati di praticare l'allenamento in un ambiente ben ventilato e lontano da correnti d'aria.
- Se il tuo corpo non è abituato all'allenamento inizia con un esercizio leggero e interrompilo immediatamente in caso di dolori o disturbi fisici.
- Non allenarti in momenti di stanchezza o bassa concentrazione.
- Non allenarti subito dopo i pasti.
- Durante l'allenamento assumi una sufficiente quantità di liquidi.

- Per evitare di farti male e per non rischiare di danneggiare la palla da seduta e ginnastica, non indossare accessori come anelli o braccialetti durante l'allenamento.
- La palla può essere utilizzata da una sola persona per volta.

### **PERICOLI per bambini e persone con disabilità fisiche**

- La palla non deve essere utilizzata da persone le cui limitate capacità fisiche o mentali possano compromettere la sicurezza del suo utilizzo. Una particolare attenzione, in tal senso, deve essere posta dalle persone con disturbi dell'equilibrio.
- L'utilizzo della palla è indicato esclusivamente per adulti o ragazzi con un adeguato sviluppo fisico e mentale.
- È importante assicurarsi che ogni utilizzatore sappia come gestire la palla da seduta e ginnastica o sia supervisionato durante il suo utilizzo.
- Genitori e altri supervisori devono essere consapevoli della propria responsabilità circa l'impiego della palla. A causa del naturale istinto ludico e dell'innata curiosità dei bambini, è lecito tenere in conto il verificarsi di alcuni comportamenti e situazioni per i quali la palla non è stata progettata. È quindi fondamentale far notare ai bambini che la palla non è un giocattolo.
- Se mai dovessi concedere ai bambini l'utilizzo della palla da seduta e ginnastica, informali sul suo corretto utilizzo e supervisiona la loro attività sportiva. In caso di allenamento scorretto o eccessivo non possono essere esclusi danni alla loro salute.
- I bambini non riconoscono il pericolo che può derivare dalla palla da seduta e ginnastica. Non lasciarli mai da soli con la palla senza sorveglianza e, se non puoi assicurargli un'adeguata sorveglianza, tieni la palla da seduta e ginnastica fuori dalla loro portata.
- Tieni i bambini lontani dal materiale d'imballaggio. Pericolo di soffocamento!

### **PERICOLI di infortunio**

Alcuni esercizi con la palla da seduta e ginnastica richiedono molta forza e particolare destrezza. All'inizio, se necessario, fatti aiutare da una seconda persona in modo da evitare di perdere il controllo della palla e cadere.

- Prima di ogni utilizzo verifica che la palla sia in perfette condizioni.
- Se la palla dovesse essere evidentemente danneggiata non utilizzarla.
- Lascia che le riparazioni sulla palla siano eseguite solo da officine specializzate o da persone altrettanto qualificate. Riparazioni inadeguate possono causare notevoli pericoli per gli utilizzatori.
- Durante l'allenamento indossa vestiti che siano comodi ma allo stesso tempo non troppo larghi, per evitare di impigliarti.
- Utilizza la palla su una superficie stabile, orizzontale e piana che possa garantire un appoggio solido e sicuro. Il pavimento deve essere libero da oggetti appuntiti o taglienti.
- Allenati preferibilmente indossando un paio di calze sportive e assicurandoti di riuscire a stare in piedi in maniera stabile e sicura.

- Per non rischiare di scivolare e farti male evita di allenarti con le calze su superfici lisce. In tali casi prepara appositamente l'area di allenamento, ad esempio con un tappetino da fitness antiscivolo.
- Prima dell'allenamento assicurati di avere abbastanza spazio libero per muoverti: nessun oggetto deve sporgere nell'area di allenamento e deve esserci un'adeguata distanza tra te ed eventuali altre persone.

### **ATTENZIONE – Danni alla palla**

Proteggi la palla da elevati sbalzi termici, non lasciarla per tempi prolungati sotto i raggi diretti del sole ed evita di farla entrare a contatto con acqua e alti livelli di umidità.

- Non gonfiare la palla da seduta e ginnastica con apparecchiature ad aria compressa o presso stazioni di servizio. La palla potrebbe essere gonfiata eccessivamente o scoppiare.
- Per il gonfiaggio può essere utilizzata solo ed esclusivamente l'aria.
- Non gonfiare in condizioni fredde: lascia la palla da seduta e ginnastica a temperatura ambiente per almeno un'ora, il materiale ha bisogno di tempo per recuperare la sua completa elasticità.
- Non gonfiare la palla oltre la sua dimensione nominale di 65 cm. La palla non deve essere completamente tesa, deve essere facile esercitare una lieve pressione sulla sua superficie con il pollice.
- Proteggi la palla dalle superfici e dagli oggetti taglienti, appuntiti o caldi.
- Tieni la palla da seduta e ginnastica lontana da fiamme libere.



**Der Fellhof Vertriebs GmbH**

5322 Hof bei Salzburg, Eisenstraße 1

Tel +43 (0) 622 36770

[office@fellhof.com](mailto:office@fellhof.com)

[WWW.FELLHOF.COM](http://WWW.FELLHOF.COM)