

3 ans de garantie

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse. La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie. En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hot-line de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail. Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible. Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas. La période de garantie n'est pas prolongée par éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de garantie.

Article L211-16 Du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L211-4 à L211-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L211-4 Du Code de la consommation

Le vendeur est tenu de livrer un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance. Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L211-5 Du Code de la consommation

Pour être conforme au contrat, le bien doit :

- 1° Etre propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
 - correspondre à la description donnée par le vendeur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
 - présenter les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
 - Ou présenter les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L211-12 Du Code de la consommation

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 274622

Service Belgique
Tel. : 070 270 171
(0,15 EUR/Min.)
E-Mail : deltasport@lidl.be

Veuillez trouver les pièces de rechange pour votre produit sur : www.delta-sport.com, rubrique Service - Service des pièces de rechange



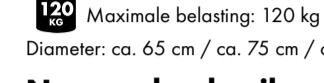
Hartelijk gefeliciteerd!

Met de aankoop hebt u gekozen voor een hoogwaardig product. Maak u daarom voor de eerste gebruiksaanname vertrouwd met het product. **Lees hierover de gebruiksaanwijzing aandachtig door.** Gebruik het product alleen zoals beschreven en uitsluitend voor de aangegeven doeleinden. Bewaar de handleiding zorgvuldig. Als u het product aan derden geeft, dient u ook deze documenten te overhandigen.

Leveringsomvang

- 1 x Gebruiksaanwijzing
- 1 x Gymnastiekbal
- 1 x Ontluchtingsbusje
- 2 x Dopjes
- 1 x Adapter voor de luchtpomp
- 1 x Ventieldop-tiller

Technische Gegevens



Maximale belasting: 120 kg

Diameter: ca. 65 cm / ca. 75 cm / ca. 85 cm

Normaal gebruik

Dit artikel is als gymnasiek- en sportproduct gemaakt voor personen met een maximale gewicht van 120 kg en niet geschikt als zitgelegenheid, om voortdurend erop te zitten.

De soft gymastiekbal is ontworpen voor oefeningen in de privésfeer en niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.

Veiligheidskennisgevingen

Gevaar voor blessures!

- Het artikel mag uitsluitend onder toezicht van volwassenen en niet als speelgoed gebruikt worden.
- Let op de maximale toelaatbare belastbaarheid van 120 kg. Een overschrijding van de gewichtsgrens kan tot een beschadiging van het product en een negatieve invloed op de werking leiden.
- Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slittageverschijnselen. Bij beschadiging van de buitenhuid mag de bal niet verder gebruikt worden. Gebruik het artikel niet meer zolang hij niet gerepareerd werd.
- Bij problemen met de gezondheid raadpleegt u uw arts voordat u het artikel gebruikt. Indien u tijdens de oefeningen onwel wordt en als er tijdens de oefeningen klachten optreden, onderbreek u de oefeningen onmiddellijk en raadpleegt u een arts!
- Zwangere vrouwen mogen uitsluitend na afspraak met hun arts trainen.
- Doe de oefeningen met zoveel pleats tot vooroveren en ander personen, dat niemand blessures kan oplopen.
- Uitsluitend voor het gebruik binnenshuis en met inachtneming van geschikte vloeroppervlakken te gebruiken.

Preventie van materiële schade

- Alle oplaatsartikelen zijn gevoelig voor kou. Het artikel daarom nooit bij een temperatuur van minder dan 15 °C uitvoeren en opblazen!
- Bescherm het artikel tegen zonlicht. Indien de luchtdruk in de volle zon toeneemt, moet deze dienovereenkomstig gecompenseerd worden door de lucht te laten ontsnappen.
- Contact met scherpe, hete, puntige of gevarenlijke voorwerpen vermijden. Let erop dat de omgeving, waar u aan het trainen bent, vrij van puntige voorwerpen is.
- Uitsluitend geschikte luchtpompadapters in het ventiel (in)steken. In het andere geval zal het ventiel beschadigd kunnen worden.
- Niet proppen vullen omdat anders het gevaren bestaat dat de lasnaden openbreken. Ventil na het opblazen goed afsluiten.
- Gebruik voor het oppompen van het artikel noch compressor noch persluchtfles. Dit kan tot beschadigingen aan het artikel leiden.

