

crivit®



GYM BALL

GB IE NI

GYM BALL

Operation and safety notes

NL BE

GYMASTIEKBAL

Bedienings- en veiligheidsinstructies

FR BE

BALLON DE GYMNASTIQUE

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

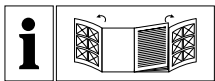
DE AT CH

SOFT-GYMNASTIKBALL

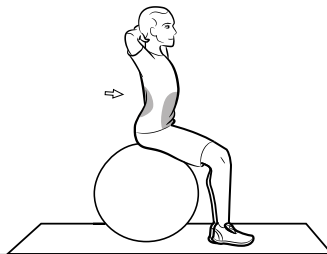
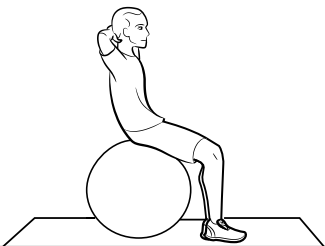
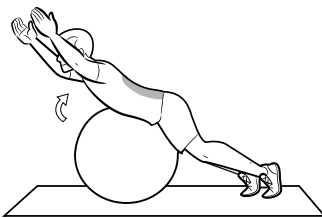
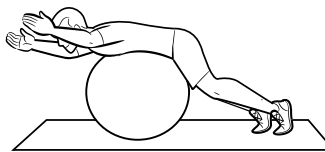
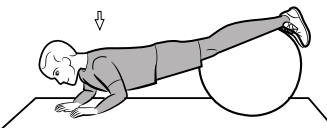
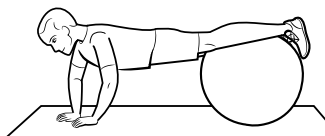
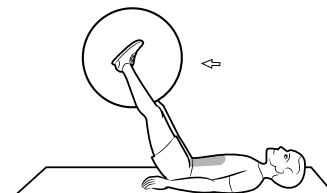
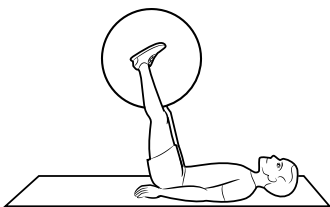
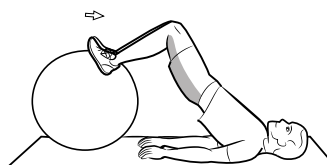
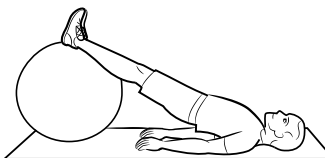
Bedienungs- und Sicherheitshinweise

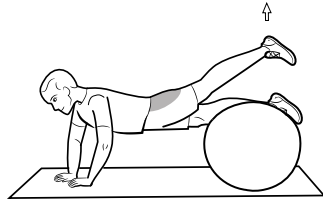
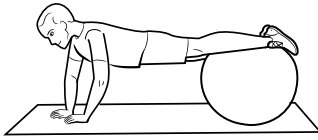
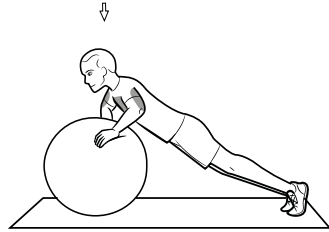
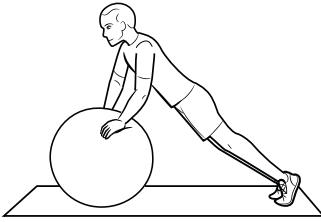
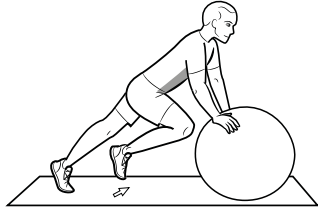
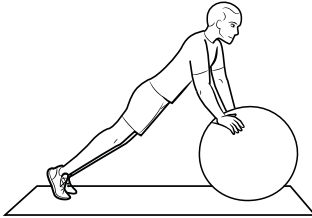
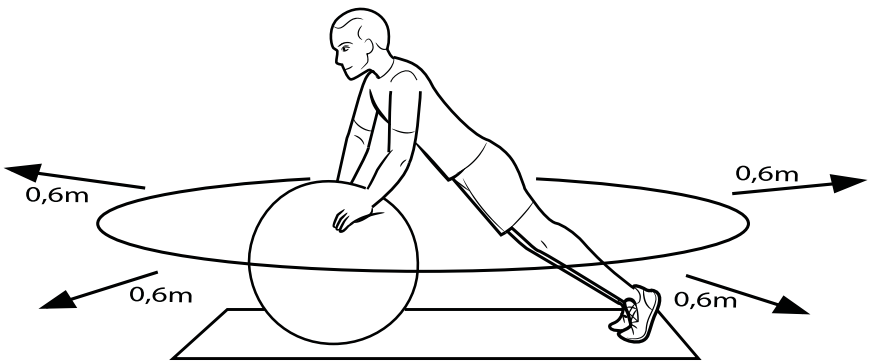
IAN 314629

IE NI NL



GB / IE / NI	Operation and safety notes	Page	5
FR / BE	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	12
NL / BE	Bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	20
DE / AT / CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	28

A**B****C****D****E**

F**G****H****I**

Introduction Page 6
 Intended use Page 6
 Scope of delivery Page 6
 Technical data Page 6

Safety notes Page 6

Inflating Page 7

Deflating Page 7

Training notes Page 8
 Warming up Page 8
 Suggested exercises Page 8
 Stretching Page 10

Maintenance, storage Page 11

Disposal Page 11

Warranty Page 11

Gym Ball

● Introduction



We congratulate you on the purchase of your new product. You have chosen a high quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time. In addition, please carefully refer to the operating instructions and the safety advice below. Only use the product as instructed and only for the indicated field of application. Keep these instructions in a safe place. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

● Intended use

This product is designed exclusively for private use as training equipment. The product is not suitable for therapeutic or commercial use and is not suitable as a seat for continuous sitting. Indoor use only.

● Scope of delivery

- 1 Exercise Ball
- 1 Bleeder tube
- 2 Plugs
- 1 Air pump adaptor
- 1 Valve stopper remover
- 1 Instructions for use

● Technical data

Maximum load: 120 kg



Model No.	Diame-ter	Prod-uct color	Recom-mended user's height
HG03850A	approx. 65 cm	Dark gray	160 to 175 cm
HG03850B	approx. 65 cm	Coral	160 to 175 cm
HG03850C	approx. 75 cm	Dark blue	175 to 190 cm
HG03850D	approx. 85 cm	Dark gray	190 cm and over



Safety notes

Risk of injury!

- The article may only be used under adult supervision and may not be used as a toy.
- Consult with your doctor before you begin training. Make sure that you are in suitable health for the training.
- Always remember to warm up before training and train in accordance with your current abilities. Serious injury can occur if you exert yourself too much and overtrain. Cease training immediately if you experience discomfort, weakness, or fatigue and consult a doctor.
- Keep the operating instructions with the exercise descriptions to hand at all times.
- Please note the maximum load bearing capacity of 120 kg. If this weight limit is exceeded it can lead to damage to the product and compromise its function.
- Pregnant women should only train with the article following consultation with their doctor.
- A free area of not less than 0.6 m shall remain around the training area (fig. 1).
- Only train on a flat and non-slip surface.
- Do not use the article in the vicinity of stairs or steps.
- Never use the article in the vicinity of open fire or ovens.
- The article may not be used in the water or for swimming. It does not offer stability at the surface and may not be used as a swimming

aid. Salt and chlorine in water can damage the surface of the article.

