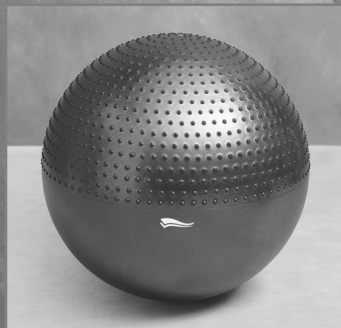


crivit



SOFT-GYMNASTIK-NOPPENBALL

DE AT CH

SOFT-GYMNASTIK-NOPPENBALL

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

IT CH

PALLA MORBIDA PER GINNASTICA, CON RILIEVI

Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

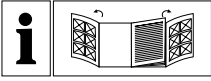
FR CH

BALLON DE GYMNASTIQUE À PICOTS

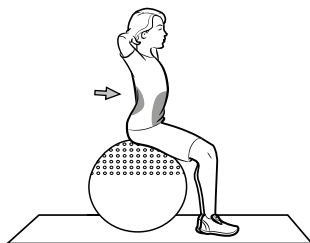
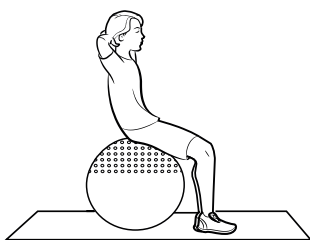
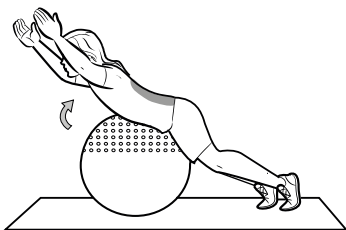
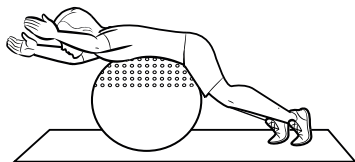
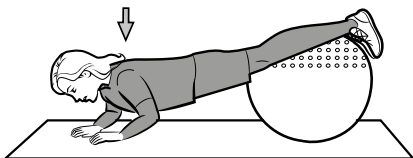
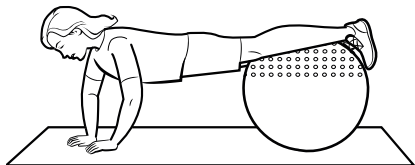
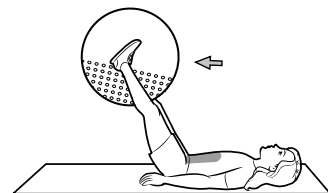
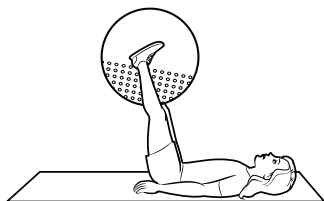
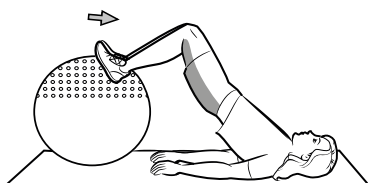
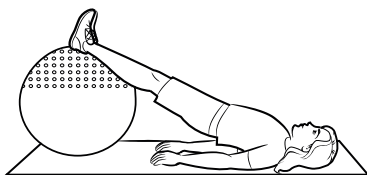
Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

IAN 344975_2004

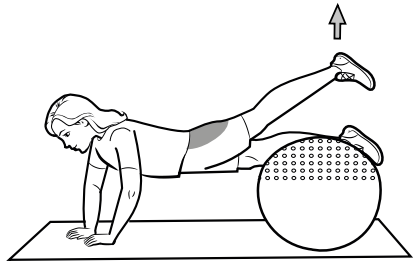
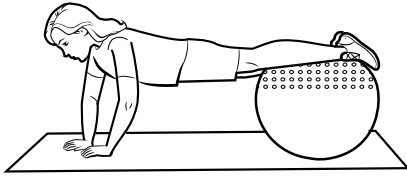
AT CH