Oppompen

BELANGRIJK:

- Uitsluitend door volwassenen laten oppompen.
- De bal niet verder dan de aangegeven diameter oppompen.
- Als vulmedium mag uitsluitend lucht gebruikt worden.
- Niet met de mond opblazen, omdat u anders duizelig zou kunnen worden.

Oppompen

BELANGRIJK:

- Uitsluitend door volwassenen laten oppompen.
- De bal niet verder dan de aangegeven diameter oppompen.
- Als vulmedium mag uitsluitend lucht gebruikt worden.
- Niet met de mond opblazen, omdat u anders duizelig zou kunnen worden.

Oppompen

Gebruik voor het oppompen van het artikel

Gebruik voor het oppompen van het artikel gangbare voetpompen of dubbelzlagzuigerpompen met passende opzetmogelijkheden. U kunt daarbij ook de meegeleverde adapter gebruiken. De adapter beschikt over 1 kleine en 1 grote Schroefdraad. De kleine Schroefdraad voor gangbare balpompen, de grote voor bijvoorbeeld fiets- of autobalpompen. Sluit het artikel daarna met de daarvoor bestemde afsluitdop.

Tip! Zo kan de vereiste diameter van 65 cm, 75 cm of 85 cm gecontroleerd worden:

1. Markeer vanop de grond een hoogte van 65 cm, 75cm of 85 cm aan een wand.
2. Leg de opgepompte bal tegen de wand.
3. Breng op de hoogste punt van de bal een waterpas aan en controleer aan de hand van de wandmarkering, of de bal de diameter van 65 cm, 75 cm of 85 cm vertoont.

Ontluchten

Verwijder het ventieldopje met de ventieldop-tiller en laat de lucht langzaam ontsnappen. U kunt ook het ventieldopje verwijderen en het ontluchtingsbusje in het ventiel plaatsen om de lucht sneller te laten ontsnappen.

Attentie! Het verwijderen van de afsluitdop mag niet met een scherp voorwerp of een voorwerp met scherpe randen gebeuren. Dit kan de bal direct beschadigen.

Trainingsadviezen

- De volgende oefeningen vormen slechts een kleine keur. Verdere oefeningen kunt u in de desbetreffende vakliteratuur vinden.
- Warm u vóór de training goed op!
- Voer de oefeningen uit in een gelijkmatige tempo. Adem rustig. Houd u aan de bewegingsaflopen van de trainingsadviezen en overschat u niet. Adem bij gespannen spieren uit, bij ontspannen spieren in.
- Train niet, wanneer u ziek bent of u zich niet lekker voelt.
- Voer, als beginner, de oefeningen gedurende steeds 10 seconden, bij ongeveer 5-10 herhalingen, uit.
- Laat indien mogelijk het correct uitvoeren van de oefeningen voor de eerste keer vooroorden door een ervaren fysiotherapeut.

Oefeningen

Wervelkolom mobiliseren (afb. A)

1. Ga recht op de bal staan en zet uw voeten schouderbreed op de grond.
2. Kruis uw armen in de nek of leg uw handen tegen het bekken.
3. Belast uw voeten gelijkmatig op de grond. Uw kniegewrichten wijzen lichtjes naar buiten.
4. Breng uw bekken afwisselend langzaam naar voren en naar achteren. Het artikel gaat mee met uw beweging.
5. Trek, terwijl u met het bekken naar voren gaat, de schouderbladen tot aan de wervelkolom en de ellebogen naar achteren.
6. Wanneer u uw bekken naar voren brengt, laat u uw schouderbladen naar buiten glijden en de ellebogen bewegen u naar voren. Het is belangrijk om het lichaam bij de oefening erbij te betrekken.
7. Uw hoofd ligt in de handen en wordt meegevoerd. Let erop, de halswervelkolom niet mee te slepen. Wanneer u de handen tijdens de oefening tegen het bekken houdt, ligt het hoofd in het verlengde van de wervelkolom en beweegt u het met de beweging van de wervelkolom mee.
8. Herhaal de oefening langzaam en gelijkmatig.

Belangrijk: voor de oefening langzaam om een gelijkmatige beweeglijkheid te garanderen.

