

**DE****Gymnastikball Bedienungsanleitung****Lieferumfang**

1x Gymnastikball
1x Ballhülle aus Filz
1x Fitnessbänder

Anwendung

Wir empfehlen die Verwendung des Gymnastikballs mit einem Durchmesser von 65 cm, bei einer Körpergröße von 155-200 cm.

1. Stecken Sie den luftleeren Gymnastikball durch die Reißverschlussöffnung in die Hülle. Halten Sie das Ventil zusammen mit der Hüllenöffnung fest.
 2. Entfernen Sie den Verschluss aus dem Ballventil und stecken Sie die spitze Düse der Luftpumpe hinein. Beginnen Sie mit dem Aufpumpen.
 3. Während des Pumpvorgangs verschiebt sich der Ball in der Hülle. Richten Sie immer wieder das Ventil mittig der Hüllenöffnung aus, um ein späteres Nachfüllen oder Ablassen der Luft zu gewährleisten.
 4. Die richtige Füllmenge ist erreicht, wenn der Ball sich vollständig ausgedehnt hat und sowohl der Ball als auch die Außenhülle straff gespannt sind und keine Falten aufweisen. Die tatsächliche Füllmenge variiert in Abhängigkeit des Sitzgefühls des Anwenders und ist bei Bedarf anzupassen. Mögliche Falten nach erstmaliger Befüllung glätten sich selbständig.
 5. Verschließen Sie das Ventil als auch den Reißverschluss. Drücken Sie den Ball vorsichtig nach Innen.
 6. Befestigen Sie die Gymnastikbänder entweder direkt an den dafür vorgesehenen Schlaufen oder nutzen Sie das mitgelieferte Verlängerungsband, um die Länge der Bänder individuell einzustellen. Wenn Sie das Verlängerungsband mehrfach um die Schlaufen wickeln können Sie auch zwischen den beiden Längen variieren.
- Sitzen Sie aufrecht und krümmen Sie nicht den Rücken.
 - Halten Sie bei Gymnastikübungen Spannung und führen Sie nur Übungen aus die für Sie ungefährlich sind.

Sicherheitshinweise

- Es besteht Sturz- und Verletzungsgefahr, durch ein mögliches Herunterfallen vom Gerät.
- Wenn Sie sich in Bezug auf Gesundheitsproblemen unsicher sind, konsultieren Sie immer einen Arzt vor der Anwendung.
- Nutzen Sie den Gymnastikball auf einem stabilen Untergrund.
- Springen oder stellen Sie sich nicht auf den Ball drauf.
- Treten Sie den Ball nicht durch die Gegend.
- Keine scharfen, spitzen oder heißen Gegenstände am Ball anwenden.
- Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gymnastikball fern.
- Ventilkappe nicht verlieren oder verschlucken!

Produktpflege

- Die Ballhülle aus Filz lässt sich bei 30° mit der Hand und milder Seifenlauge waschen.
- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel! Sie können Ball und Hülle mit einem leicht feuchten Tuch abwischen.



Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribuí / Distribuito da / Verkoop via:
Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

Tel.: +49 30 220 663 520
Website: <https://www.sportstech.de>

EN**Exercise Ball Instruction Manual****Scope of delivery**

1x exercise ball
1x ball cover made of felt
1x fitness bands

Application

We recommend using the gymnastics ball with a diameter of 65 cm and a body size of 155-200 cm.