⚠ Particular caution – Risk of injury for children

- Keep the packaging materials away from children. There is a risk of suffocation!
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibility as situations and conduct may arise for which the training equipment was not designed due to the playfulness and experimentation that is natural in children.
- If you allow your children to use the equipment you should take their mental and physical development into account and, most importantly, their temperament. Supervise the children as necessary and always instruct them on how to use the device correctly. This training equipment is absolutely not suitable for use as a toy.
- Store the article out of the reach of children when not in use. In order to prevent the risk of injury children may not be within reach of the article during training.
- Instruct children specifically that the article is not a toy.

⚠ Risks from wear

- The product may only be used when in perfect condition. Examine the product for damage and wear before each use. The safety of the product can only be guaranteed if it is examined regularly for damage and wear. Discontinue use if damage is found.

⚠ Avoiding damage to property

- All inflatable articles are sensitive to cold. You should therefore never unfold or inflate the article at temperatures below 15°C.
- Protect the article from direct sunlight. If the air pressure increases in direct sunlight then this needs to be offset by releasing the air.
- 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 could be damaged.
- Do not inflate the article too far as there is a risk of the welded seams tearing. Close the valve securely after inflation.
- Do not use a compressor or a compressed air bottle to inflate the article. This can lead to damage to the article.

● Inflating

IMPORTANT:

- Only adults may inflate the article.
- Do not pump the article beyond the given diameter.
- Only fill the article with air.
- Do not inflate the ball with your mouth as this can lead to dizziness.

Use a standard foot pump or double stroke piston pump with corresponding attachments. You may also use the adapter included in the delivery. The adapter has one small and one large thread.

The small thread is for standard ball pumps and the large thread is for e.g. bicycle and car tyre pumps. Then close the article with the correct sealing plug.

Tip! Here is a method to check the diameter of 65 cm, 75 cm or 85 cm:

- Mark the height of 65 cm, 75 cm or 85 cm on a wall, measuring up from the floor.
- Place the inflated product against the wall.
- Hold a spirit level at the highest point of the product and check against the mark on the wall whether the product has a diameter of 65 cm, 75 cm or 85 cm.

● Deflating

Remove the sealing plug with the sealing plug lifter and allow the air to escape slowly. Or remove the sealing plug and feed the deflating

tube into the valve in order to allow the air to escape more quickly.

Note: Do not remove the sealing plug using a sharp or sharp-edged object. The ball could become severely damaged.

● Training notes

The following exercises only represent a selection. You can find further exercises in the relevant literature.

- Warm up well before each training session.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- When starting training, get instruction on the correct execution of the exercises from an experienced physiotherapist if possible.
- Only exercise as long as you feel well and/ or you are able to carry out the exercises correctly.
- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Determine the frequency and intensity of the exercises yourself. Start slowly 2 to 3 times a week for 10 minutes at a time, and increase the frequency and the exercise intensity gradually. The more frequently and regularly you carry out the exercises, the fitter and better you will feel.

⚠ CAUTION! Avoid training too intensely!

- When you first begin training, 2-3 minutes are sufficient per exercise. If you train every day the duration can be increased to 5-10 minutes after approximately one week. The maximum training time should, however, not exceed 1 hour.
- Take sufficient breaks between exercises and drink sufficient fluids.

⚠ CAUTION!
Cease exercising immediately if you experience discomfort or feel unwell and consult your doctor.

● Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. The following includes descriptions of some simple exercises for this purpose. Repeat these exercises 2 to 3 times each.

Warming up neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right.
2. Repeat this movement 4 - 5 times.
3. Circle your head slowly, first in one direction and then in the other.

Warming up arms and shoulders

1. Circle both your shoulders forwards at the same time.
2. Change direction after one minute.
3. Then pull your shoulders up to your ears and let your shoulders fall again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then after one minute backwards.

Important: Don't forget to continue breathing steadily throughout

● Suggested exercises

Some of many exercises are described below.

Pelvic tip (figure A)

Starting position

1. Sit straight up on the article and place your feet on the floor shoulder-width apart.
2. Fold your arms behind your neck. Your elbows are pointing outwards.

End position

3. Tense your stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine. Your shoulders stay relaxed and down.
4. Tip your pelvis slowly backwards and forwards in turn. The article will move with your movements.
5. Repeat this exercise 10 - 15 times and for three sets.

Important: Keep your body tense throughout the exercise and your upper body straight.

Back stretch (figure B)

Starting position

1. Lie on the article on your stomach.
2. Stabilise your position on the floor using the balls of your feet.
3. Extend your arms forwards and tense your buttock and stomach muscles.

End position

4. Lift your arms and your upper body so that your back is straight. Your lower back stays almost straight.
Make sure you do not hollow your back.
5. Your head is an extension of your spine and your shoulders stay down.
6. Keep your body tensed and then lower your upper body back down.
7. Repeat this exercise 10 - 15 times and for three sets.

Important: Keep your body tense throughout the exercise your head remains an extension of your spine.

Push up (figure C)

Starting position

1. Lie in a push up position with your legs on the article.
2. Hold yourself straight and tense your buttock and stomach muscles.

End position

3. Lower your upper body to do a push up.
Your elbows are pointing slightly outwards and your hands stay under your shoulders.
4. Hold your body tension briefly and then lift your upper body back up. Make sure you stay straight with you upper body and your head as an extension of your spine.
5. Repeat this exercise 10 - 15 times and for three sets.

Important: Always keep your back straight during this exercise.

Leg lift (figure D)

Starting position

1. Lie on your back on a mat and hold the article between your legs.
2. Lift your legs up with the article. Your arms are extended close to your body.

End position

3. Tense your stomach muscles and lower your legs a little. Your feet do not touch the floor and your lower back stays on the floor throughout.
4. Hold your body tension briefly and then lift your legs up again with the article.
5. Repeat this exercise 10 - 15 times and for three sets.

Important: Hold your lower back on the mat throughout the exercise.

Ball leg curl (figure E)

Starting position

1. Lie on your back on a mat with your calves on the article. Your feet and calves are resting the article.
2. Lift your body so that your upper body forms one line with your legs. Your arms are extended close to your body.
3. Your head and shoulders are on the mat.

End position

4. Tense your buttock and stomach muscles.
5. Lift your buttocks upwards and at the same time roll the article towards you using your feet until only your feet are on the article and your trunk forms an angle of approximately 90 degrees to your legs.
6. Hold this position briefly.
7. Then lower your buttocks and roll the article away from you at the same time using your feet until your calves are resting on the article again.
8. Repeat this exercise 10 - 15 times and for three sets.

Important: Keep your back straight during the exercise and keep your body tense throughout the exercise.

Buttock lift (figure F)

Starting position

1. Lie in a push up position with your feet and shins on the article. Your arms are fully extended. Your elbows are pointing outwards and your hands are under your shoulders.
2. Hold yourself straight and tense your stomach muscles.

End position

3. Lift one extended leg so far up that your back just stays straight. Make sure you do not hollow your back.
4. Hold this position briefly and then lower your leg again. Make sure you stay straight with your upper body and keep your head as an extension of your spine.
5. Change legs and repeat this exercise 10 - 15 times and for three sets.

Important: Keep your body tense throughout the exercise. Your head remains an extension of your spine and your shoulders stay down.

Push up (figure G)

Starting position

1. Lie in a push up position with your hands on the article. Your hands are under your shoulders and your elbows are pointing slightly outwards. Only the balls of your feet touch the floor.
2. Lift your upper body and hold yourself straight.

