

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses Sitz- und Gymnastikballs.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihren neuen Sitz- und Gymnastikball optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Gymnastikball
- Luftpumpe
- 2x Luftstöpsel
- Stöpselwerkzeug
- Bedienungsanleitung

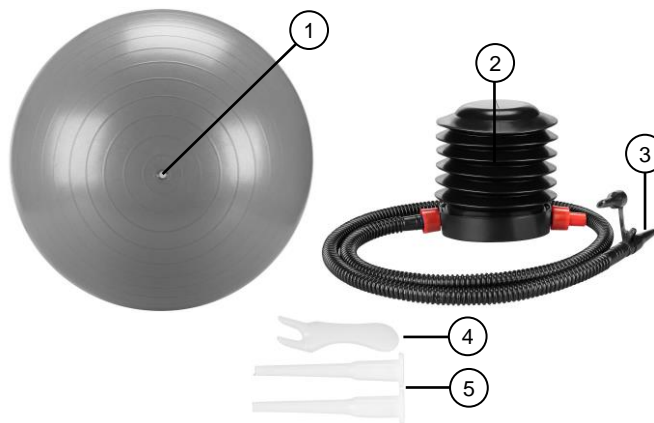
Produktvarianten

- CX-2052-675: Größe 65 cm, Farbe grau
- CX-2053-675: Größe 65 cm, Farbe blau
- CX-2054-675: Größe 75 cm, Farbe grau
- CX-2055-675: Größe 75 cm, Farbe blau

Technische Daten

Maße (Ø)	CX-2052 CX-2053	65 cm
	CX-2054 CX-2055	75 cm
Gewicht	CX-2052 CX-2053	900 g
	CX-2054 CX-2055	1100 g

Produktdetails



- | | |
|----------------|-----------------------------------|
| 1. Ventil | 4. Werkzeug zur Stöpselentfernung |
| 2. Luftpumpe | 5. Stöpsel |
| 3. Ventilnadel | |

Verwendung

Ball aufpumpen

1. Packen Sie den Gymnastikball vollständig aus und legen Sie ihn auf den Boden.
2. Stellen Sie die Luftpumpe neben den Ball.
3. Schieben Sie die Ventilnadel in das Ventil und treten sie kräftig auf die Luftpumpe.
4. Prüfen Sie beim Aufpumpen wiederholt, wie stark der Gymnastikball aufgeblasen ist.
5. Ist der gewünschte Druck erreicht, entfernen Sie die Ventilnadel aus dem Ventil.
6. Verschließen Sie das Ventil mit einem Stöpsel. Drücken Sie den Stöpsel fest, so dass die Oberseite direkt auf dem Gymnastikball aufliegt.

Luft aus dem Ball lassen

1. Entfernen Sie den Stöpsel mit dem Werkzeug zur Stöpselentfernung. Schieben Sie dazu die beiden Zinken unter den Stöpsel und hebeln Sie den Stöpsel aus dem Gymnastikball.
2. Üben Sie leichten Druck auf den Ball aus, um die Luft langsam entweichen zu lassen.

Training

- Achten Sie beim Trainieren mit dem Gymnastikball auf einen stabilen Untergrund. Achten Sie darauf, dass keine scharfen Kanten oder andere Objekte in der Nähe sind, wenn Sie mit dem Gymnastikball trainieren.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob der Gymnastikball noch ausreichend aufgepumpt ist. Pumpen Sie ggf. Luft nach.
- Machen Sie kurze Pausen zwischen den Übungen.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schmerzen oder Schwindelgefühl verspüren.

Warm up

Bereiten Sie Ihren Körper in der Aufwärmphase auf das Training vor. Sie minimieren damit das Risiko von Verletzungen. Verwenden Sie mindestens 2 bis 5 Minuten für das Aufwärmen, bevor Sie zum eigentlichen Training übergehen. Gut geeignet zum Aufwärmen sind Übungen, die die Herzschlagfrequenz steigern und die Muskeln aufwärmen, wie z.B. Rennen auf der Stelle, Seilspringen oder auch Springen (z.B. Hampelmann).

Stretching

Um Verletzungen zu vermeiden, gehen Sie erst in die Dehnungsphase über, wenn Sie aufgewärmt sind. Auch nach dem Training ist das Dehnen der Muskulatur wichtig. Halten Sie die jeweilige Dehnung für mindestens 15 bis 30 Sekunden und federn Sie nicht nach. In Ihr Dehnungsprogramm sollten Sie folgende Muskelgruppen auf jeden Fall aufnehmen: Vordere, hintere und innere Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur, Arm- und Schultermuskulatur sowie Bauch und seitliche Rumpfmuskulatur.

