

## 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!