End position

3. Tense your buttock and stomach muscles.
4. Lower your upper body to do a push up. Your elbows are pointing outwards and your hands stay under your shoulders.
5. Hold your body tension briefly and then lift your upper body again. Make sure you keep your upper body straight and keep your head as an extension of your spine.
6. Repeat this exercise 10 - 15 times and for three sets.

Important: Keep your back straight during the exercise.

Mountain climber (figure H)

Starting position

1. Lie in a push up position with your hands on the article. Your hands are under your shoulders and your elbows are pointing slightly outwards. Only the balls of your feet touch the floor.
2. Lift your upper body and hold yourself straight.

End position

3. Tense your stomach muscles.
4. Lift one leg and pull it forwards to your chest. Your elbows are pointing outwards and your hands stay under your shoulders.
5. Lower your leg again and pull the other leg in. Make sure you keep your upper body straight and your head as an extension of your spine.
6. Change legs and repeat this exercise 10 - 15 times and for three sets.

Important: Keep your back straight during the exercise.

● **Stretching**

Take sufficient time after each training session to stretch. The following illustrates a simple exercise for this purpose. You should carry out the stretching exercise 3 times on each side for 30-40 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed position. Pull your head gently to the left and to the right using one hand. This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Put your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Hold your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

● Maintenance, storage

- Protect the product from extreme temperatures, sunlight and moisture. Incorrect storage and use of the product can lead to early wear, which can cause injury.
- Always store the product at room temperature in a clean, dry condition.
IMPORTANT! Only clean with water, and never with abrasive cleaning products. Afterwards, wipe dry with a cleaning cloth.

The warranty applies to defects in material or manufacture. This warranty does not cover product parts subject to normal wear, thus possibly considered consumables (e.g. batteries) or for damage to fragile parts, e.g. switches, rechargeable batteries or glass parts.

● Disposal

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.

Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.

● Warranty

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of product defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. Should this product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it - at our choice - free of charge to you.

The warranty period begins on the date of purchase. Please keep the original sales receipt in a safe location. This document is required as your proof of purchase. This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

Introduction	Page 13
Utilisation conforme	Page 13
Contenu de la livraison.....	Page 13
Caractéristiques techniques.....	Page 13
Consignes de sécurité	Page 13
Gonflage	Page 14
Dégonfler	Page 15
Conseils d'entraînement	Page 15
Échauffement.....	Page 15
Propositions d'exercice.....	Page 16
Étirements.....	Page 18
Entretien, stockage	Page 18
Mise au rebut	Page 18
Garantie	Page 18

Ballon de gymnastique

● Introduction



Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité.

Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

● Utilisation conforme

Le produit est un appareil d'entraînement exclusivement conçu pour un usage privé. Le produit n'est pas destiné à un usage thérapeutique ou commercial et n'est, en tant que siège, pas adapté pour s'asseoir de manière prolongée. Le produit est uniquement prévu pour un usage intérieur.

● Contenu de la livraison

- 1 ballon de gymnastique molle
- 1 tube de ventilation
- 2 bouchons de fermeture
- 1 adaptateur pour pompe à air
- 1 vérin pour bouchon de fermeture
- 1 mode d'emploi

● Caractéristiques techniques

Capacité maximale :

120 kg

Modèle n° :	Dia-mètre	Couleur du produit	Taille de l'utilisateur recommandée
HG03850A	65 cm environ	gris foncé	de 160 à 175 cm
HG03850B	65 cm environ	corail	de 160 à 175 cm
HG03850C	75 cm environ	bleu foncé	de 175 à 190 cm
HG03850D	85 cm environ	gris foncé	190 cm et plus



Consignes de sécurité

Risque de blessure !

- L'article n'est pas un jouet et doit être utilisé exclusivement sous la surveillance d'un adulte.
- Consultez votre médecin avant de débiter l'entraînement. Assurez-vous que l'entraînement ne présente aucun risque pour votre santé.
- Avant l'entraînement, pensez à toujours vous échauffer et entraînez-vous selon vos capacités physiques du moment. Risque de blessures graves en cas d'efforts trop intenses et de sur-entraînement. Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des douleurs, si vous vous sentez mal ou si vous êtes fatigué, et consultez un médecin.
- Conservez toujours à portée de main la notice d'utilisation avec les exemples d'exercices.
- Notez que la charge maximale autorisée est de 120 kg. Un dépassement de cette limite de poids peut conduire à une détérioration du produit et causer des dysfonctionnements.
- Les femmes enceintes ne doivent s'entraîner qu'après avis de leur médecin traitant.
- Une zone de 0,6 m doit rester dégagée tout autour de l'espace d'entraînement (Fig. 1).
- Entraînez-vous uniquement sur un sol plat et antidérapant.

- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou de paliers.
- N'utilisez jamais l'article à proximité d'un feu ouvert ou de fours.
- L'article ne doit pas être utilisé dans l'eau ou pour nager ! Il n'offre aucun maintien à la surface de l'eau et n'est pas prévu pour être utilisé comme équipement d'aide à la natation. La surface de l'article peut être abîmée à cause du sel et de l'eau chlorée.

⚠ Prudence particulière – Risque de blessures des enfants !

- Ne laissez jamais les matériaux d'emballages à portée des enfants. Risque d'asphyxie !
- Les parents et autres personnes de surveillance doivent être conscients de leurs responsabilités. En effet, en raison de leur instinct naturel au jeu et de leur goût pour l'expérimentation, les enfants peuvent provoquer des situations et présenter des comportements pour lesquels les appareils d'entraînement ne sont pas conçus.
- Si vous laissez des enfants accéder à l'appareil, vous devez prendre en compte leur développement mental et physique ainsi que leur tempérament.
Vous devez le cas échéant également les surveiller et avant tout les informer sur l'utilisation de l'appareil.
Cet appareil n'est en aucun cas approprié comme jouet.
- Entreposer hors de portée des enfants en cas de non utilisation. Lors des entraînements, les enfants ne doivent pas se trouver à proximité de l'article afin d'exclure tout risque de blessure.
- Veillez à bien expliquer aux enfants que l'article n'est pas un jouet.

⚠ Risque pour cause d'usure

- Le produit ne doit être utilisé que s'il est en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit ne présente aucune détérioration ou usure. La sécurité du produit ne peut être garantie uniquement que si vous vérifiez celui-ci régulièrement afin de

détecter toute présence d'usure ou de dommages. N'utilisez plus le produit si vous constatez le moindre dommage.

⚠ Comment éviter les dommages matériels

- Tous les articles qui se gonflent sont sensibles au froid. Pour cette raison, ne jamais déplier et gonfler l'article à une température inférieure à 15 °C !
- Protégez l'article des rayons solaires directs. Si la pression de l'air augmente en plein soleil, elle doit être équilibrée en laissant s'évacuer de l'air.
- Évitez tout contact avec des objets tranchants, chauds, pointus ou dangereux. Veillez à ce que votre zone d'entraînement soit exempte d'objets pointus.
- Insérer uniquement des adaptateurs de pompe à air adéquats dans la valve. Dans le cas contraire, la valve pourrait être endommagée.
- Ne pas trop remplir, sinon il y a un risque que les soudures se déchirent. Bien fermer la valve après le gonflage.
- N'utilisez ni compresseur ni bouteille d'air comprimé pour gonfler l'article. Ceci peut endommager l'article.

● Gonflage

IMPORTANT:

- À faire gonfler par des adultes uniquement.
- Ne pas gonfler le produit au delà du diamètre indiqué.
- De l'air uniquement doit être utilisé comme média de remplissage.
- Ne pas gonfler avec la bouche car sinon des vertiges peuvent survenir.