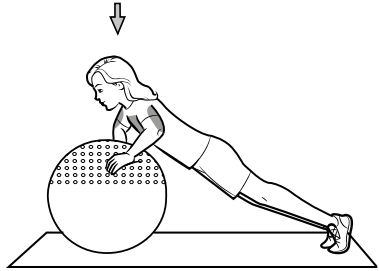
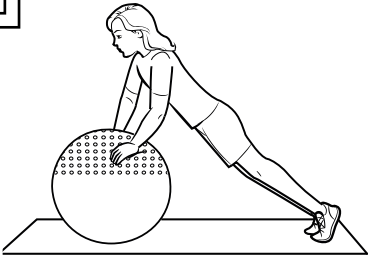
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
FR/CH	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	14
IT/CH	Indicazioni per l'uso e per la sicurezza	Pagina	22

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

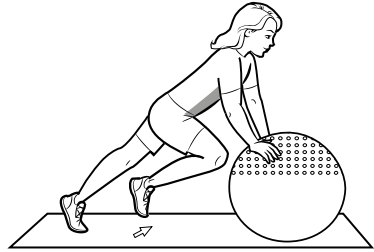
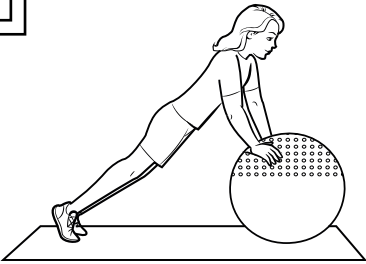
F



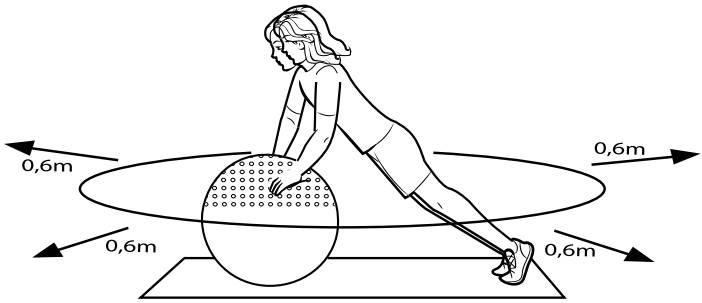
G



H



I



Einleitung	Seite	6
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	Seite	6
Lieferumfang.....	Seite	6
Technische Daten.....	Seite	6
Sicherheitshinweise	Seite	6
Aufpumpen	Seite	7
Entlüften	Seite	8
Allgemeine Trainingshinweise	Seite	8
Allgemeine Trainingsplanung.....	Seite	8
Aufwärmen	Seite	8
Übungen	Seite	9
Dehnen	Seite	11
Reinigung und Pflege	Seite	12
Lagerung	Seite	12
Entsorgung	Seite	12
Garantie	Seite	12
Abwicklung im Garantiefall.....	Seite	12
Service.....	Seite	13

Soft-Gymnastik-Noppenball

● 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-Gymnastik-Noppenball | 1 Luftpumpen-Adapter |
| 1 Entlüftungsröhrchen | 1 Verschlussstößelheber |
| 2 Verschlussstößel | 1 Bedienungsanleitung |

● Technische Daten

Maximale Belastung:	120 kg
Gewicht Soft-Gymnastik-Noppenball:	ca. 1200 g
Durchmesser:	ca. 65 cm




Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE BETRIEBUNGSANLEITUNG LESEN! BETRIEBUNGSANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN!

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

Das Produkt gehört nicht in Kinderhände. Dieses Produkt ist kein Spielzeug! Dieses Produkt sollte von Kindern nicht benutzt werden.


