

crivit®

SOFT-GYMNASTIKBALL

EXERCISE BALL

BALLON DE GYMNASTIQUE

 DE
 AT
 CH

SOFT-GYMNASTIKBALL
Bedienungsanleitung

 GB
 IE

EXERCISE BALL
Instructions for use

 FR
 BE

BALLON DE GYMNASTIQUE
Instructions d’emploi

 NL
 BE

GYMNASTIEKBAL
Gebruiksaanwijzing

 CZ

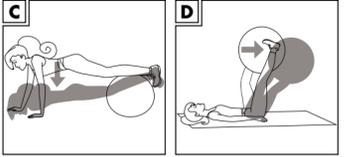
GYMNASTICKÝ MIČ
Návod k obsluze

 ES

PELOTA SUIZA
Instrucciones de uso

 PT

BOLA DE GINÁSTICA
Manual de instruções



 DE
 AT
 CH
 GB
 IE
 FR
 BE
 NL
 ES
 PT

IAN 274622

 DE
 AT
 CH

Herzlichen Glückwunsch! Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut. **Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung.** Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang

1 x Bedienungsanleitung
1 x Soft-Gymnastikball
1 x Entlüftungsröhrchen
2 x Verschlussstüpsel
1 x Luftpumpen-Adapter
1 x Verschlussstüpselheber

Technische Daten

120 kg
Maximale Belastung: 120 kg

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

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ist als Gymnastik- und Sportgerät für Personen mit einem maximalen Gewicht von 120 kg konstruiert und nicht als Sitz zum dauernden Sitzen geeignet. Der Artikel ist für Übungen im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.

⚠️ Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Beachten Sie die maximale zulässige Belastbarkeit von 120 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Produkts sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigung der Außenhaut darf der Ball nicht weiter verwendet werden. Verwenden Sie den Artikel bis zur Instandsetzung nicht mehr.
- Bei gesundheitlichen Problemen fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie den Artikel verwenden. Treten während der Übungen Unwohlsein oder Beschwerden auf, brechen Sie die Übungen sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt!
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Führen Sie Übungen mit so viel Platz für Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.
- Nur für den Einsatz im Innenbereich und unter Berücksichtigung von geeigneten Bodenoberflächen zu verwenden.

Vermeidung von Sachschäden

- Alle Aufblasartikel sind kälteempfindlich. Den Artikel daher nie unter einer Temperatur von 15 °C auseinanderfallen und aufblasen!
- Schützen Sie den Artikel vor Sonneneinstrahlung. Falls der Luftdruck in der prallen Sonne zunimmt, muss dieser durch Ablassen der Luft entsprechend ausgeglichen werden.
- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden. Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.
- Nur geeignete Luftpumpen-Adapter verwenden. Andernfalls könnte das Ventil beschädigt werden.
- Nicht zu prall füllen, da ansonsten die Gefahr besteht, dass die Schwefelröhre aufreißt. Ventil nach dem Aufblasen gut verschließen.
- Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels weder Kompressor noch Druckluftflasche. Dies kann zu Beschädigungen am Artikel führen.

Aufpumpen

WICHTIG:

- Nur von Erwachsenen aufpumpen lassen.
- Ball nicht über den angegebenen Durchmesser hinaus aufpumpen.
- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.
- Nicht mit dem Mund aufblasen, da es ansonsten zu Schwindel- anfällen kommen kann.

Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels handelsübliche Fußpumpen oder Doppelhub-Kolbenpumpen mit entsprechenden Aufzufüllmöglichkeiten. Sie können dabei auch den mitgelieferten Adapter verwenden. Der Adapter verfügt über 1 kleines und 1 großes Gewinde.

Das kleine Gewinde ist für handelsübliche Ballpumpen, das große für z.B. Fahrrad- und Autoreifen-Pumpen. Verschließen Sie den Artikel anschließend mit dem dafür vorgesehenen Verschlussstüpsel.

Tippl! So kann der geforderte Durchmesser von 65 cm, 75 cm oder 85 cm überprüft werden:

- Markieren Sie vom Boden aus eine Höhe von 65 cm, 75 cm oder 85 cm an einer Wand.
- Legen Sie den aufgepumpten Ball an die Wand.
- Setzen Sie am höchsten Punkt des Balles eine Wasserwaage an und überprüfen Sie anhand der Wandmarkierung, ob der Ball den Durchmesser von 65 cm, 75 cm oder 85 cm aufweist.

Entlüften

Entfernen Sie den Verschlussstüpsel mit dem Verschlussstüpselheber und lassen Sie die Luft langsam entweichen. Oder entfernen Sie den Verschlussstüpsel und führen Sie das Entlüftungsröhrchen in den Verschluss, um die Luft schnell entweichen zu lassen.