Pour gonfler l'article, utilisez des pompes à pied usuelles ou des pompes à piston à double course avec des possibilités de raccordement adéquates. Vous pouvez pour cela utiliser l'adaptateur fourni. L'adaptateur dispose d'un petit et d'un grand filetage.

Le petit filetage est pour les pompes à ballons usuelles, le grand filetage est par exemple pour les pompes à vélo ou à pneus de voiture. Fermez ensuite l'article avec le bouchon de fermeture prévu pour cela.

Astuce ! Le diamètre de 65 cm, 75 cm ou 85 cm peut être vérifié de la sorte :

- Faites sur un mur une marque à 65 cm, 75 cm ou 85 cm du sol.
- Appliquez le produit gonflé contre le mur.
- Posez sur le point le plus haut du produit un niveau à bulle et vérifiez à l'aide de la marque au mur si le produit présente un diamètre de 65 cm, 75 cm ou 85 cm.

● Dégonfler

- Enlevez le bouchon de fermeture avec le vérin de bouchon de fermeture et laissez l'air s'échapper lentement. Ou enlevez le bouchon de fermeture et insérez le tube de ventilation dans la fermeture pour laisser l'air s'échapper rapidement.

Indication : le retrait du bouchon de fermeture ne doit pas être réalisé avec un objet tranchant ou coupant. Cela risque d'endommager sévèrement le ballon.

● Conseils d'entraînement

Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection des exercices possibles. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée.

- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous vous sentez souffrant ou faible.
- Lorsque vous souhaitez commencer les exercices, faites-vous conseiller, dans la mesure du possible, par un physiothérapeute expérimenté, qui saura vous expliquer comment bien exécuter les exercices.

- N'effectuez les exercices que dans la mesure où vous vous sentez bien et que vous pouvez effectuer l'exercice correctement.
- Portez des vêtements de sport et des baskets confortables.
- Déterminez vous-même la fréquence et l'intensité des exercices. Commencez doucement, 2 à 3 fois par semaine, par des séances de 10 minutes, et augmentez progressivement la fréquence et l'intensité des exercices. Plus les exercices seront exécutés de façon régulière et fréquente, plus vous vous sentirez en meilleure forme et en meilleure santé.

⚠ ATTENTION ! Évitez les entraînements trop intenses !

- Lorsque vous commencez l'entraînement, 2-3 minutes par exercice sont suffisantes. En cas d'entraînement quotidien, vous pouvez augmenter la durée à 5 - 10 minutes après environ une semaine. La durée d'entraînement maximale ne doit cependant pas dépasser 1 heure.
- Observez un temps de pause suffisamment long entre les exercices et hydratez-vous suffisamment.

⚠ ATTENTION !
En cas de trouble ou de gêne arrêtez immédiatement les exercices et contactez votre médecin.

● Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. Nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Il est conseillé que vous répétiez chaque exercice 2-3 fois.

Échauffement de la musculature du cou et de la nuque

1. Tournez lentement votre tête à gauche et à droite.
2. Répétez ce mouvement 4-5 fois.

3. Faites tourner lentement votre tête dans une direction, puis dans l'autre.

Échauffement des bras et des épaules

1. Faites tourner vos deux épaules simultanément vers l'avant.
2. Changez de direction après une minute.
3. Étirez ensuite vos épaules en direction de vos oreilles puis laissez-les retomber.
4. En alternant, faites tourner vos bras gauche et droit vers l'avant, et env. 1 minute plus tard vers l'arrière.

Important : N'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

● Propositions d'exercice

Nous vous présentons ci-dessous quelques-uns des nombreux exercices.

Basculer le bassin (Fig. A)

Position initiale

1. Asseyez-vous bien droit sur l'article et placez vos pieds sur le sol écartés à largeur des épaules.
2. Croisez vos bras sur la nuque. Les coudes pointent vers l'extérieur.

Position finale

3. Contractez la musculature abdominale et étirez vos omoplates vers la colonne vertébrale. Les épaules restent relâchées vers le bas.
4. Basculez lentement votre bassin tour à tour vers l'avant et vers l'arrière. L'article bouge avec vos mouvements.
5. Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois trois cycles.

Important : maintenez durant la totalité de l'exercice le corps sous tension et le buste droit.

Étirer le dos (Fig. B)

Position initiale

1. Positionnez-vous avec le ventre sur l'article.
2. Stabilisez votre position au sol avec la plante des pieds.

3. Étirez les bras vers l'avant et contractez les muscles des fesses et du ventre.

Position finale

4. Levez les bras et le buste de manière à avoir le dos droit. Ce faisant, le bas du dos reste quasiment droit. Prenez garde à ne pas vous cambrer.
5. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas.
6. Maintenez la tension du corps et baissez ensuite de nouveau le haut du corps.
7. Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois trois cycles.

Important : maintenez durant la totalité de l'exercice le corps sous tension et la tête dans la continuité de la colonne vertébrale.

Pompe (Fig. C)

Position initiale

1. Mettez-vous en position de pompes avec les jambes sur l'article.
2. Tenez-vous droit et contractez les muscles des fesses et du ventre.

Position finale

3. Baissez le buste pour faire une pompe. Les coudes pointent légèrement vers l'extérieur et vos mains restent sous les épaules.
4. Maintenez brièvement la tension du corps puis levez ensuite à nouveau le buste. Veillez à garder le buste droit et à maintenir la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
5. Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois trois cycles.

Important : maintenez toujours le dos droit pendant l'exercice.

Soulever les jambes (Fig. D)

Position initiale

1. Allongez-vous avec le dos sur un tapis et coincez l'article entre vos jambes.
2. Tendez vos jambes avec l'article vers le haut. Les bras se trouvent près du corps.

Position finale

3. Contractez les muscles du ventre et descendez légèrement vos jambes. Les pieds ne touchent pas le sol et le bas du dos reste constamment au sol.

4. Maintenez brièvement la tension du corps et levez de nouveau les jambes avec l'article vers le haut.
5. Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois trois cycles.

Important : pendant l'exercice, maintenez constamment le bas du dos sur le tapis.

Ball Leg Curl (Fig. E)

Position initiale

1. Allongez-vous avec le dos sur un tapis et le bas des jambes sur l'article. Les pieds et le bas des jambes reposent sur l'article.
2. Levez votre corps jusqu'à ce que le buste fasse une ligne avec les jambes. Les bras sont tendus près du corps.
3. La tête et les épaules sont sur le tapis.

Position finale

4. Contractez les muscles des fesses et du ventre.
5. Soulevez les fesses et faites rouler en même temps avec les pieds l'article vers vous jusqu'à ce que seuls les pieds soient sur l'article et que le tronc fasse un angle de 90 degrés environ avec les jambes.
6. Maintenez brièvement la position.
7. Baissez ensuite les fesses et roulez en même temps avec les pieds l'article en l'éloignant de vous de manière à ce que le bas des jambes soit de nouveau sur l'article.
8. Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois trois cycles.

Important : gardez pendant l'exercice le dos droit et contractez le corps sans interruption.

Soulever les fesses (Fig. F)

Position initiale

1. Mettez-vous en position de pompes avec les pieds et les tibias sur l'article. Les bras sont tendus, les coudes pointent vers l'extérieur et les mains se trouvent sous les épaules.
2. Tenez-vous droit et contractez vos muscles du ventre.

Position finale

3. Levez une jambe tendue aussi haut que possible tout en gardant le dos tendu. Prenez garde à ne pas vous cambrer.

4. Maintenez brièvement la position puis baissez de nouveau la jambe. Veillez à garder le buste droit et à maintenir la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
5. Changez de jambe et répétez cet exercice entre 10 et 15 fois trois cycles.