Übungen

Oberschenkelübung



Flach auf den Rücken legen
Ball zwischen den Beinen platzieren
Ball mit gestreckten Beinen anheben, Hände und Rücken bleiben flach am Boden
Ball mit den Beinen zusammendrücken

Rückenmuskulaturübung



Ball auf den Boden legen
Mit Bauch auf den Ball legen, Beine gerade nach hinten ausstrecken
Hände an den Hinterkopf, Ellenbogen anwinkeln
Rücken- und Bauchmuskulatur anspannen und entspannen, bis wieder parallel zum Boden

Beinübung



Flach auf den Rücken legen, Knie abwinkeln
Ball zwischen Füßen und Unterschenkel festhalten
Ball festhalten, Beine gerade strecken
Knie wieder anwinkeln, Ball nicht fallen lassen

Bauchübung



Untere Rückenpartie auf den Ball, Füße schulterbreit auf dem Boden
Hände hinter den Kopf
Schultern anheben, Nacken bleibt gerade

Push-Ups



Ball an einer stabilen Wand platzieren
Vor den Ball knien, Hände schulterbreit auf den Ball legen
Arme anwinkeln, Oberkörper zum Ball bringen
Mit den Armen vom Ball wegdrücken, bis die Arme gerade gestreckt sind

Leg Lifts



Gerade auf den Ball setzen
Füße flach auf den Boden, Hände auf zur Balancehaltung auf den Ball
Knie nach oben ziehen, Position 5 s halten
Knie senken, mit anderem Knie wiederholen

Hüftübung



Flach auf den Rücken legen
Ball unter Unterschenkeln platzieren
Hände hinter den Kopf
Hüfte anheben, Position 5 s halten, dann absenken

Streckübung



Bauch auf Ball legen, mit Händen und Füßen am Boden abstützen
Arm & diagonales Bein strecken, Position 10-20 s halten, Arm und Bein senken
Je 10 Mal pro Bein wiederholen

Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können. Geben Sie sie an Nachbenutzer weiter.
- Bitte beachten Sie beim Gebrauch die Sicherheitshinweise.
- Dieses Produkt ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissens benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Halten Sie das Produkt fern von extremer Hitze.
- Überprüfen Sie das Produkt vor der Inbetriebnahme auf Beschädigungen. Verwenden Sie es nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Informationen und Antworten auf häufige Fragen (FAQs) zu vielen unserer Produkte sowie ggfs. aktualisierte Handbücher finden Sie auf der Internetseite:
www.newgen-medicals.de
Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer oder den Artikelnamen ein.

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi ce ballon. Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Ballon de gym
- Pompe à air
- 2 bouchons
- Outil pour retirer les bouchons
- Mode d'emploi

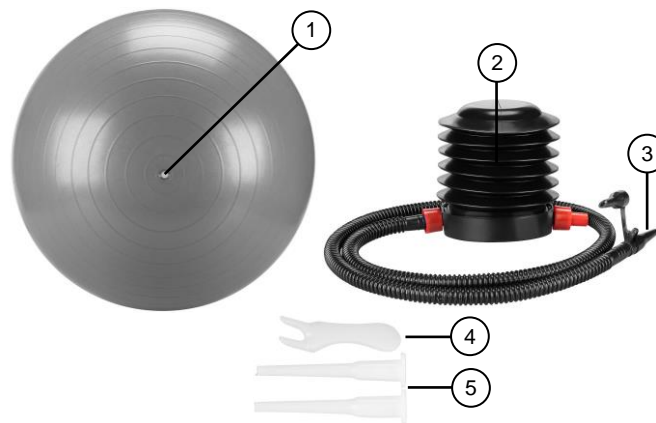
Variantes du produit

- CX2052 : ballon de gym 65 cm, coloris gris
- CX2053 : ballon de gym 65 cm, coloris bleu
- CX2054 : ballon de gym 75 cm, coloris gris
- CX2055 : ballon de gym 75 cm, coloris bleu

Caractéristiques techniques

Dimensions (Ø)	CX2052 CX2053	65 cm
	CX2054 CX2055	75 cm
Poids	CX2052 CX2053	900 g
	CX2054 CX2055	1100 g

Description du produit



- | | |
|-------------------------|------------------------------------|
| 1. Valve | 4. Outil pour retirer les bouchons |
| 2. Pompe à air | 5. Bouchons |
| 3. Aiguille de la valve | |

Utilisation

Gonfler le ballon

1. Déballez complètement le ballon de gymnastique et posez-le sur le sol.
2. Placez la pompe à air à côté du ballon.
3. Enfoncez l'aiguille de la valve dans la valve et appuyez fortement sur la pompe à air.
4. Lors du gonflage, vérifiez à plusieurs reprises à quel point le ballon de gym est gonflé.
5. Lorsque la pression de votre choix est atteinte, retirez l'aiguille de la valve.
6. Fermez la valve avec un bouchon. Appuyez fermement sur le bouchon de manière à ce que la partie supérieure repose directement sur le ballon de gym.