-  **⚠ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER!** Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr durch Verpackungsmaterial. Kinder unterschätzen häufig die Gefahren. Halten Sie Kinder stets vom Produkt fern.
- 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 Produkt 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 Produkts hinweisen. Als Spielzeug ist dieses Produkt auf keinen Fall geeignet.
- Bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder lagern. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Produkts befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass dieses Produkt kein Spielzeug ist.
- Lassen Sie vor dem ersten Gebrauch einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abklären. Unterbrechen Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Schmerzen oder Unwohlsein auftreten.
- Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähig-

keit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und körperlicher Überlastung drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.

- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit Ihrem Arzt durchführen.

VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

Überprüfen Sie das Produkt auf Beschädigungen und /oder Abnutzung, bevor Sie es verwenden. Das Produkt darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden.

-  Achten Sie darauf, dass Sie das Maximalgewicht von 120 kg nicht überschreiten. Verletzungsgefahr und /oder Beschädigungen des Produkts können die Folgen sein.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.
- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Beachten Sie beim Training, dass in jede Richtung mindestens 0,6m Freiraum um Sie und das Produkt vorhanden sein muss (siehe Abb. I).
- 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 Produkts beschädigt werden.



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 das Produkt nicht mehr verwenden.



Vermeidung von Sachschäden

- Alle Aufblasartikel sind kälteempfindlich. Das Produkt daher nie unter einer Temperatur von 15 °C auseinanderfalten und aufblasen!
- Schützen Sie das Produkt 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 Produkts weder Kompressor noch Druckluftflasche. Dies kann zu Beschädigungen am Produkt 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 Produkts handelsübliche Fußpumpen oder Doppelhub-Kolbenpumpen mit entsprechenden Aufsatzmöglichkeiten. Sie können dabei auch den mitgelieferten Luftpumpen-Adapter verwenden. Der Luftpumpen-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 das Produkt anschließend mit dem dafür vorgesehenen Verschlussstöpsel.

Tipp! So kann der geforderte Durchmesser von 65 cm überprüft werden:

- Markieren Sie vom Boden aus eine Höhe von 65 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 aufweist.

● Entlüften

- Entfernen Sie den Verschlussstöpsel mit dem Verschlussstöpselheber und lassen Sie die Luft langsam aus dem Produkt 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 Produkts.

● Allgemeine 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.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.

- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- 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.

● Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

● Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit, Ihre Muskeln aufzuwärmen. Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur. Es wird empfohlen, die jeweiligen Übungen jeweils 2- bis 3-mal zu wiederholen.

Hals- und Nackenmuskulatur aufwärmen:

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

Arm- und Schultermuskulatur aufwärmen:

- Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Beugen Sie dabei den Oberkörper nach vorne, um die Muskeln aufzuwärmen.
- Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne. Wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
- Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
- Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Atmen Sie dabei ruhig weiter.

Beinmuskulatur aufwärmen:

- Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
- Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
- Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem anderen Bein.
- Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Heben Sie Ihre Beine nur so weit, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

● Übungen

Beckenkipper (siehe Abb. A)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Soft-Gymnastik-Noppenball 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 Soft-Gymnastik-Noppenball geht mit Ihren Bewegungen mit.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Rückenstrecker (siehe Abb. B)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Soft-Gymnastik-Noppenball. Stabilisieren Sie mit den Fußballen Ihre Haltung am Boden.
2. Winkeln Sie die Arme nah am Körper an und legen Sie die Hände auf den Soft-Gymnastik-Noppenball.
3. Strecken Sie die Arme nach vorne und spannen Sie dabei die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

Endposition

4. Heben Sie die Arme und den Oberkörper so weit an, dass der Rücken gerade ist. Der untere Rücken bleibt dabei fast gerade. Achten Sie darauf, kein Hohlkreuz zu machen.
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 die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Liegestütz (siehe Abb. C)

Ausgangsposition

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

Endposition

3. Senken Sie den Oberkörper, um eine Liegestütz zu machen. Die Ellenbogen zeigen dabei leicht nach außen, 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 die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Beinheber (siehe Abb. D)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und klemmen Sie den Soft-Gymnastik-Noppenball zwischen Ihre Beine.
2. Strecken Sie die Beine mit dem Soft-Gymnastik-Noppenball 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 Soft-Gymnastik-Noppenball wieder nach oben.
5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Ball Leg Curl (siehe Abb. E)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte vor den Soft-Gymnastik-Noppenball. Legen Sie die Füße und Unterschenkel auf den Soft-Gymnastik-Noppenball.
2. Heben Sie Ihren Körper so weit, dass der Oberkörper mit den Beinen eine Linie bildet. Die Arme liegen ausgestreckt eng neben dem Körper.
3. Kopf und Schulter bleiben auf der Matte liegen.