Important : veillez constamment à tendre votre corps. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent en bas.

Push up (Fig. G)

Position initiale

1. Mettez-vous en position de pompes avec les mains sur l'article. Les mains se trouvent sous les épaules et les coudes pointent légèrement vers l'extérieur. Les pieds touchent le sol avec la plante des pieds uniquement.
2. Soulevez le haut du corps et maintenez-vous droit.

Position finale

3. Contractez les muscles des fesses et du ventre.
4. Baissez le buste pour faire une pompe. Les coudes pointent vers l'extérieur et vos mains restent sous les épaules.
5. Maintenez brièvement la tension du corps puis levez ensuite à nouveau le buste. Veillez à garder le buste droit et à maintenir la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois trois cycles.

Important : maintenez toujours le dos droit pendant l'exercice.

Alpiniste (Fig. H)

Position initiale

1. Mettez-vous en position de pompes avec les mains sur l'article. Les mains se trouvent sous les épaules et les coudes pointent légèrement vers l'extérieur. Les pieds touchent le sol avec la plante des pieds uniquement.
2. Soulevez le haut du corps et maintenez-vous droit.

Position finale

3. Contractez les muscles du ventre.
4. Levez une jambe et amenez-la vers vous sur la poitrine. Les coudes pointent vers l'extérieur et vos mains restent sous les épaules.
5. Descendez de nouveau la jambe et rapprochez la deuxième jambe vers vous. Veillez à garder le buste droit et à maintenir la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Alternez les jambes et répétez cet exercice entre 10 et 15 fois trois cycles.

Important : maintenez durant l'exercice le dos droit.

● Étirements

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. Nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter chaque exercice 3 fois par côté, durant 30-40 secondes.

Musculature de la nuque

1. Mettez-vous debout en position détendue. Avec une main, inclinez en douceur votre tête à gauche, puis à droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout avec les articulations du genou légèrement pliées.
2. Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se positionne entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, attrapez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez cet exercice.

● Entretien, stockage

- Protégez le produit des températures extrêmes, des rayons solaires et de l'humidité. Un stockage et une utilisation non conformes du produit peuvent conduire à une usure

prématurée, ce qui peut provoquer des blessures.

- Toujours stocker le produit sec et propre dans une pièce tempérée.

IMPORTANT ! Toujours nettoyer le produit à l'eau et jamais avec des produits nettoyants agressifs. Essuyer ensuite avec un chiffon de nettoyage.

● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.

● Garantie

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaillance, vous êtes en droit de retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discrétion la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défaillant.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale

(p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usure, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués en verre.

Inleiding	Pagina 21
Correct gebruik	Pagina 21
Omvang van de levering.....	Pagina 21
Technische gegevens	Pagina 21
Veiligheidsinstructies	Pagina 21
Oppompen	Pagina 22
Laten leeglopen	Pagina 23
Trainingsinstructies	Pagina 23
Warming-up.....	Pagina 23
Oefensuggesties.....	Pagina 24
Rekken	Pagina 26
Onderhoud, opslag	Pagina 26
Afvoer	Pagina 26
Garantie	Pagina 26

Gymstiekbal

● Inleiding



Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt voor een hoogwaardig product gekozen.

Maak u voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product. Lees hiervoor aandachtig de volgende gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften. Gebruik het product alleen zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingsgebieden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plek. Geef, wanneer u het product doorgeeft aan derden, ook alle documenten mee.

● Correct gebruik

Dit product is uitsluitend bedoeld als trainingsapparaat voor privégebruik. Het product is niet geschikt voor therapeutische of commerciële doeleinden en is evenmin geschikt als zitmeubel om permanent op te zitten. Het product is alleen geschikt voor gebruik binnenshuis. Innenbereik geschikt.

● Omvang van de levering

- 1 gymnastiekbal
- 1 ontluchtingsbuisje
- 2 afsluitdoppen
- 1 luchtpomp-adapter
- 1 trekker voor de afsluitdoppen
- 1 gebruiksaanwijzing

● Technische gegevens

Maximale belasting:

120kg



Modelnr.	Diameter	Kleur van het product	Aanbevolen lengte van de gebruiker
HG03850A	ca. 65 cm	donkergrijs	160 tot 175 cm
HG03850B	ca. 65 cm	koraal	160 tot 175 cm
HG03850C	ca. 75 cm	donkerblauw	175 tot 190 cm
HG03850D	ca. 85 cm	donkergrijs	190 cm en langer



Veiligheidsinstructies

Kans op letsel!

- Het artikel mag alleen onder toezicht van een volwassene en niet als speelgoed worden gebruikt.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Wees er zeker van dat uw gezondheid het toelaat om te trainen.
- Denk eraan om u voor de training altijd op te warmen en train naar gelang uw actuele prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en te veel trainen bestaat er kans op ernstig letsel. Bij klachten, zwakte of vermoeidheid dient u de training meteen af te breken en een arts te raadplegen.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de oefeninstructies steeds binnen handbereik.
- Houd rekening met de maximaal toegestane belastbaarheid van 120 kg. Een overschrijding van de gewichtsgrens kan leiden tot beschadiging van het product en tot beperking van diens functie.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen in overleg met hun arts uit te voeren.
- Om het trainingsgebied heen dient een strook van 0,6 m te worden vrijgehouden (afb. I).

- Train alleen op een vlakke en slipvaste ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van trappen of verhogingen.
- Gebruik het artikel nooit in de buurt van open vuur of kachels.
- Het artikel mag niet in het water of voor het zwemmen worden gebruikt! Het biedt geen houvast aan het wateroppervlak en is niet geschikt als hulpmiddel bij het zwemmen. Door zoutwater en gechloreerd water kan het oppervlak van het artikel beschadigd raken.

⚠ Wees voorzichtig – letselgevaar voor kinderen!

- Houd kinderen uit de buurt van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!
- Ouders en andere personen die toezicht houden dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid omdat vanwege de natuurlijke drang van kinderen tot spelen en experimenteren rekening moet worden gehouden met situaties en gedrag waarvoor de trainingsapparaten niet zijn gemaakt.
- Als u kinderen bij het apparaat laat, dient u rekening te houden met hun geestelijke en lichamelijke ontwikkeling en vooral met hun temperament.
U dient in dat geval de kinderen in de gaten te houden en hen in ieder geval te wijzen op het correcte gebruik van het apparaat. Het trainingsapparaat is geenszins bedoeld als speelgoed.
- Als u het apparaat niet gebruikt, dient u het buiten het bereik van kinderen op te slaan. Kinderen mogen zich tijdens de training niet in de nabijheid van het artikel bevinden om gevaar voor verwonding uit te sluiten.
- Wijs kinderen er nadrukkelijk op dat het artikel geen speelgoed is.

⚠ Gevaar door slijtage

- Het product mag uitsluitend in onberispelijke staat worden gebruikt. Controleer het product voor elk gebruik op beschadigingen of

slijtage. De veiligheid van het product kan alleen worden gewaarborgd als het regelmatig op beschadigingen en slijtage wordt gecontroleerd. Bij beschadigingen mag het niet meer worden gebruikt.