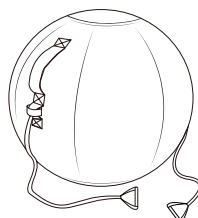
1. Insert the deflated exercise ball through the zip opening into the cover. Hold the valve together with the cover opening.
 2. Remove the plug from the ball valve and insert the pointed nozzle of the air pump. Start pumping up to inflate.
 3. During the pumping process, the ball moves in the cover. Always align the valve in the center of the cover opening to allow the air to be refilled or deflated later.
 4. Sufficient inflation is reached when the ball has expanded completely and both the ball and the outer cover are tight and have no folds. The actual inflation level varies depending on the user's feeling while sitting on it and must be adjusted if necessary according to the weight to be supported. Possible wrinkles after the first filling are smoothed out automatically.
 5. Close the valve as well as the zipper. Gently push the ball inward.
 6. Either attach the gymnastics straps directly to the designated loops or use the supplied extension strap to adjust the length of the straps individually. If you wrap the extension band around the loops several times, you can also vary between the two lengths.
- „Sit upright and don't bend your back.
 - Keep a healthy tension with the gymnastic exercises but only perform exercises that are safe for you. „

Safety Advice

- There is a risk of falling and possible injury due to the device falling down.
- If you are unsure about health problems, always consult a doctor before use.
- Use the exercise ball on a stable surface.
- Do not jump or stand on the ball.
- Do not kick the ball around.
- Do not use any sharp, pointed or hot objects on the ball.
- Keep children and pets away from the exercise ball.
- Do not lose or swallow the valve cap!

Product care

- The felt ball cover can be washed at 30 ° by hand and using mild soapy water.
- Do not use aggressive cleaning agents or strong detergents! You can wipe the ball and the cover with a slightly damp cloth.

**ES****Manual de instrucciones de la pelota de gimnasia****Volumen de suministro**

1 x Pelota de gimnasia
1 x Funda de bola hecha de fieltro.
1 x Banda de fitness

Uso

Recomendamos no usar la pelota de gimnasia de 65 cm de diámetro si no se mide entre 150 y 200 cm.

1. Inserte la pelota de gimnasia desinflada en la funda por la cremallera. Sostenga la válvula junto con la apertura de funda.
 2. Quite el tapón de la válvula de la pelota e inserte la boquilla puntiaguda de la bomba de aire. Comience a llenar la pelota.
 3. La pelota se moverá dentro de la funda durante el proceso. Siempre alinee la válvula en el centro de la abertura para facilitar un llenado o desinflado futuro.
 4. Llène hasta que la pelota se haya expandido completamente y tanto la pelota como la funda estén tensos y no tengan pliegues. La cantidad real de llenado varía en función de las sensaciones el usuario al sentarse y debe ajustarse si es necesario. Las posibles arrugas después de que se llene por primera vez desaparecen por sí solas.
 5. Tape la válvula y cierre la cremallera. Empuje suavemente la pelota al interior.
 6. Fije las bandas de fitness directamente a los lazos proporcionados o utilice la correa de extensión proporcionada para ajustar la longitud de las bandas según sus necesidades. También puedes envolver la cinta de extensión alrededor de los lazos varias veces, para variar entre las dos longitudes.
- „Siéntese derecho y no arquee su espalda.
 - Mantenga la tensión durante los ejercicios de gimnasia y realice ejercicios que no sean peligrosos para su salud.“

Consejos de seguridad

- Existe el riesgo de daños y lesiones debido a una posible caída del dispositivo.
- Si no está seguro de sus problemas de salud, consulte siempre a un médico antes de usar el producto.
- Use la pelota de gimnasia en una superficie estable.
- No saltes o te pongas de pie sobre la pelota.
- No pegues a la pelota con el pie.
- No use objetos afilados, puntiagudos o calientes cerca de la pelota.
- Mantén a los niños y a las mascotas lejos de la pelota.
- No pierda o trague el tapón de la válvula.

Mantenimiento

- La funda hecha de vellón puede lavarse a mano a 30° con un detergente suave.
- No use productos abrasivos. Puede limpiar la pelota y cubrirla con un paño ligeramente húmedo.

VIDEO



https://service.innovamaxx.de/yoba100_video



FR

Manuel d'instructions du ballon de gymnastique

Contenu de la livraison

1x ballon de gymnastique
1x housse en feutre
1x bandes de fitness

Utilisation

Pour une personne dont la taille va de 155 à 200 cm, nous recommandons l'utilisation d'un ballon de gymnastique d'un diamètre de 65 cm.