Endposition

4. Spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie das Gesäß nach oben und rollen Sie gleichzeitig mit den Füßen den Soft-Gymnastik-Noppenball zu sich, bis nur noch die Füße auf dem Soft-Gymnastik-Noppenball liegen und der Rumpf zu den Beinen ca. einen 90° Winkel bildet.
6. Halten Sie die Position kurz.
7. Senken Sie dann das Gesäß und rollen Sie gleichzeitig mit den Füßen den Soft-Gymnastik-Noppenball von sich weg, sodass die Unterschenkel wieder auf dem Soft-Gymnastik-Noppenball liegen.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Gesäßheber (siehe Abb. F)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Füßen und Schienbeinen auf den Soft-Gymnastik-Noppenball. 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, kein Hohlkreuz zu machen.
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 die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Push up (siehe Abb. G)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Soft-Gymnastik-Noppenball. Die Hände befinden sich unter der Schulter und die Ellenbogen zeigen dabei 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. Die 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 die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Bergsteiger (siehe Abb. H)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Soft-Gymnastik-Noppenball. Die Hände befinden sich unter der Schulter und die Ellenbogen zeigen dabei 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. Die Ellenbogen zeigen dabei nach außen und die Hände bleiben unter der Schulter.
5. Senken Sie das Bein wieder und ziehen Sie das andere Bein zu sich ran. 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 die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung gerade.

● Dehnen

Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur. Es wird empfohlen, die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite für 15 - 30 Sekunden ausführen.

Hals- und Nackenmuskulatur dehnen:

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.

Arm- und Schultermuskulatur dehnen:

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.

Beinmuskulatur dehnen:

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Schieben Sie das Becken dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

● Reinigung und Pflege

- Verwenden Sie keine scharfen oder aggressiven Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege ein trockenes, fusselfreies Tuch.
- Entfernen Sie gröbere Verschmutzungen mittels eines feuchten Tuchs.

● Lagerung

- **Wichtig:** Eine nicht sachgemäße Lagerung des Produkts kann zu frühzeitigem Verschleiß und Beschädigung des Produkts führen, was Verletzungen und/oder Sachschäden zur Folge haben kann.
- Lagern Sie das trockene und saubere Produkt bei Nichtbenutzung immer bei Raumtemperatur.
- Schützen Sie das Produkt bei der Lagerung vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit.
- Bewahren Sie das Produkt zusammen mit allen Zubehörteilen sorgfältig auf.

● 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.

● Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (z. B. IAN 123456_7890) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.

● Service

DE **Service Deutschland**

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

AT **Service Österreich**

Tel.: 0800 292726

E-Mail: owim@lidl.at

CH **Service Schweiz**

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

Introduction	Page 15
Utilisation conforme.....	Page 15
Contenu de la livraison.....	Page 15
Caractéristiques techniques.....	Page 15
Consignes de sécurité	Page 15
Gonflage	Page 16
Dégonflage	Page 17
Remarques générales sur l'entraînement	Page 17
Plan d'entraînement général.....	Page 17
Échauffement	Page 17
Exercices	Page 18
Étirements	Page 20
Nettoyage et entretien	Page 20
Rangement	Page 21
Mise au rebut	Page 21
Garantie	Page 21
Faire valoir sa garantie.....	Page 21
Service après-vente.....	Page 21

Ballon de gymnastique à picots

● 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 exclusivement conçu comme appareil d'entraînement et réservé à un usage privé. Le produit n'est pas destiné à un usage thérapeutique ou commercial et n'est pas un siège conçu pour s'asseoir de manière prolongée. Le produit est uniquement conçu pour un usage en intérieur.