⚠ Vermijding van materiële schade

- Alle opblaasbare artikelen zijn gevoelig voor kou. Het artikel daarom nooit beneden een temperatuur van 15 °C uitvouwen en opblazen!
- Bescherm het artikel tegen zonnestraling. Als de luchtdruk in de volle zon toeneemt, moet dit door het laten ontsnappen van lucht weer worden gecompenseerd.
- Vermijd contact met scherpe, hete, puntige of gevaarlijke voorwerpen. Let erop dat de trainingsplek vrij is van puntige voorwerpen.
- Steek alleen geschikte luchtpomp-adapters in het ventiel. Anders kan het ventiel beschadigd raken.
- Niet te hard opblazen omdat dan het gevaar bestaat dat de lasnaden openscheuren. Het ventiel na het opblazen goed afsluiten.
- Gebruik voor het oppompen van het artikel geen compressor of drukluchtfles. Dit kan leiden tot beschadigingen aan het artikel.

● Oppompen

BELANGRIJK:

- Alleen laten oppompen door volwassenen.
- Het product niet groter oppompen dan de aangegeven diameter.
- Als vulmedium mag alleen lucht worden gebruikt.
- Niet met de mond opblazen, dit kan leiden tot duizeligheid.

Gebruik voor het oppompen van het artikel een gangbare voetpomp of 2-kamer-zuigerpomp met overeenkomstige hulpstukken.

U kunt hierbij ook de meegeleverde adapter gebruiken. De adapter heeft een kleine en een grote schroefdraad.

De kleine schroefdraad is voor normale balpompen, de grote voor pompen van bijv. fiets- en autobanden. Sluit het artikel vervolgens af met de daarvoor bedoelde afsluitdop.

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

- Markeer vanaf de bodem een hoogte van 65 cm, 75 cm of 85 cm op de wand.
- Plaats het opgepompte product tegen de wand.
- Leg op het hoogste punt van het product een waterpas en controleer aan de hand van de markering of het product een diameter van 65 cm, 75 cm of 85 cm heeft.

● Laten leeglopen

- Verwijder de afsluitdop met de trekker en laat de lucht langzaam ontsnappen. Of verwijder de afsluitdop en steek het ontluchtingsbuisje in het ventiel om de lucht snel te laten ontsnappen.

Opmerking: het verwijderen van de afsluitdop mag niet met een scherp of scherphoekig voorwerp worden gedaan. Hierdoor kan de bal direct worden beschadigd.

● Trainingsinstructies

De volgende oefeningen vormen slechts een kleine selectie. Meer oefeningen vindt u in de desbetreffende vakliteratuur.

- Warm uzelf voor elke training goed op.
- Train niet als u ziek bent of zich niet lekker voelt.
- Laat indien mogelijk de eerste keer de juiste uitvoering van de oefeningen voordoen door een ervaren fysiotherapeut.
- Doe de oefeningen hoogstens zo lang als u zich goed voelt of zo lang als u de oefening correct kunt uitvoeren.

- Draag comfortabel zittende sportkleding en sportschoenen.
- Bepaal zelf de frequentie en de intensiteit van de oefeningen. Begin langzaam met 2 tot 3 keer in de week, 10 minuten per keer en verhoog de frequentie en intensiteit stapsgewijs. Des te vaker en regelmatig u de oefeningen uitvoert, des te fitter en beter zult u zich voelen.

⚠ WAARSCHUWING! Vermijd een te hoge trainingsintensiteit!

- Als u met trainen begint, zijn 2-3 minuten per oefening voldoende. Bij dagelijks trainen kunt u de duur na ongeveer een week verhogen naar 5-10 minuten. De maximale trainingstijd dient echter niet langer te zijn dan 1 uur.
- Las tussen de oefeningen voldoende lange pauzes in en drink voldoende.

⚠ WAARSCHUWING!
Bij klachten of als u zich niet goed voelt, dient u de oefeningen meteen te beëindigen en een arts te raadplegen.

● Warming-up

Neem voor iedere training voldoende tijd voor een warming-up. Hierna beschrijven wij hiertoe enkele eenvoudige oefeningen. U dient de desbetreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Opwarmen van de hals- en nekspieren musculatur

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en rechts.
2. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
3. Draai uw hoofd daarna langzaam rond in de ene en vervolgens in de andere richting.

Opwarmen van armen en schouders

1. Draai uw schouders beide gelijktijdig naar voren.
2. Wissel na een minuut van richting.
3. Trek daarna uw schouders omhoog naar uw oren en laat uw schouders vervolgens weer vallen.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na ca. 1 minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet om rustig verder te ademen!

● Oefensuggesties

Hierna worden enkele van vele mogelijke oefeningen weergegeven.

Bekken kantelen (afb. A)

Uitgangspositie

1. Ga rechtop op het artikel zitten en zet uw voeten op schouderbreedte op de grond.
2. Leg uw armen over elkaar in de nek. De ellebogen zijn naar buiten gericht.

Eindpositie

3. Span uw buikspieren aan en trek de schouderbladen richting wervelkolom. De schouders blijven hierbij ontspannen omlaag.
4. Kantel uw bekken afwisselend langzaam naar voren en naar achteren. Het artikel gaat mee met uw bewegingen.
5. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per oefening.

Belangrijk: houd tijdens de oefening uw lichaam steeds gespannen en het bovenlichaam rechtop.

Rug strekken (afb. B)

Uitgangspositie

1. Ga met uw buik op het artikel liggen.
2. Stabiliseer met uw voetzolen uw houding op de grond.
3. Strek de armen uit naar voren en span uw bil- en buikspieren aan.

Eindpositie

4. Til uw armen en bovenlichaam zo ver omhoog totdat de rug recht is. De onderrug blijft

daarbij vrijwel recht. Voorkom een holle rug bij deze oefening.

5. Het hoofd ligt in het verlengde van de wervelkolom en de schouders blijven omlaag.
6. Houd het lichaam gespannen en laat dan uw bovenlichaam weer zakken.
7. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per oefening.

Belangrijk: houd tijdens de oefening uw lichaam steeds gespannen en het hoofd in het verlengde van de wervelkolom.

Push up (afb. C)

Uitgangspositie

1. Ga in de opdruk-positie liggen met uw benen op het artikel.
2. Houd uw lichaam recht en span uw bil- en buikspieren aan.

Eindpositie

3. Laat uw bovenlichaam zakken zodat u zich straks kunt opdrukken. De ellebogen zijn licht naar buiten gericht en de handen blijven onder de schouders.
4. Houd het lichaam kort gespannen en druk dan uw bovenlichaam weer omhoog. Let erop dat uw bovenlichaam recht blijft en dat u het hoofd in het verlengde van de wervelkolom houdt.
5. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per oefening.

Belangrijk: houd de rug tijdens de oefening steeds recht.

Leg lift (afb. D)

Uitgangspositie

1. Ga met uw rug op een mat liggen en klem het artikel tussen uw benen.
2. Strek uw benen met het artikel omhoog. De armen liggen vlak langs het lichaam.

Eindpositie

3. Span uw buikspieren aan en laat uw benen iets naar beneden zakken. De voeten mogen niet de grond raken en de onderrug blijft steeds op de grond.
4. Houd het lichaam kort gespannen en til dan uw benen met het artikel weer omhoog.

5. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per oefening.

Belangrijk: houd de onderrug tijdens de oefening steeds op de mat.

Ball Leg Curl (afb. E)

Uitgangspositie

1. Ga met uw rug op een mat liggen en leg uw onderbenen op het artikel. Uw voeten en onderbenen rusten op het artikel.
2. Til uw lichaam zo ver op dat het bovenlichaam een rechte lijn vormt met uw benen. De armen liggen gestrekt vlak langs het lichaam.
3. Uw hoofd en schouders liggen op de mat.

