

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses ergonomischen Gymnastikballs. Trainieren Sie Ihren Gleichgewichtssinn und gezielte Muskelgruppen.

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

Lieferumfang

- Gymnastikball
- Bedienungsanleitung

Zusätzlich benötigt: Luftpumpe mit Ballaufsatz

Produktvarianten

- NC-3895: Gymnastikball klein (55 cm)
NC-3896: Gymnastikball mittelgroß (65 cm)
NC-3897: Gymnastikball groß (75 cm)

Inbetriebnahme

1. Nehmen Sie Ihren Gymnastikball aus der Verpackung. Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial.
2. Falten Sie den Gymnastikball auseinander.
3. Ziehen Sie den Luftstöpsel heraus.
4. Pumpen Sie Ihren Gymnastikball mit Hilfe einer Luftpumpe auf. Füllen Sie den Gymnastikball zu 80%. Setzen Sie den Stöpsel wieder ein.
5. Lassen Sie Ihren Gymnastikball 24 Stunden aufgepumpt ruhen.
6. Legen Sie den Ball im Abstand seines Durchmessers an eine Wand (55 / 65 / 75 cm).
7. Ziehen Sie den Stöpsel heraus und pumpen Sie Ihren Gymnastikball auf, bis er die Wand berührt. Setzen Sie den Stöpsel wieder ein.
8. Ihr Gymnastikball ist optimal aufgepumpt, wenn Ihre Knie im Sitzen im 90°-Winkel angewinkelt sind.

Übungen**ACHTUNG**

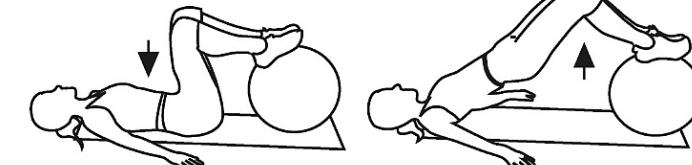
Diese Tipps sind kein Ersatz für die Beratung durch ausgebildete Fitnesstrainer und Ihren Arzt. Versichern Sie sich dass die Übungen für Sie geeignet sind. Sie sollten die Übungen erst ausführen, nachdem Sie sich eingängig über die genaue Ausführung, Auswirkung und Belastungen für Ihren Körper informiert haben.

Vorbereitung

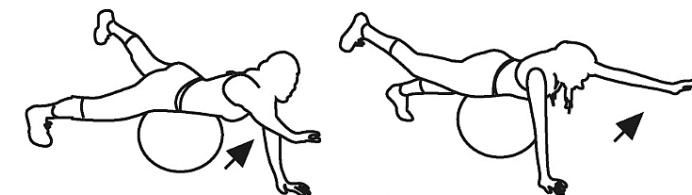
- Wärmen Sie sich vor den Übungen auf. Unaufgewärmtes Ausführen der Übungen birgt Verletzungsgefahr.
- Tragen Sie immer passende Sportkleidung, bevor Sie die Übungen beginnen. Ihre Kleidung sollte Ihre Bewegungsfreiheit in keinerlei Art und Weise beeinflussen oder einschränken. Dies gilt auch für Ihr Schuhwerk.
- Versichern Sie sich, dass Sie ausreichend Platz für die Übungen haben und führen Sie diese nie in der Nähe von Möbeln, Wänden, Treppen oder anderen Stolperfallen aus.
- Entfernen Sie allen Schmuck, auch Ohrringe und Piercings, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

Gleichgewicht

Setzen Sie sich auf den Gymnastikball und heben Sie langsam die Beine vom Boden. Versuchen Sie hierbei möglichst lange Ihr Gleichgewicht zu halten. Gerade zu Beginn sollten Sie diese Übung in der Nähe einer guten Möglichkeit sich festzuhalten, wie einer Strange oder einer Wand, durchführen.

Gesäß

Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie Ihre Beine angewinkelt auf dem Gymnastikball ab. Drücken Sie nun Ihre Hüfte nach oben und lassen Sie sie langsam wieder absinken. Wiederholen Sie den Vorgang.

Rücken

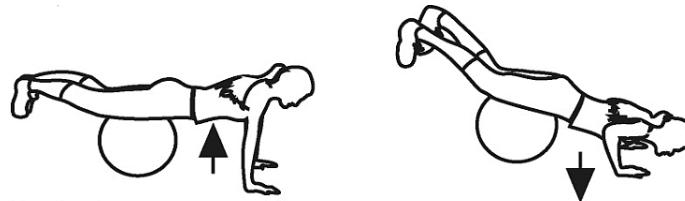
Stellen Sie sich auf Händen und Füßen direkt über den Fitnessball. Strecken Sie den rechten Arm und das linke Bein weit von sich. Lagern Sie Ihr Gewicht auf dem Ball um Ihr Gleichgewicht zu halten. Wiederholen Sie den Vorgang dann mit dem linken Arm und dem rechten Bein.