Hinweis! Die Entfernung des Verschlussstüpsels darf nicht mit einem scharfen oder scharfkantigen Gegenstand durchgeführt werden.

Es droht eine akute Beschädigung des Balles.

Trainingshinweise

- Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf!
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo durch. Atmen Sie ruhig. Halten Sie sich an die Bewegungsabläufe der Trainingshinweise und überschätzen Sie sich nicht. Atmen Sie bei Muskelanspannung aus, bei Muskelentspannung ein.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Führen Sie die Übungen als Anfänger für jeweils etwa 10 Sekunden bei ca. 5 - 10 Wiederholungen durch.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.

Übungen

Wirbelsäule mobilisieren (Abb. A)

- Setzen Sie sich aufrecht auf den Ball und stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf den Boden.
- Verschänken Sie Ihre Arme im Nacken oder legen Sie Ihre Hände ans Becken.
- Belasten Sie Ihre Füße gleichmäßig auf dem Boden. Ihre Kniegelenke zeigen leicht nach außen.
- Bringen Sie Ihr Becken abwechselnd langsam nach vorne und hinten. Der Artikel geht mit Ihren Bewegungen mit.
- Ziehen Sie, während Sie mit dem Becken nach vorne gehen, die Schulterblätter zur Wirbelsäule und die Ellenbogen nach hinten.
- Wenn Sie Ihr Becken nach hinten bringen, lassen Sie Ihre Schulterblätter nach außen gleiten und die Ellenbogen bewegen Sie nach vorne. Es ist wichtig, den Körper bei der ganzen Übung mit einzubinden.
- Ihr Kopf liegt in den Händen und wird mitgeführt. Achten Sie darauf, die Halswirbelsäule nicht mitzureißen. Wenn Sie die Hände während der Übung am Becken halten, ist der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und Sie bewegen ihn mit der Bewegung der Wirbelsäule mit.
- Wiederholen Sie die Übung langsam und gleichmäßig.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch, um eine gleichmäßige Mobilisation zu gewährleisten.

Rückenmuskulatur (Abb. B)

- Legen Sie sich mit dem Bauch bzw. Becken auf den Artikel. **Hinweis:** desto weiter Sie den Ball unter dem Becken positionieren, umso besser können Sie Ihren Oberkörper bewegen, die Rückenmuskulatur kräftigen und die Lendenwirbel stabilisieren.
- Stabilisieren Sie mit den Zehenspitzen Ihre Haltung am Boden und strecken Sie die Kniegelenke. Dadurch können Sie Ihre Körperspannung besser halten.
- Spannen Sie die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur an. Halten Sie während der Übung die Bauchmuskulatur ange spannt.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und bringen Sie die Arme in U-Haltung, Ellenbogen seitlich in einem Winkel von 90 Grad. Achten Sie darauf, das Becken gerade zu halten.
- Heben Sie die Arme und den Oberkörper so weit an, dass Sie nach vorne schauen können. Der untere Rücken bleibt dabei fast gerade. Achten Sie darauf, den Kopf nicht zu überstrecken.
- Halten Sie kurz die Körperspannung und senken Sie dann den Oberkörper wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung langsam und gleichmäßig.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Achten Sie darauf, dass die Körperspannung durchgehend gehalten wird. Heben Sie den Oberkörper nur so hoch an, dass eine leichte Überstreckung erfolgt ohne Schmerzen oder Ausweichbewegungen.

Brust- und Armmuskulatur (Abb. C)
Hinweis! Halten Sie den Rücken während der Übung immer gerade.

- Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Beinen auf dem Artikel.
Hinweis: Je weiter Sie den Artikel in Richtung Füße positionieren, desto schwieriger wird die Übung.
- Strecken Sie die Kniegelenke und spannen Sie die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur an.
- Ziehen die Schulterblätter zur Wirbelsäule und positionieren Sie Ihre Handgelenke unter den Schultergelenken.
- Die Ellenbogen sind gestreckt und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Senken Sie den Oberkörper, um eine Liegestütze zu machen.
- Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie dann den Oberkörper wieder an.
- Wiederholen Sie die Übung langsam und gleichmäßig.

Wichtig: Bevor Sie eine Liegestütze machen, müssen Sie Ihren gesamten Körper anspannen und halten, um Stürze zu vermeiden.

Bauchmuskulatur (Abb. D)

Hinweis! Halten Sie den unteren Rücken während der Übung immer auf der Matte.

