

Gymnastikball

Sehr geehrte Kunden,

vielen Dank für den Kauf des Newgen Medicals Gymnastikballs.

Der Gymnastikball ist ein einfaches und effizientes Hilfsmittel zum Training Ihrer Muskeln und dem Abbau unerwünschter Pfunde. Die hier aufgeführten Übungen dienen dem Zweck, gezielt bestimmte Körperzonen in Form zu bringen.

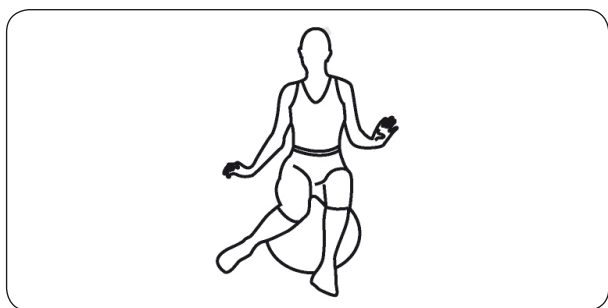
Gymnastikbälle finden heutzutage Verwendung zu Hause, in Fitnesscentern und sogar als Bürostühle.

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

Übungen

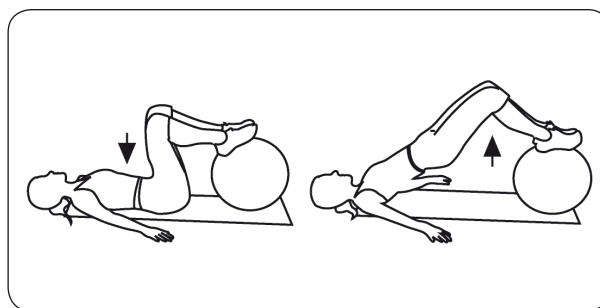
Lassen Sie bei den Übungen stets Vorsicht walten und riskieren Sie keine Verletzungen indem Sie sich zu sehr belasten. Durch regelmäßiges Training kann sich Ihre Fitness Schritt für Schritt steigern.

Im Folgenden werden Ihnen Übungen beschrieben die speziell dafür entwickelt wurden ganz gezielt bestimmte Körperzonen zu trainieren und Ihre Koordination zu steigern.



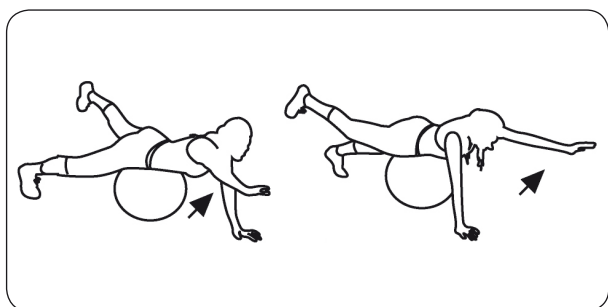
Einführungsübung: Gleichgewicht

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 Stränge oder einer Wand, durchführen.



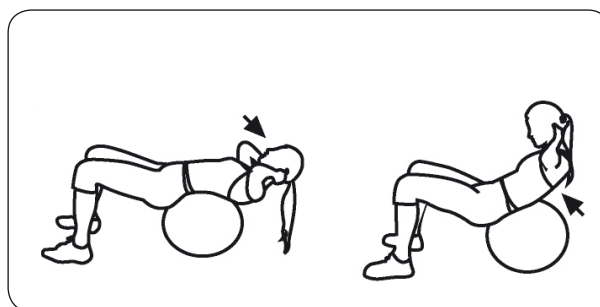
Gesäß

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.



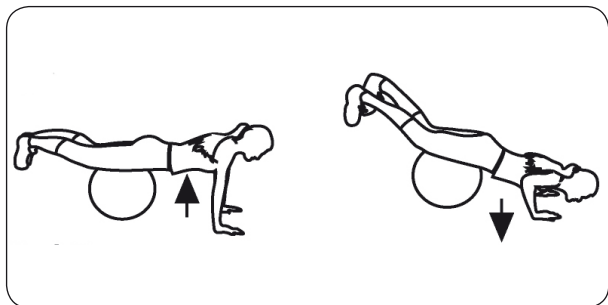
Rücken

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.



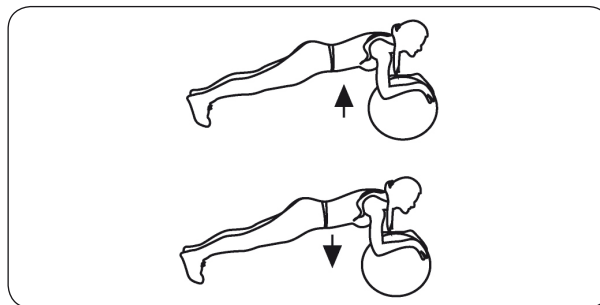
Bauchmuskulatur

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 belasten.