● Contenu de la livraison

1 ballon de gymnastique à picots	1 adaptateur pour pompe à air
1 tube de purge d'air	1 vérin pour bouchon de fermeture
2 bouchons de fermeture	1 mode d'emploi

● Caractéristiques techniques

Charge maximale supportée :	120 kg
Poids du ballon de gymnastique à picots :	env. 1200 g
Diamètre :	env. 65 cm



Consignes de sécurité

VEUILLEZ LIRE LE MODE D'EMPLOI AVANT UTILISATION ! LE MODE D'EMPLOI EST À CONSERVER SOIGNEUSEMENT !

⚠ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURES !

Le produit est à tenir hors de la portée des enfants. Ce produit n'est pas un jouet ! Ce produit ne doit pas être utilisé par des enfants.

■ **⚠ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET RISQUE D'ACCIDENT POUR LES ENFANTS EN BAS ÂGE ET LES ENFANTS !**



Ne laissez jamais les enfants manipuler sans surveillance les matériaux d'emballage. Il y a un risque d'étouffement avec les matériaux d'emballage. Les enfants sous-estiment souvent les dangers. Tenez toujours les enfants à l'écart du produit.


- Les parents et autres responsables 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 non compatibles avec l'objectif d'utilisation des appareils d'entraînement.
- Si vous laissez des enfants accéder au produit, vous devez prendre en compte leur développement mental et physique ainsi que leur tempérament. Le cas échéant, vous devez également les surveiller et avant tout, les informer sur l'utilisation correcte du produit. Ce produit ne convient nullement comme jouet.
- Lorsque vous n'utilisez pas le produit, le stocker hors de portée des enfants. Lors des entraînements, les enfants ne doivent pas se trouver à proximité du produit afin d'exclure tout risque de blessure.
- Veuillez notamment à bien expliquer aux enfants que ce produit n'est pas un jouet.
- Avant la première utilisation, consulter un médecin afin de réaliser un test de forme général et de discuter de tout éventuel problème cardiaque, cardiovasculaire ou orthopédique. Arrêtez immédiatement l'entraînement et

consultez un médecin en cas d'apparition de douleurs ou d'inconfort.

- Échauffez-vous toujours avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités physiques du moment. Risque de blessures graves en cas d'efforts trop intenses et de surcharge physique. Si vous ressentez des douleurs, si vous vous sentez mal ou si vous êtes fatigué, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Les femmes enceintes ne doivent s'entraîner qu'après avis de leur médecin traitant.

ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURES !

Avant l'utilisation, contrôler le bon état et / ou l'usure du produit. Le produit doit exclusivement être utilisé en parfait état.

-  Veiller à ne pas dépasser le poids maximal de 120 kg. Un risque de blessures et/ou des endommagements du produit peuvent en résulter.
- Entraînez-vous uniquement sur un sol plat et antidérapant.
- N'utilisez pas le produit à proximité d'escaliers ou de paliers.
- N'utilisez jamais l'article à proximité d'un feu ouvert ou d'un four.
- Vous avez besoin de suffisamment de place pour vous entraîner en toute sécurité. Pour votre entraînement, veillez à disposer d'au moins 0,6 m d'espace libre tout autour de vous et du produit (voir fig. I).
- 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 du produit peut être abîmée à cause du sel et de l'eau chlorée.



Risques provoqués par l'usure

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

présence d'usure ou de dommages. En cas de dommages, vous ne devez plus utiliser le produit.



Éviter les dommages matériels

- Tous les articles qui se gonflent sont sensibles au froid. Pour cette raison, ne jamais déplier et gonfler le produit lors d'une température inférieure à 15 °C !
- Protégez le produit 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.
- Éviter 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 pour pompe à air adéquats dans la valve. Dans le cas contraire, la valve pourrait être endommagée.
- Ne pas trop remplir le produit ; 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 le produit. Vous risquez d'endommager le produit.