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und klemmen Sie den Artikel zwischen Ihre Beine. Der Artikel wird mit den Innenköcheln festgehalten und die Füße bleiben dabei gerade.
- Spannen und halten Sie die Bein- und Bauchmuskulatur und drücken Sie den unteren Rücken in die Unterlage.
- Drücken Sie Schulter und den unteren Rücken in die Unterlage. Der Kopf bleibt während der Übung auf dem Boden.
- Heben Sie den Artikel mit den Beinen nach oben. Die Arme liegen eng neben dem Körper.
- Senken Sie Ihre Beine etwas nach unten und bleiben Sie kurz in der Position.
- Heben Sie Ihre Beine mit dem Artikel wieder nach oben.
- Wiederholen Sie die Übung langsam und gleichmäßig.

Wichtig: Führen Sie mit dem Artikel nur kleine Bewegungen durch. Achten Sie auf die Bauchmuskulatur und Ihren Rücken, der während der gesamten Übung auf dem Boden liegen bleiben muss. Sobald der Rücken vom Boden abhebt, Führen Sie den Artikel wieder nach oben.

Pflege, Lagerung

Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern. Nie mit scharfen Pflegemitteln reinigen, nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen.

Hinweise zur Entsorgung

Verpackung und Artikel bitte umweltgerecht und sortenrein entsorgen! Entsorgen Sie den Artikel über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Gemeindeverwaltung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften.

3 Jahre Garantie

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenzettel auf!

Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Unsere Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistungs- oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 274622

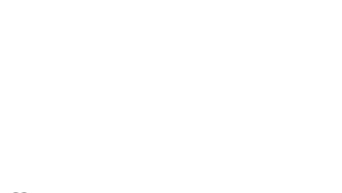
 DE
Service Deutschland
Tel.: 0900 5435 111
E-Mail: deltasporn@lidl.de

 AT
Service Österreich
Tel.: 0920 201 222
(0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasporn@lidl.at

 CH
Service Schweiz
Tel.: 0842 665566
(0,08 CHF/Min.)
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail: deltasporn@lidl.ch

Ersatzteile zu Ihrem Produkt finden Sie auch unter: www.deltasporn.com, Rubrik Service - Ersatzservice Lidl



 DE
 AT
 CH

Congratulations! With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it. **Carefully read the following instructions for use.** Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.

Shipment

1 x Instructions for use
1 x Exercise Ball
1 x Bleeder tube
2 x Plug
1 x Air pump adaptor
1 x Valve stopper remover

Technical Specifications

120 kg
Maximum load: 120kg

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

Designated Use

This product has been constructed as a gymnastics and sports item for people with a maximum weight of 120kg and is not meant to be set on for long periods. The soft gymnastics ball was designed for private exercise and is not suitable for medical or commercial use.

⚠️ Safety Advice

Risk of injury!

- The article may only be used under adult supervision and may not be used as a toy.
- Please observe the maximum permitted load capacity of 120kg. Exceeding this weight limit can damage the product and may have a negative impact on its function.
- Inspect the article before each use for damage or wear. Discontinue use of the ball in the event of damage to the outer surface. Do not use the article again until it has been repaired.
- In the event of health problems please consult a doctor before using the article. In the event of discomfort or health complaints during use, please discontinue use and consult your doctor.
- Pregnant women should only carry out training following consultation with their doctor.
- Perform the exercises with sufficient distance from objects and other people so that nobody can be injured.
- Only for indoor use on suitable flooring.

Prevention of damage to property

- All inflatable articles are sensitive to cold temperatures. Therefore never unfold and inflate the article at temperatures below 15 °C.
- Protect the article from direct sunlight. If the air pressure increases then this must be balanced accordingly by releasing some air from the article.
- Avoid contact with sharp, hot, pointed, or hazardous objects.
- Please ensure that your training area is free of pointed objects.
- Only insert suitable air pump adapters into the valve. Otherwise the valve may become damaged.
- Do not fill the article too much as this risks ripping the welded joints. Close the valve securely after inflating.
- Do not use a compressor or bottled compressed air to inflate the article. This can cause damage to the article.



 DE
 AT
 CH

Congratulations! With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it. **Carefully read the following instructions for use.** Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.

 GB
 IE

Shipment

1 x Instructions for use
1 x Exercise Ball
1 x Bleeder tube
2 x Plug
1 x Air pump adaptor
1 x Valve stopper remover

Technical Specifications

120 kg
Maximum load: 120kg

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

Designated Use

This product has been constructed as a gymnastics and sports item for people with a maximum weight of 120kg and is not meant to be set on for long periods. The soft gymnastics ball was designed for private exercise and is not suitable for medical or commercial use.

This product has been constructed as a gymnastics and sports item for people with a maximum weight of 120kg and is not meant to be set on for long periods. The soft gymnastics ball was designed for private exercise and is not suitable for medical or commercial use.

 DE
 AT
 CH

Congratulations! With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it. **Carefully read the following instructions for use.** Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.

 GB
 IE

Shipment

1 x Instructions for use
1 x Exercise Ball
1 x Bleeder tube
2 x Plug
1 x Air pump adaptor
1 x Valve stopper remover

Technical Specifications

120 kg
Maximum load: 120kg

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

Designated Use

This product has been constructed as a gymnastics and sports item for people with a maximum weight of 120kg and is not meant to be set on for long periods. The soft gymnastics ball was designed for private exercise and is not suitable for medical or commercial use.

 FR
 BE

BALLON DE GYMNASTIQUE
Instructions d’emploi

 NL
 BE

GYMNASTIEKBAL
Gebruiksaanwijzing

 CZ

GYMNASTICKÝ MIČ
Návod k obsluze

 ES

PELOTA SUIZA
Instrucciones de uso

 PT

BOLA DE GINÁSTICA
Manual de instruções

 DE
 AT
 CH
 GB
 IE
 FR
 BE
 NL
 ES
 PT

SOFT-GYMNASTIKBALL
Bedienungsanleitung

 GB
 IE

EXERCISE BALL
Instructions for use

 FR
 BE

BALLON DE GYMNASTIQUE
Instructions d’emploi

 NL
 BE

GYMNASTIEKBAL
Gebruiksaanwijzing

 CZ

GYMNASTICKÝ MIČ
Návod k obsluze

 ES

PELOTA SUIZA
Instrucciones de uso

 PT

BOLA DE GINÁSTICA
Manual de instruções

 DE
 AT
 CH
 GB
 IE
 FR
 BE
 NL
 ES
 PT

Herzlichen Glückwunsch! Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut. **Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung.** Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang

1 x Bedienungsanleitung
1 x Soft-Gymnastikball
1 x Entlüftungsröhrchen
2 x Verschlussstüpsel
1 x Luftpumpen-Adapter
1 x Verschlussstüpselheber

Technische Daten

120 kg
Maximale Belastung: 120 kg

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

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ist als Gymnastik- und Sportgerät für Personen mit einem maximalen Gewicht von 120 kg konstruiert und nicht als Sitz zum dauernden Sitzen geeignet. Der Artikel ist für Übungen im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.

⚠️ Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Beachten Sie die maximale zulässige Belastbarkeit von 120 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Produkts sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigung der Außenhaut darf der Ball nicht weiter verwendet werden. Verwenden Sie den Artikel bis zur Instandsetzung nicht mehr.
- Bei gesundheitlichen Problemen fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie den Artikel verwenden. Treten während der Übungen Unwohlsein oder Beschwerden auf, brechen Sie die Übungen sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt!
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Führen Sie Übungen mit so viel Platz für Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.
- Nur für den Einsatz im Innenbereich und unter Berücksichtigung von geeigneten Bodenoberflächen zu verwenden.

Vermeidung von Sachschäden

- Alle Aufblasartikel sind kälteempfindlich. Den Artikel daher nie unter einer Temperatur von 15 °C auseinanderfallen und aufblasen!
- Schützen Sie den Artikel vor Sonneneinstrahlung. Falls der Luftdruck in der prallen Sonne zunimmt, muss dieser durch Ablassen der Luft entsprechend ausgeglichen werden.
- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden. Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.
- Nur geeignete Luftpumpen-Adapter verwenden. Andernfalls könnte das Ventil beschädigt werden.
- Nicht zu prall füllen, da ansonsten die Gefahr besteht, dass die Schwefelröhre aufreißt. Ventil nach dem Aufblasen gut verschließen.
- Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels weder Kompressor noch Druckluftflasche. Dies kann zu Beschädigungen am Artikel führen.

Aufpumpen

- WICHTIG:**
- Nur von Erwachsenen aufpumpen lassen.
- Ball nicht über den angegebenen Durchmesser hinaus aufpumpen.
- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.
- Nicht mit dem Mund aufblasen, da es ansonsten zu Schwindel- anfällen kommen kann.

Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels handelsübliche Fußpumpen oder Doppelhub-Kolbenpumpen mit entsprechenden Aufzufüllmöglichkeiten. Sie können dabei auch den mitgelieferten Adapter verwenden. Der Adapter verfügt über 1 kleines und 1 großes Gewinde.

Inflating

IMPORTANT:

- Only to be inflated by adults.
- Do not inflate the ball beyond the stated diameter.
- Only fill the ball with air.
- Do not inflate the ball by mouth, as this could lead to dizziness.