Eindpositie

4. Span uw bil- en buikspieren aan.
5. Til uw billen naar boven en rol het artikel gelijktijdig met uw voeten naar u toe totdat alleen nog de voeten op het artikel liggen en het bovenlichaam ongeveer een hoek van 90 graden t.o.v. de benen heeft.
6. Blijf kort in deze positie.
7. Laat dan uw billen zakken en rol het artikel gelijktijdig met uw voeten van u af zodat de onderbenen weer op het artikel liggen.
8. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per oefening.

Belangrijk: houd de rug tijdens de oefening steeds recht en houd het lichaam voortdurend gespannen.

Billen optillen (afb. F)

Uitgangspositie

1. Ga in de opdruk-positie liggen met uw voeten en scheenbenen op het artikel. De armen zijn gestrekt, de ellebogen zijn naar buiten gericht en de handen bevinden zich onder de schouders.
2. Houd uw lichaam recht en span uw buikspieren aan.

Eindpositie

3. Til een gestrekt been zo ver omhoog dat uw rug nog recht blijft. Voorkom een holle rug bij deze oefening.
4. Blijf even in deze positie en laat vervolgens het been weer zakken. Let erop dat uw

bovenlichaam recht blijft en dat u het hoofd in het verlengde van de wervelkolom houdt.

5. Wissel van been en herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per oefening.

Belangrijk: let erop dat u uw lichaam steeds gespannen houdt. Het hoofd ligt in het verlengde van de wervelkolom en de schouders blijven omlaag.

Push up (afb. G)

Uitgangspositie

1. Ga in de opdruk-positie liggen met uw handen op het artikel. De handen bevinden zich onder de schouders en de ellebogen zijn licht naar buiten gericht. De voeten raken alleen met de voetzolen de grond.
2. Til uw bovenlichaam omhoog en houd daarbij het lichaam recht.

Eindpositie

3. Span uw bil- en buikspieren aan.
4. Laat uw bovenlichaam zakken zodat u zich straks kunt opdrukken. De ellebogen zijn naar buiten gericht en de handen blijven onder de schouders.
5. Houd het lichaam kort gespannen en druk dan uw bovenlichaam weer omhoog. Let erop dat uw bovenlichaam recht blijft en dat u het hoofd in het verlengde van de wervelkolom houdt.
6. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per oefening.

Belangrijk: houd de rug tijdens de oefening steeds recht.

Bergbeklimmen (afb. H)

Uitgangspositie

1. Ga in de opdruk-positie liggen met uw handen op het artikel. De handen bevinden zich onder de schouders en de ellebogen zijn licht naar buiten gericht. De voeten raken alleen met de voetzolen de grond.
2. Til uw bovenlichaam omhoog en houd daarbij het lichaam recht.

Eindpositie

3. Span uw bil- en buikspieren aan.

4. Til één been op en haal het naar u toe richting borst. De ellebogen zijn naar buiten gericht en de handen blijven onder de schouders.
5. Laat het been weer zakken en haal het andere been naar u toe. Let erop dat uw bovenlichaam recht blijft en dat u het hoofd in het verlengde van de wervelkolom houdt.
6. Wissel steeds van been en herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per oefening.

Belangrijk: houd de rug tijdens de oefening steeds recht.

● Rekken

Neem na iedere training voldoende tijd om te rekken. Hierna beschrijven wij hiertoe enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de desbetreffende oefeningen telkens 3 keer per zijde, 30-40 seconden lang uit te voeren.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd zachtjes met één hand eerst naar links en vervolgens naar rechts. Door deze oefening worden de zijkantten van uw hals gerek.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de knieën licht gebogen.
2. Breng uw rechter arm achter uw hoofd totdat uw rechter hand tussen uw schouderbladen ligt.
3. Pak met uw linker hand de rechter elleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van zijde en herhaal de oefening.

● Onderhoud, opslag

- Bescherm het product tegen extreme temperaturen, zonlicht en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het product kunnen leiden tot vroegtijdige slijtage met eventueel letsel als gevolg.

- Bewaar het product altijd droog en schoon-gemaakt in een ruimte op kamertemperatuur. **BELANGRIJK!** Alleen met water reinigen, nooit met agressieve reinigingsmiddelen. Vervolgens met een schoonmaakdoek droog wrijven.

● Afvoer

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recycling-containers kunt afvoeren.

Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.

● Garantie

Het product wordt volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen zorgvuldig geproduceerd en voor levering grondig getest. In geval van schade aan het product kunt u rechtmatig beroep doen op de verkoper van het product. Deze wettelijke rechten worden door onze hierna vermelde garantie niet beperkt.

Op dit product verlenen wij 3 jaar garantie vanaf aankoopdatum. De garantietermijn start op de dag van aankoop. Bewaar de originele kassabon alstublieft. Dit document is nodig als bewijs voor aankoop.

Wanneer binnen 3 jaar na de aankoopdatum van dit product een materiaal- of productiefout optreedt, dan wordt het product door ons – naar onze keuze – gratis voor u gerepareerd of vervangen. Deze garantie komt te vervallen als het product beschadigd wordt, niet correct gebruikt of onderhouden wordt.

De garantie geldt voor materiaal- en productiefouten. Deze garantie is niet van toepassing op productonderdelen, die onderhevig zijn aan normale slijtage en hierdoor als aan slijtage

onderhevige onderdelen gelden (bijv. batterijen) of voor beschadigingen aan breekbare onderdelen, zoals bijv. schakelaars, accu's of dergelijke onderdelen, die gemaakt zijn van glas.

Einleitung	Seite 29
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	Seite 29
Lieferumfang.....	Seite 29
Technische Daten.....	Seite 29
Sicherheitshinweise	Seite 29
Aufpumpen	Seite 30
Entlüften	Seite 31
Trainingshinweise	Seite 31
Aufwärmen.....	Seite 31
Übungsvorschläge.....	Seite 32
Dehnen.....	Seite 34
Pflege, Lagerung	Seite 34
Entsorgung	Seite 34
Garantie	Seite 34

Soft-Gymnastikball

● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

● Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Produkt ist ausschließlich als Trainingsgerät für den privaten Gebrauch konzipiert. Das Produkt ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke und nicht als Sitz zum dauerhaften Sitzen geeignet. Das Produkt ist nur für den Innenbereich geeignet.

● Lieferumfang

- 1 Soft-Gymnastikball
- 1 Entlüftungsröhrchen
- 2 Verschlussstöpsel
- 1 Luftpumpen-Adapter
- 1 Verschlussstöpselheber
- 1 Bedienungsanleitung

● Technische Daten

Maximale
Belastung:

120kg



Modellnr.	Durchmesser	Produktfarbe	Empfohlene Benutzergöße
HG03850A	ca. 65 cm	dunkelgrau	160 bis 175 cm
HG03850B	ca. 65 cm	korall	160 bis 175 cm
HG03850C	ca. 75 cm	dunkelblau	175 bis 190 cm
HG03850D	ca. 85 cm	dunkelgrau	190 cm und größer



Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 120kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Produkts sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit Ihrem Arzt durchführen.
- Um den Trainingsbereich herum sollte eine Freifläche von 0,6m verbleiben (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.

- Verwenden Sie den Artikel niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.
- Der Artikel darf nicht im Wasser oder zum Schwimmen verwendet werden! Er bietet weder halt an der Wasseroberfläche noch ist er als Schwimmhilfsmittel geeignet. Durch Salz- und Chlorwasser kann die Oberfläche des Artikels beschädigt werden.