1. Passez le ballon de gymnastique dégonflé par la fermeture zippée de la housse. Maintenez fermement la valve et l'ouverture de la housse ensemble.
 2. Retirez le capuchon de la valve du ballon et insérez-y la buse pointue de la pompe à air. Commencez à gonfler.
 3. Pendant que vous le gonfliez, le ballon se déplace à l'intérieur de la housse. Alignez toujours la valve avec le milieu de l'ouverture de la housse afin de permettre un remplissage ou un dégonflage ultérieur.
 4. Le volume d'air correct est atteint lorsque le ballon s'est entièrement déployé et que lui comme la housse qui l'enveloppe, sont tous deux tendus et ne présentent pas de plis. Le volume de remplissage réellement adapté varie en fonction de la sensation d'assise recherchée par l'utilisateur et doit être ajustée si nécessaire. Les éventuels plis qui restent après le premier remplissage se lissent automatiquement.
 5. Refermez la valve ainsi que la fermeture éclair. Pressez le ballon doucement vers l'intérieur.
 6. Fixez les sangles de gymnastique soit directement aux dragonnes prévues à cet effet, soit utilisez la rallonge fournie pour régler individuellement la longueur des sangles. Si vous enroulez plusieurs fois l'extension de la sangle autour des dragonnes, vous pourrez également faire varier les deux longueurs.
- „Asseyez-vous, gardez le dos droit ne vous courbez pas.
 - Maintenez la tension pendant les exercices de gymnastique et n'effectuez que des exercices qui ne sont pas dangereux pour vous."

Instructions de sécurité

- Il y a un danger de chute et de blessure en cas où l'appareil venait à se renverser.
- Si vous n'êtes pas certain de vos problèmes de santé, consultez toujours un médecin avant d'utiliser ce produit.
- Utilisez le ballon de gymnastique sur une surface stable.
- Ne sautez pas et ne vous mettez pas debout sur le ballon.
- Ne frappez pas dans le ballon.
- N'utilisez pas d'objets tranchants, pointus ou chauds sur le ballon.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés du ballon de gymnastique.
- Ne perdez pas et n'avez pas le capuchon de la valve !

Entretien du produit

- La housse en feutre du ballon peut être lavée à la main à 30° avec du savon doux.
- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs ! Vous pouvez essuyer le ballon et la housse avec un chiffon légèrement humide.

IT

Manuale di istruzioni per la palla da ginnastica

Dotazione di fornitura

1x palla da ginnastica
1x rivestimento palla in tessuto
1x fasce fitness

Applicazione

Si consiglia di utilizzare la palla da ginnastica di diametro 65 cm se avete un'altezza di 155-200 cm.

1. Inserire la palla da ginnastica priva d'aria nella cerniera del rivestimento. Tenere la valvola ben salda insieme all'apertura del rivestimento.
 2. Rimuovere il tappo dalla valvola e inserirvi l'ugello puntuto della pompa per l'aria. Iniziare a pompare.
 3. Durante il processo di pompaggio, la palla si muove nel rivestimento. Allineare sempre la valvola al centro dell'apertura per consentire di riempire e sgonfiare correttamente la palla.
 4. La quantità corretta viene raggiunta quando la palla è completamente espansa e sia la palla che il guscio esterno sono ben saldi senza presentare pieghe. La quantità di aria effettiva da riempire varia in base alla sensazione dell'utente quando la utilizza e deve essere regolata se necessario. Le possibili pieghe dopo il primo riempimento vengono automaticamente eliminate.
 5. Chiudere la valvola e la cerniera. Spingere delicatamente la palla verso l'interno.
 6. Fissare le fasce fitness direttamente ai passanti forniti o utilizzare la cinghia di prolunga in dotazione per regolare la lunghezza delle cinghie singolarmente. Se si avvolge più volte la fascia di estensione attorno ai passanti, è possibile anche variare tra le due lunghezze.
- „Sedersi in posizione verticale e non piegare la schiena.
 - Durante l'esecuzione degli esercizi ginnici mantenere i muscoli contratti ed eseguire solo esercizi sicuri che vanno bene per il proprio fisico."