Bauchmuskulatur

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Gymnastikball, mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Kreuzen Sie Ihre Hände

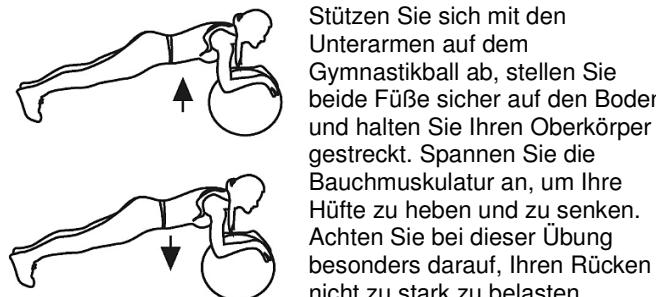
hinter dem Kopf und heben Sie Ihren Oberkörper leicht an.
Sinken Sie langsam zurück und wiederholen Sie den Vorgang.

Liegestütze



Stützen Sie sich mit beiden Händen Schulterbreit auseinander auf dem Boden ab und legen Sie sich mit den Schenkeln auf den Gymnastikball. Halten Sie Ihren Rücken gerade und drücken Sie Ihren Oberkörper hoch und runter.

Spannungstraining



Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf dem Gymnastikball ab, stellen Sie beide Füße sicher auf den Boden und halten Sie Ihren Oberkörper gestreckt. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, um Ihre Hüfte zu heben und zu senken. Achten Sie bei dieser Übung besonders darauf, Ihren Rücken nicht zu stark zu beladen.

Reinigung

Reinigen Sie Ihren Gymnastikball regelmäßig mit warmem Wasser und milder Seife.

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.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Meiden Sie scharfe Kanten und spitze Gegenstände.
- Halten Sie das Produkt fern von extremer Hitze.
- Lagern Sie den Gymnastikball an einem kühlen, dunklen Ort.
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung, ob der Gymnastikball noch mit ausreichend Luft gefüllt ist. Pumpen Sie ihn gegebenenfalls wieder auf.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen.
- Kinder sollten die Übungen mit dem Gymnastikball niemals unbeaufsichtigt ausführen.
- Versuchen Sie niemals, sich auf den Gymnastikball zu stellen.
- Pumpen Sie den Gymnastikball nicht zu stark auf, er könnte sonst unter Druck platzen.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Informationen und Antworten auf häufige Fragen (FAQs) zu vielen unserer Produkte sowie ggfs. aktualisierte Handbücher finden Sie auf unserer Supportseite:

www.pearl.de/support

Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer oder den Artikelnamen ein.

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi ce ballon de gym qui vous permet de travailler votre équilibre et de renforcer des groupes musculaires ciblés.

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
- Mode d'emploi

Accessoire requis non fourni : Pompe à air avec embout

Variantes du produit

NC-3895 : Ballon de gym, taille S (55 cm)

NC-3896 : Ballon de gym, taille M (65 cm)

NC-3897 : Ballon de gym, taille L (75 cm)

Mise en marche

1. Sortez le ballon de gym de son emballage. Retirez tous les éléments d'emballage.
2. Dépliez le ballon de gym.
3. Retirez le bouchon.
4. À l'aide d'une pompe à air, gonflez le ballon de gym à 80 %. Refermez le bouchon.
5. Laissez ensuite votre ballon de gym gonflé sans l'utiliser pendant 24 heures.
6. Placez le ballon à une distance du mur correspondant à son diamètre (55 / 65 / 75 cm).
7. Retirez le bouchon et gonflez le ballon jusqu'à ce qu'il touche le mur. Refermez le bouchon.
8. Votre ballon de gym est parfaitement gonflé lorsqu'en position assise, vos genoux forment un angle droit (90°).

Exercices**ATTENTION :**

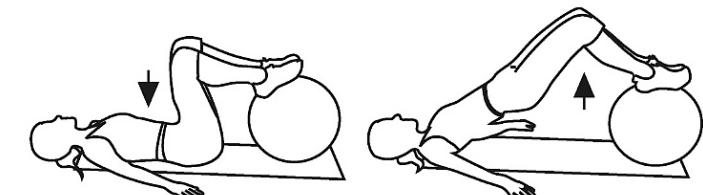
Les conseils donnés ici ne remplacent en aucun cas une visite chez le médecin ou les instructions d'un professeur de fitness diplômé. Assurez-vous que les exercices vous sont adaptés. Effectuez les exercices après vous être parfaitement informé sur la réalisation des exercices, leurs effets et leurs difficultés.

Préparation

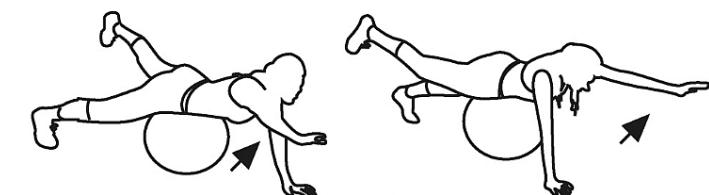
- Échauffez-vous avant d'effectuer les exercices. Ne pas s'échauffer avant les exercices peut provoquer des blessures.
- Portez toujours des vêtements adaptés à la pratique du sport. Vos vêtements ne doivent en aucun cas limiter votre liberté de mouvement. Ceci est également valable pour vos chaussures.
- Assurez-vous d'avoir toujours assez de place autour de vous pour effectuer les exercices. Ne les réalisez pas à proximité de meubles, murs, escaliers ou autres objets susceptible de vous faire chuter.
- Avant de commencer les exercices, retirez tous vos bijoux, boucles d'oreilles et piercings.

Équilibre

Asseyez-vous sur le ballon de gym et levez lentement les jambes. Essayez de rester le plus longtemps possible en équilibre. Au début de l'exercice, placez-vous près d'un endroit où vous pouvez vous tenir, comme une corde ou un mur par exemple.

Fessiers

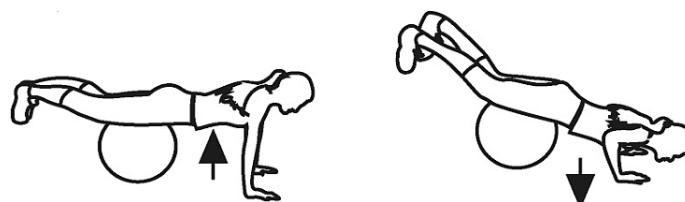
Allongez-vous sur le dos et placez vos jambes pliées sur le ballon de gym. Poussez ensuite les hanches vers le haut et redescendez lentement. Répétez l'exercice.

Dos

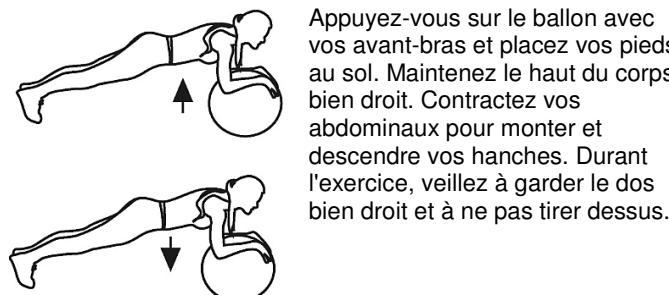
Placez-vous par dessus le ballon de gym en plaçant les mains et les pieds par terre. Tendez ensuite simultanément le bras gauche et la jambe droite. Répartissez votre poids sur le ballon de gym de manière à garder votre équilibre. Répétez l'exercice avec le bras gauche et la jambe droite.

Abdominaux

Placez-vous sur le dos sur le ballon de gym en gardant bien les pieds par terre. Croisez les mains derrière la tête et relevez légèrement le haut du corps. Redescendez lentement. Effectuez plusieurs répétitions.

Pompes

Écartées à la largeur des épaules, placez les mains au sol et les cuisses sur le ballon de gym. Maintenez le dos bien droit et descendez puis remontez le haut du corps.

Exercice de contraction**Nettoyage**

Nettoyez régulièrement le ballon de gym avec de l'eau chaude et du savon doux.

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le précieusement 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.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit sous peine de perdre toute garantie !
- Manipulez le produit avec précaution. Évitez les bords coupants et les objets pointus.
- N'exposez pas le produit à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Rangez le ballon de gym dans un endroit frais et sombre.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que le ballon de gym est assez gonflé. Le cas échéant, regonflez-le.
- Si vous vous sentez mal ou que vous êtes pris de vertiges, cessez immédiatement l'exercice.
- Ne laissez pas les enfants effectuer des exercices sur le ballon de gym sans surveillance.
- Conservez le produit hors de la portée et de la vue des enfants !
- Ne tentez jamais de monter debout sur le ballon de gym.
- Ne gonflez pas trop le ballon de gym ; il pourrait ensuite éclater sous la tension.
- 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.