⚠ Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickengefahr!
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an das Gerät lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen.
Sie sollten die Kinder gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug ist dieses Trainingsgerät auf keinen Fall geeignet.
- Bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder lagern. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

⚠ Gefahr durch Verschleiß

- Das Produkt darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Produkts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie es nicht mehr verwenden.

⚠ Vermeidung von Sachschäden

- Alle Aufblasartikel sind kälteempfindlich. Den Artikel daher nie unter einer Temperatur von 15 °C auseinanderfalten 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 in das Ventil (ein)stecken. Andernfalls könnte das Ventil beschädigt werden.
- Nicht zu prall füllen, da ansonsten die Gefahr besteht, dass die Schweißnähte aufreißen. 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.
- Das Produkt nicht über den angegebenen Durchmesser hinaus aufpumpen.
- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.
- Nicht mit dem Mund aufblasen, da es ansonsten zu Schwindelanfällen kommen kann.

Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels handelsübliche Fußpumpen oder Doppelhub-Kolbenpumpen mit entsprechenden Aufsatzmöglichkeiten. Sie können dabei auch den mitgelieferten Adapter verwenden. Der Adapter verfügt über ein kleines und ein 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 Verschlussstöpsel.

Tipp! 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 das aufgepumpte Produkt an die Wand.
- Setzen Sie am höchsten Punkt des Produkts eine Wasserwaage an und überprüfen Sie anhand der Wandmarkierung, ob das Produkt den Durchmesser von 65 cm, 75 cm oder 85 cm aufweist.

● Entlüften

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

Hinweis: Die Entfernung des Verschlussstöpsels 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.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.

- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Bestimmen Sie die Häufigkeit und Intensität der Übungen selber. Fangen Sie langsam mit 2 bis 3 mal die Woche, je 10 Minuten an und steigern Sie die Häufigkeit und Übungsintensität schrittweise. Je häufiger und regelmäßiger Sie die Übungen machen, desto fitter und wohler fühlen Sie sich.

⚠ ACHTUNG! Vermeiden Sie eine zu hohe Trainingsintensität!

- Wenn Sie mit dem Training beginnen, sind 2-3 Minuten pro Übung ausreichend. Bei täglichem Training können Sie die Dauer nach etwa einer Woche auf 5-10 Minuten steigern. Die maximale Trainingszeit sollte jedoch 1 Stunde nicht überschreiten.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.

⚠ ACHTUNG!
Bei Beschwerden oder Unwohlsein beenden Sie sofort die Übungen und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

● Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2 bis 3 mal wiederholen.

Aufwärmen der Hals- und Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts.
2. Wiederholen Sie diese Bewegung 4 bis 5 mal.
3. Kreisen Sie danach langsam den Kopf zunächst in eine, dann in die andere Richtung.

Aufwärmen der Arme und Schultern

1. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne.
2. Wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie danach Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Ihre Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach ca. 1 Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie nicht, ruhig weiter zu atmen!

● Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Beckenkipper (Abb. A)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Artikel und stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf den Boden.
2. Verschränken Sie Ihre Arme im Nacken. Die Ellenbogen zeigen nach außen.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Die Schulter bleibt entspannt unten.
4. Kippen Sie Ihr Becken abwechselnd langsam nach vorne und hinten. Der Artikel geht mit Ihren Bewegungen mit.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie während der Übung durchgehend Körperspannung und den Oberkörper aufrecht.

Rückenstrecker (Abb. B)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Artikel.
2. Stabilisieren Sie mit den Fußballen Ihre Haltung am Boden.
3. Strecken Sie die Arme nach vorne und spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

Endposition

4. Heben Sie die Arme und den Oberkörper soweit an, dass der Rücken gerade ist. Der untere Rücken bleibt dabei fast gerade. Achten Sie darauf nicht ins Hohlkreuz zu gehen.
5. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
6. Halten Sie die Körperspannung und senken Sie dann den Oberkörper wieder ab.
7. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie während der Übung durchgehend Körperspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Liegestütz (Abb. C)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Beinen auf den Artikel.
2. Halten Sie sich gerade und spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

Endposition

3. Senken Sie den Oberkörper, um eine Liegestütz zu machen. Ellenbogen zeigen leicht nach außen und die Hände bleiben unter der Schulter.
4. Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie dann den Oberkörper wieder an. Achten Sie darauf, mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung immer gerade.

Beinheber (Abb. D)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und klemmen Sie den Artikel zwischen Ihre Beine.
2. Strecken Sie die Beine mit dem Artikel nach oben. Die Arme liegen eng neben dem Körper.

Endposition

3. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an und senken Sie Ihre Beine etwas nach unten. Die

Füße berühren nicht den Boden und der untere Rücken bleibt durchgehend am Boden.

4. Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie Ihre Beine mit dem Artikel wieder nach oben.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie den unteren Rücken während der Übung durchgehend auf der Matte.

Ball Leg Curl (Abb. E)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und die Unterschenkel auf den Artikel. Füße und Unterschenkel ruhen auf dem Artikel.
2. Heben Sie Ihren Körper soweit, dass der Oberkörper mit den Beinen eine Linie bildet. Die Arme liegen ausgestreckt eng neben dem Körper.
3. Kopf und Schulter liegen auf der Matte.

Endposition

4. Spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie das Gesäß nach oben und rollen Sie gleichzeitig mit den Füßen den Artikel zu sich, bis nur noch die Füße auf dem Artikel liegen und der Rumpf zu den Beinen ungefähr einen 90-Grad-Winkel hat.
6. Halten Sie kurz die Position.
7. Senken Sie dann das Gesäß und rollen Sie gleichzeitig mit den Füßen den Artikel von sich weg, sodass die Unterschenkel wieder auf dem Artikel liegen.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung gerade und spannen Sie den Körper durchgehend an.

Gesäßheber (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Füßen und Schienbeinen auf den Artikel. Die Arme sind durchgestreckt, Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände befinden sich unter der Schulter.

2. Halten Sie sich gerade und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.

Endposition

3. Heben Sie ein ausgestrecktes Bein so weit nach oben, dass Ihr Rücken noch gerade bleibt. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen.
4. Halten Sie kurz die Position und senken Sie dann das Bein wieder. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
5. Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Achten Sie auf durchgehende Körperspannung. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.

Push up (Abb. G)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Artikel. Die Hände befinden sich unter der Schulter und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
2. Heben Sie den Oberkörper und halten Sie sich gerade.

Endposition

3. Spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Senken Sie den Oberkörper, um eine Liegestütz zu machen. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter der Schulter.
5. Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie dann den Oberkörper wieder an. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung immer gerade.

Bergsteiger (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Artikel. Die Hände befinden sich unter der Schulter und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
2. Heben Sie den Oberkörper und halten Sie sich gerade.

Endposition

3. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an.
4. Heben Sie ein Bein an und ziehen Sie es zu sich nach vorne zur Brust. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter der Schulter.
5. Senken Sie das Bein wieder und ziehen Sie das andere Bein zu sich heran. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
6. Wechseln Sie die Beine ab und wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung gerade.

● Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 30-40 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.

3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

● Pflege, Lagerung

- Schützen Sie das Produkt vor extremen Temperaturen, Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Produkts können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Das Produkt immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern.

WICHTIG! Nur mit Wasser reinigen, nie mit scharfen Pflegemitteln. Anschließend mit einem Reinigungstuch trocken wischen.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
DE.74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG03850A/HG03850B/
HG03850C/HG03850D
Version: 05 / 2019

Last Information Update
Version des informations · Stand van de
informatie · Stand der Informationen: 02 / 2019
Ident.-No.: HG03850A/B/C/D022019-IE/NL/NL

IAN 314629