Rugspieren (afb. B)

1. Ga met de buik resp. het bekken op het artikel liggen.
- **Opmerking:** Hoe verder u de bal onder het bekken positioneert, hoe beter u uw bovenlichaam kunt bewegen, de rugspieren kunt versterken en de lendenwervels kunt stabiliseren.
2. Stabiliseert met de top van de tenen uw opstelling op de grond en strek de kniegewrichten. Daardoor kunt u uw lichaamsspanning beter aanhouden.
3. Span de buik-, been- en bilspieren aan. Houd tijdens de oefening de buikspieren aangespannen.

Belangrijk: doe de oefening langzaam om een gelijkmatige beweeglijkheid te garanderen.

Rugspieren (afb. C)

1. Ga met de buik resp. het bekken op het artikel liggen.

Opmerking: Hoe verder u de bal onder het bekken positioneert, hoe beter u uw bovenlichaam kunt bewegen, de rugspieren kunt versterken en de lendenwervels kunt stabiliseren.

Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik.

Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.

4. Trek de schouderbladen tot aan de wervelkolom en breng de armen in H-houding, ellebogen zijdelings in een hoek van 90 graden. Let erop, het bekken recht te houden.

5. Breng de armen in het bovenlichaam zodang omhoog, dat u naar voren kunt kijken. De onderrug blijft daarbij bijna recht. Let erop, het hoofd niet overdreven veel te strekken.

6. Houd even de lichaamsspanning aan en laat daarna het bovenlichaam weer zakken.

7. Herhaal de oefening langzaam en gelijkmatig.

Belangrijk: voor de beweging langzaam uit. Let erop dat de lichaamsspanning doorlopend aangehouden wordt. Breng het bovenlichaam slechts zover omhoog, dat een lichtjes overdreven strekking zonder pijn of uitwijkende bewegingen volgt.

Borst- en armspieren (afb. C)

Opmerking! Houd de rug tijdens de oefening altijd recht.

1. Ga in liggenpositie met de benen op het artikel liggen.

Opmerking: Hoe verder u het artikel in de richting van de voeten positioneert, hoe moeilijker de oefening wordt.

2. Strek de kniegewrichten en span de buik-, been- en bilspieren aan.

3. Trek de schouderbladen tot aan de wervelkolom en positioneer uw polsen onder de schoudergewrichten.

4. De ellebogen zijn gestrekt en het hoofd beschikt zich in het verlengde van de wervelkolom.

5. Laat de lichaamsspanning aan en breng dan het bovenlichaam weer omhoog.

6. Houd even de lichaamsspanning aan en laat daarna het bovenlichaam weer zakken.

7. Herhaal de oefening langzaam en gelijkmatig.

Belangrijk: voordat u tot een ligsteen komt, moet u heel uw lichaam aanspannen en aangespannen houden om een val te vermijden.

Buikspieren (afb. D)

Opmerking! Houd de onderrug tijdens de oefening altijd recht.

1. Ga in liggenpositie met de benen op het artikel liggen.

Opmerking: Hoe verder u het artikel in de richting van de voeten positioneert, hoe moeilijker de oefening wordt.

2. De benen zijn gestrekt en de onderrug tot in de onderste positie geplaatst.

3. Druk de schouders zoals de onderrug tot in de onderste positie en het hoofd blijft tijdens de oefening op de grond.

4. Breng de benen met het artikel omhoog. De armen liggen dicht tegen het lichaam.

5. Laat uwen een beetje zakken en blijf even in deze positie.

6. Breng uwen met het artikel weer omhoog.

7. Herhaal de oefening langzaam en gelijkmatig.

Belangrijk: voor het artikel alleen kleine bewegingen uit. Let op de buikspieren en uw rug die tijdens heel de oefening op de grond moet blijven liggen.

Zodra de rug van de grond omhoog komt, leidt u het artikel weer omhoog.

Onderhoud, bewaring

Het artikel steeds droog en netjes in een op temperatuur gebracht lokaal bewaren. Noot met bijtende onderhoudsmiddelen reinigen, enkel met een droog reinigingsdoekje schoonmaken.

Afvalverwerking

Gelieve u op een milieuvriendelijke manier van de verpakking te ontdoen! Doe daarvoor een beroep op een erkend afvalverwerkingsbedrijf of op uw gemeenteadministratie. Houd rekening met de voorrichtingen die op dat moment gelden.

3 jaar garantie

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum