

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses Balancekissens, das Sie wie von selbst in die ideale Sitzhaltung bringt und so Ihre Muskulatur stärkt und Ihre Wirbelsäule schont. Außerdem können Sie das Balancekissen für eine Vielzahl von Übungen einsetzen.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie das Balancekissen optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Balancekissen
- Bedienungsanleitung

Zusätzlich benötigt: Luftpumpe

Verwendung

Das Balancekissen lässt sich ähnlich einsetzen wie ein Sitzball:

Als Sitzunterlage auf Ihrem Sitzplatz fördert es die ideale Sitzhaltung und stimuliert dabei Ihre Muskeln. Außerdem können Sie es als Unterlage für einige Übungen verwenden, indem Sie sich auf das Balancekissen stellen oder knien.

Über eine Luftpumpe können Sie die Festigkeit des Balancekissens regulieren.

Schieben Sie das Ventil der Luftpumpe in die Öffnung an der Seite mit den Noppen und pumpen Sie es auf, um eine dickere, festere Unterlage zu erhalten, oder lassen Sie mit Hilfe des Ventils Luft ab, um eine nachgiebigere, weichere Unterlage zu erhalten.

Sie können je nach Bedarf und Präferenz entweder die flache Seite nach oben legen oder sich auf die Seite mit den Noppen setzen, um das taktile Feedback zu erhöhen und Ihre Muskeln zusätzlich zu stimulieren.

**ACHTUNG**

- *Vergewissern Sie sich vor der Verwendung auf dem Boden, dass sich dort keinerlei scharfkantige Gegenstände befinden!*
- *Wärmen Sie sich vor den Übungen auf, um das Risiko auf Verletzungen zu minimieren.*
- *Beenden Sie die Übungen, bevor Sie sich überanstrengen.*

Stärkung der Wirbelsäule und des Beckens

Setzen Sie sich aufrecht auf das Balancekissen. Kippen Sie Ihr Becken abwechselnd nach vorne und nach hinten sowie von links nach rechts. Sie können das Becken auch kreisen lassen. Halten Sie den Oberkörper hierbei aufrecht und möglichst stabil.

Stärkung der Bauchmuskulatur

Setzen Sie sich aufrecht auf das Balancekissen. Heben Sie langsam die Füße an, bis sie den Bodenkontakt verlieren. Halten Sie mit ausgestreckten Armen die Balance.

Übung für Koordination und Balance

Blasen Sie das Balancekissen vollständig auf. Legen Sie es auf den Boden und stellen Sie sich aufrecht darauf. Halten Sie mit den Armen die Balance. Stützen Sie sich nicht ab. Wenn Sie die Balance gefunden haben, können Sie die Übung erschweren, indem Sie abwechselnd die Beine anheben.

Stärkung des Rückens

Blasen Sie das Balancekissen vollständig auf. Legen Sie es auf den Boden und knien Sie sich darauf. Stützen Sie sich mit den Händen auf dem Fußboden ab. Strecken Sie nun abwechselnd die schräg gegenüberliegenden Gliedmaßen nach vorne und hinten: Zuerst rechtes Bein / linker Arm, dann linkes Bein / rechter Arm. Halten Sie die Position jeweils einige Sekunden, bevor Sie wechseln.

Reinigung und Pflege

Reinigen Sie das Balancekissen regelmäßig mit einem feuchten Tuch und gegebenenfalls einem milden Reinigungsmittel. Vermeiden Sie aggressive Chemikalien und vermeiden Sie, dass Flüssigkeit in das Ventil eindringt.

Lagern Sie das Balancekissen nur im trockenen, sauberen und nicht aufgeblasenen Zustand in einem Raum bei mittlerer Raumtemperatur ohne starke Temperaturschwankungen.

Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Halten Sie es von scharfkantigen Gegenständen fern.
- Halten Sie das Produkt fern von extremer Hitze.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung auf dem Boden, dass sich dort keinerlei scharfkantige Gegenstände befinden.
- Wärmen Sie sich vor den Übungen auf, um das Risiko von Verletzungen zu minimieren.
- Beenden Sie die Übungen, bevor Sie sich überanstrengen.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi ce coussin d'équilibre fitness. Il vous aide à renforcer votre musculature et à soulager votre colonne vertébrale. Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Coussin d'équilibre
- Mode d'emploi

Accessoires requis, disponibles séparément sur www.pearl.fr : pompe à air

Utilisation

Le coussin d'équilibre s'utilise comme un ballon de fitness :

Placé sur votre siège, il vous aide à adopter une position assise optimale tout en stimulant vos muscles. Vous pouvez en outre l'utiliser comme support pour certains exercices, en vous mettant debout ou à genoux sur le coussin d'équilibre.

La pompe à air permet d'ajuster la fermeté du coussin d'équilibre.

Insérez la valve de la pompe à air dans l'ouverture située sur la face avec les picots. Vous pouvez alors gonfler ou dégonfler le coussin, jusqu'à ce qu'il ait la fermeté idéale pour s'y asseoir.

Vous pouvez vous asseoir soit sur la face lisse, soit sur la face à picots. Cette dernière solution permet de maximiser l'effet du renforcement musculaire.



ATTENTION !

Assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets tranchants sur le sol avant d'y poser le coussin.

Afin de minimiser le risque de blessure, n'oubliez pas de vous échauffer avant de réaliser des exercices de fitness.

Arrêtez-vous si les exercices deviennent trop

pénibles.

Renforcement de la colonne vertébrale et du bassin

Asseyez-vous sur le coussin d'équilibre, le dos bien droit. Basculez le bassin d'avant en arrière et de droite à gauche. Vous pouvez également effectuer des mouvements circulaires avec le bassin. Pendant ces exercices, gardez le buste bien droit et aussi immobile que possible.

Renforcement des abdominaux

Asseyez-vous sur le coussin d'équilibre, le dos bien droit. Décollez lentement les pieds du sol. Tendez les bras pour vous aider à garder l'équilibre.

Exercices de coordination et d'équilibre

Gonflez le coussin d'équilibre au maximum. Posez-le sur le sol puis placez-vous debout dessus. Utilisez vos bras pour vous aider à garder l'équilibre. N'essayez pas de vous retenir à un autre objet. Lorsque vous avez réussi à trouver l'équilibre, vous pouvez augmenter la difficulté de l'exercice en vous tenant sur une seule jambe, puis l'autre.

Renforcement du dos

Gonflez le coussin d'équilibre au maximum. Posez-le sur le sol puis placez-vous à genoux dessus. Placez les mains sur la plante des pieds. Étendez alors simultanément les membres opposés vers l'avant et vers l'arrière : tout d'abord la jambe droite et le bras gauche, puis la jambe gauche et le bras droit. Maintenez à chaque fois la position quelques secondes avant de changer de côté.

Nettoyage et entretien

Nettoyez régulièrement le coussin d'équilibre avec un chiffon humide et un détergent doux. Évitez les produits chimiques agressifs. Veillez à ce qu'aucun liquide n'entre dans la valve de la pompe à air.

Ne stockez le coussin d'équilibre que lorsqu'il est sec, propre et dégonflé, dans une pièce à température ambiante moyenne sans fortes variations de

température.

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- 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.
- Tenir hors de la portée et de la vue des enfants.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention : risque de blessures !
- Manipulez le produit avec précaution. Maintenez-le à l'écart des objets tranchants.
- N'exposez pas le produit à une chaleur extrême.
- Ne plongez l'appareil ni dans l'eau ni dans un autre liquide.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets tranchants sur le sol avant d'y poser le coussin.
- Afin de minimiser le risque de blessure, n'oubliez pas de vous échauffer avant de réaliser des exercices de fitness.
- Arrêtez-vous si les exercices deviennent trop pénibles.
- 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