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.

Sicherheitshinweise & Gewährleistung

- 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.
- Sie erhalten bei Kauf dieses Produktes zwei Jahre Gewährleistung auf Defekt bei sachgemäßem Gebrauch. Bitte beachten Sie auch die allgemeinen Geschäftsbedingungen!
- Bitte verwenden Sie das Produkt nur in seiner bestimmungsgemäßen Art und Weise. Eine anderweitige Verwendung führt eventuell zu Beschädigungen am Produkt oder in der Umgebung des Produktes.
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder den Kontakt mit scharfen Kanten beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Fragen Sie Ihren Arzt ob die Übungen mit dem Gymnastikball für Sie geeignet sind.
- 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.
- Wärmen Sie sich vor den Übungen auf. Unaufgewärmtes Ausführen der Übungen birgt Verletzungsgefahr.
- 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.
- Versichern Sie sich dass der Ball ausreichend Luft enthält um Ihnen während der Übungen ausreichend Stabilität zu gewährleisten.
- Pumpen Sie den Ball niemals zu stark auf, er könnte sonst unter Druck platzen.



ACHTUNG: Bei Schäden, die durch unsachgemäße Bedienung entstehen, erlischt gegebenenfalls der Garantieanspruch an den Hersteller. Es wird keine Haftung für Folgeschäden übernommen. Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Ballon de gym

Chère cliente, Cher client,

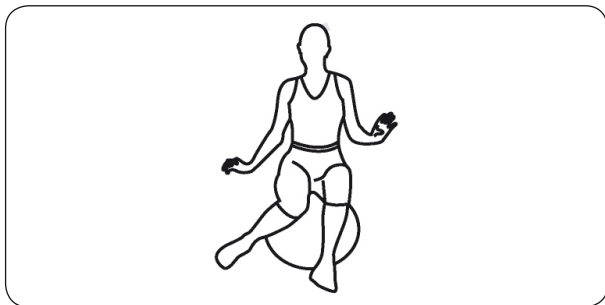
Nous vous remercions pour l'achat de ce ballon de gymnastique Newgen Medicals. Le ballon de gymnastique est un instrument d'étirement et de musculation. Les exercices présentés ici vous aideront à prendre un premier contact avec les innombrables possibilités de cet appareil.

Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Exercices

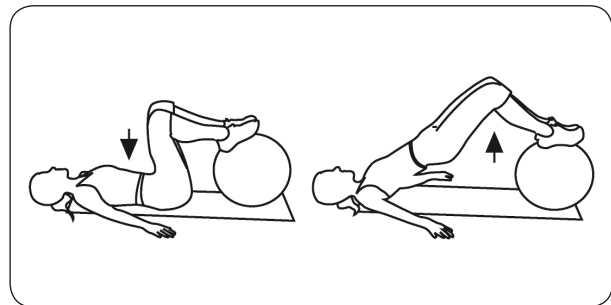
Agissez avec prudence lors des exercices et ne forcez jamais afin de ne pas vous blesser. Un entraînement régulier vous permettra d'améliorer votre condition physique en douceur.

Vous trouverez ci-dessous la description de plusieurs exercices conçus pour entraîner une partie spécifique de votre corps et améliorer votre coordination.



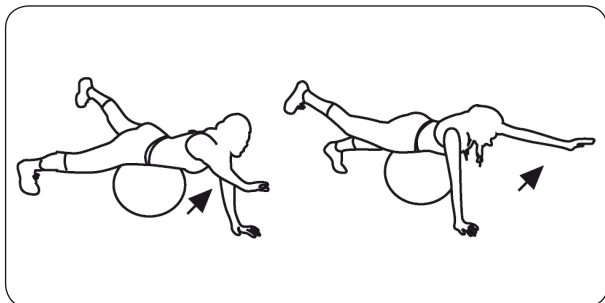
Introduction: Equilibre

Asseyez-vous sur le ballon et soulevez doucement les pieds du sol. Tentez de garder l'équilibre aussi longtemps que possible. Pour cet exercice, vous pouvez vous aider en vous tenant à un objet fixe à proximité ou un mur.



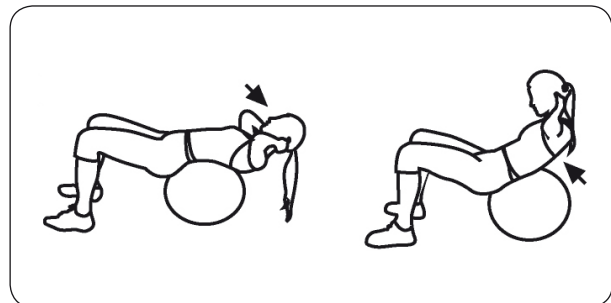
Fessier

Couchez-vous par terre sur le dos et posez vos pieds sur le ballon. Poussez vos hanches vers le haut et redescendez doucement. Répétez le mouvement.



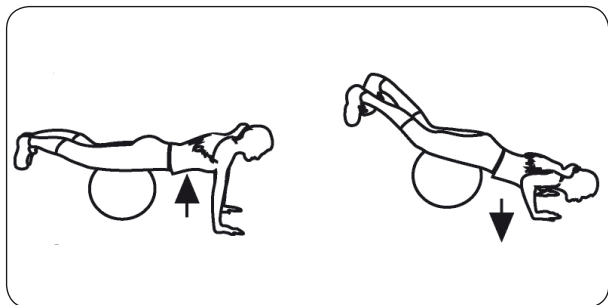
Dos

Couchez-vous avec le ventre sur le ballon et tenez l'équilibre avec les bras et les jambes. Soulevez un bras et la jambe opposée. Répétez le mouvement en changeant de bras et de jambe.



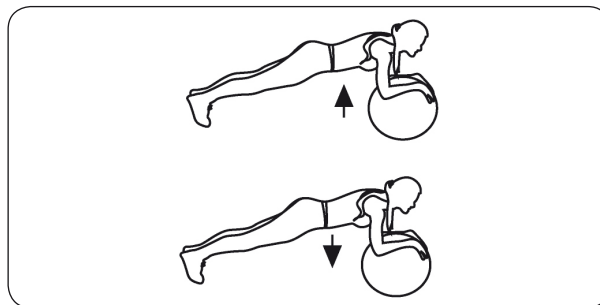
Abdominaux

Couchez-vous dos sur le ballon et les pieds au sol. Croisez les mains derrière votre tête et relevez doucement le haut du corps. Redescendez lentement et répétez le mouvement.



Pompes

Posez vos cuisses sur le ballon et tenez-vous à l'horizontale avec les mains par terre. Gardez le dos bien droit et descendez puis montez à la force des bras.



Raffermissement

Posez les avant-bras sur le ballon, le corps tendu et sur la pointe des pieds. Tendez vos abdominaux afin de descendre puis relever doucement vos hanches. Faites attention à ne pas brusquer votre dos.



ATTENTION: Ces exercices sont des exemples et ne remplacent pas les conseils avisés d'un entraîneur sportif et de votre médecin de famille. Assurez-vous que vous êtes aptes avant d'effectuer ces exercices. Effectuez ce genre d'exercices après vous être informé des conditions d'exercice et des effets de l'effort sur votre corps.

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous servir correctement du produit. Gardez-le précieusement afin de pouvoir le consulter à tout moment.
- Ne démontez pas l'appareil, sous peine de perdre toute garantie.
- N'essayez pas de réparer l'appareil vous-même. Ne le modifiez pas. Risque de blessure !
- Faites attention lorsque vous manipulez votre produit. Une chute ou un objet pointu peuvent l'abîmer.
- Ne l'exposez pas à l'humidité ni à la chaleur.
- Demandez conseil à votre médecin e famille avant d'utiliser le ballon de gym.
- Mettez des vêtements de sport avant de commencer les exercices. Vos vêtements ne doivent pas entraver vos mouvements. Il en va de même pour vos chaussures.
- Faites les exercices dans un endroit spacieux à l'écart de meubles, murs, escaliers ou autre obstacle.
- Retirez tous vos bijoux et piercings avant de commencer les exercices.
- Faites un échauffement avant de commencer les exercices. Des exercices sans vous être échauffé peuvent entraîner des blessures.
- Mettez fin aux exercices si vous vous sentez faible ou mal à l'aise.
- Les enfants ne doivent pas utiliser cette balle sans la surveillance d'un adulte responsable.
- Ne tentez pas de vous tenir debout sur la balle.
- Gonflez bien la balle afin de garantir une bonne stabilité durant les exercices.
- Ne gonflez pas trop la balle afin d'éviter qu'elle n'explose sous la pression.
- Maintenez hors de portée des enfants. Ce produit n'est pas un jouet.



ATTENTION: N'utilisez l'appareil que comme indiqué dans la notice. Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation. Nous ne sommes pas responsables des conséquences inhérentes à un dommage.

Le fabricant se réserve le droit de modifier les caractéristiques techniques sans notification préalable pouvant ainsi entraîner des divergences dans ce manuel.