Dégonfler le ballon

1. Retirez le bouchon à l'aide de l'outil pour retirer les bouchons. Pour ce faire, glissez les deux ergots sous le bouchon et faites levier pour le sortir du ballon de gym.
2. Exercez une légère pression sur le ballon pour que l'air s'échappe lentement.

Entraînement

- Lorsque vous vous entraînez avec le ballon de gymnastique, veillez à ce que le sol soit stable. Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'arêtes vives ou d'autres objets à proximité lorsque vous vous entraînez avec le ballon de gymnastique.
- Avant chaque entraînement, vérifiez si le ballon de gymnastique est suffisamment gonflé. Si nécessaire, regonflez-le un peu.
- Faites de courtes pauses entre les exercices.
- Interrompez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements.

Échauffement

La phase d'échauffement permet de préparer votre corps à l'entraînement. Vous réduisez ainsi le risque de blessures et de crampes musculaires. Échauffez-vous pendant 2 à 5 minutes au moins avant de passer à l'entraînement. Les exercices adaptés à l'échauffement sont ceux qui permettent d'augmenter le rythme cardiaque et d'échauffer les muscles : course sur place, saut à la corde, etc.

Étirements

Pour diminuer le risque de blessure, effectuez les étirements seulement après vous être échauffé. Il est également important d'effectuer des étirements après un entraînement. Chaque étirement doit durer au moins 15 à 30 secondes. La phase d'étirement doit impérativement solliciter les groupes musculaires suivants : Muscles des cuisses (avant, arrière, intérieur), des mollets, des bras, des épaules, du ventre et muscles latéraux du tronc.

Exercices

Exercice pour les cuisses



Allongez-vous sur le dos.

Placez le ballon entre vos jambes.

Soulevez le ballon avec vos jambes tendues, les mains et le dos bien à plat sur le sol.

Comprimez le ballon avec vos jambes.

Exercice de musculation du dos



Placez le ballon sur le sol.

Couchez-vous à plat ventre sur le ballon, les jambes tendues vers l'arrière.

Placez vos mains derrière votre tête, coudes pliés.

Contractez puis relâchez les muscles de votre dos et votre ventre jusqu'à ce qu'ils soient à nouveau parallèles au sol.

Exercice pour les jambes



Allongez-vous sur le dos, genoux pliés.

Tenez le ballon entre vos pieds et vos tibias.

Tenez le ballon, jambes tendues.

Pliez à nouveau les genoux, ne laissez pas tomber le ballon.

Exercice abdominal



Placez le bas de votre dos sur le ballon, les pieds au sol à largeur des épaules.

Mettez vos mains derrière votre tête.

Soulevez vos épaules, gardez la nuque droite.

Push Ups



Placez le ballon contre un mur stable.

Agenouillez-vous devant le ballon, posez les mains sur le ballon à largeur d'épaules.

Pliez les bras, approchez le haut de votre corps du ballon.

Éloignez-vous du ballon en poussant sur vos bras jusqu'à ce qu'ils soient tendus.

Leg Lifts



Asseyez-vous sur le ballon.

Posez vos pieds à plat sur le sol, vos mains en équilibre sur le ballon.

Levez un genou et tenez la position pendant 5 s.

Baissez le genou, répétez avec l'autre genou.

Exercice des hanches



Allongez-vous sur le dos.

Placez la balle sous vos jambes.

Mettez vos mains derrière votre tête.

Soulevez vos hanches, maintenez la position pendant 5 s, puis baissez-les.

Exercice d'étirement



Posez votre ventre sur le ballon, en prenant appui sur le sol avec les mains et les pieds.

Tendez le bras et la jambe opposée, maintenez la position pendant 10 à 20 secondes, baissez le bras et la jambe.

Répétez 10 fois pour chaque jambe.

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez précieusement ce mode d'emploi afin de pouvoir le consulter en cas de besoin. Le cas échéant, transmettez-le avec le produit à l'utilisateur suivant.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Respectez les consignes de sécurité pendant l'utilisation.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention : risque de blessures !
- N'exposez pas le produit à une chaleur extrême.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit n'est pas endommagé. Ne l'utilisez pas s'il est endommagé.
- Tenir hors de portée des enfants.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur.



ÉLÉMENTS
D'EMBALLAGE
+ NOTICES