Istruzioni di sicurezza

- La caduta del dispositivo può provocare lesioni a chiunque rimanga colpito.
- Se non siete sicuri dei problemi di salute, consultate sempre un medico prima dell'uso.
- Usare la palla da ginnastica su una superficie stabile.
- Non saltare o stare in piedi sulla palla.
- Non calciare la palla.
- Non utilizzare oggetti appuntiti o caldi sulla palla.
- Tenere lontani bambini e animali domestici dalla palla per esercizi.
- Non perdere o ingoiare il tappo della valvola!

cura del prodotto

- La copertura della palla in feltro può essere lavata a 30° a mano e con acqua e sapone delicato.
- Non utilizzare detersivi aggressivi! Si può pulire la palla e il rivestimento con un panno leggermente umido.

NL

Gymnastiekbal bedieningshandleiding

Omvang van de levering

1x gymnastiekbal
1x ballenhoes van vilt
1x fitnessbanden

Toepassing

Voor personen met een lichaamslengte van 155-200 cm, adviseren wij het gebruik van een gymnastiekbal met een diameter van 65 cm.

1. Steek de gymnastiekbal zonder lucht door de ritsopening in de hoes. Houd de klep samen vast met de hoesopening.
2. Verwijder de dop uit de luchtklep van de bal en plaats het spitse mondstuk van de luchtpomp erin. Begin met het op-pompen.
3. Tijdens het pompen verschuift de bal in de hoes. Richt de klep altijd uit in het midden van de hoesopening, zodat hij later kan worden bijgevuld of leeggelaten.
4. De juiste vulhoeveelheid is bereikt wanneer de bal zich volledig heeft vergroot en zowel de bal als de buitenkant strak gespannen zijn en er geen plooien zijn. De werkelijke vulhoeveelheid varieert afhankelijk van het zitgevoel van de gebruiker en moet zo nodig worden aangepast. Mogelijke plooien na de eerste keer vullen worden automatisch glad.
5. Sluit de klep en de ritsluiting. Duw de bal voorzichtig naar binnen.
6. Bevestig de gymnastiekbanden direct aan de daarvoor bestemde lussen of gebruik de meegeleverde verlengingsband om de lengte van de banden individueel aan te passen. Als je de verlengingsband meerdere keren om de lussen wikkelt, kun je ook wisselen tussen de twee lengtes.

- „Ga rechtop zitten en buig de rug niet.
- Houd de spanning tijdens de gymnastiekoefeningen en doe alleen oefeningen die niet gevaarlijk zijn voor jou."

Veiligheidsaanwijzingen

- Er is risico op vallen en letsel, door een mogelijke val van het apparaat.
- Als je niet zeker bent over gezondheidsproblemen, raadpleeg dan altijd een arts vóór gebruik.
- Gebruik de gymnastiekbal op een stabiele ondergrond.
- Spring niet op de bal en ga er niet op staan.
- Schop de bal niet in het rond.
- Gebruik geen scherpe, puntige of hete voorwerpen op de bal.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de gymnastiekbal.
- Verlies de dop van de klep niet of slik hem niet in!

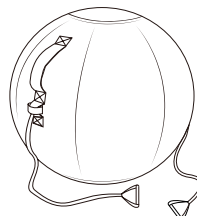
Productonderhoud

- De ballenhoes van vilt kan bij 30° met de hand en een milde zeep worden gewassen.
- Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen! Je kunt de bal en de hoes afvegen met een licht vochtige doek.



Verkauf durch / Distributed by / Distribuito por / Distribuído / Distribuito da / Verkoop via:
Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

Tel.: +49 30 220 663 520
Website: <https://www.sportstech.de>



VIDEO



https://service.innovamaxx.de/yoba100_video