● **Gonflage**

IMPORTANT :

- À faire gonfler par des adultes uniquement.
- Ne pas gonfler le produit au delà du diamètre indiqué.
- Utiliser uniquement de l'air comme matière de remplissage.
- Ne pas gonfler le produit avec la bouche, car des vertiges peuvent autrement survenir.

Pour gonfler le produit, utilisez des pompes à pied usuelles ou des pompes à piston double avec des possibilités de raccordement adéquates. Pour cela, vous pouvez utiliser l'adaptateur pour pompe à air fourni. L'adaptateur pour pompe à air dispose d'un petit et d'un grand filetage. Le petit filetage est destiné aux pompes à ballon usuelles, tandis que le

grand filetage est par exemple destiné aux pompes à vélo ou à pneus de voiture. Fermez ensuite le produit avec le bouchon de fermeture prévu à cet effet.

Astuce ! Le diamètre exigé de 65 cm peut être vérifié de la sorte :

- Sur un mur, faites une marque à 65 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.

● Dégonflage

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

Remarque : ne pas retirer le bouchon de fermeture en utilisant un objet tranchant ou coupant. Vous risqueriez d'endommager sévèrement le produit.

● Remarques générales sur l'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.
- Veillez à adopter une posture correcte quand vous faites vos exercices.
- 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.

- En tant que débutant, ne vous entraînez jamais avec une charge trop élevée. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Réalisez toutes les exercices de façon régulière, sans à-coups et rapidement.
- Veillez à avoir une respiration régulière. Expirez lors d'efforts et inspirez à la décharge.
- N'effectuez les exercices que dans la mesure où vous vous sentez bien et que vous pouvez effectuer l'exercice correctement.
- Observez un temps de pause suffisamment long entre les exercices et hydratez-vous suffisamment.
- 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.

● Plan d'entraînement général

Établissez un plan d'entraînement coordonné à vos besoins, composé de plusieurs cycles d'exercices réunissant 6 - 8 exercices.

Respectez les principes suivants :

- Un cycle d'exercices doit se composer d'env. 15 répétitions du même exercice.
- Chaque cycle d'exercices peut être répété 3 fois.
- Observez une pause de 30 secondes entre chaque cycle d'exercices.
- Échauffez vos groupes musculaires avant chaque unité d'entraînement.
- Par ailleurs, nous vous recommandons de vous étirer après chaque unité d'entraînement.

● Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour échauffer vos muscles. Les exercices

suivants ne représentent qu'une sélection des exercices possibles. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée. Il est recommandé de répéter chaque exercice 2-3 fois.

Échauffement de la musculature du cou et de la nuque :

- Tournez lentement votre tête à gauche et à droite. Répétez ce mouvement 4-5 fois.
- Faites lentement tourner votre tête dans une direction, puis dans l'autre.

Échauffement de la musculature des bras et des épaules :

- Croisez vos mains derrière votre dos, et les étirez prudemment vers le haut. Ce faisant, penchez le haut du corps vers l'avant pour échauffer les muscles.
- Faites tourner vos deux épaules simultanément vers l'avant. Changez de direction après une minute.
- Étirez vos épaules en direction de vos oreilles, et laissez retomber vos épaules.
- En alternant, faire tourner votre bras gauche et droit vers l'avant, et une minute plus tard vers l'arrière.

Important : continuez à respirer calmement.

Échauffement de la musculature des jambes :

- Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe avec le genou plié jusqu'à environ 20 cm au-dessus du sol.
- Faites tourner le pied soulevé dans une direction, puis changez de direction après quelques secondes.
- Répétez ensuite cet exercice avec l'autre jambe.
- Soulevez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Soulevez les jambes de manière à pouvoir conserver un bon équilibre.

● Exercices

Basculer le bassin (voir fig. A)

Position initiale

1. Asseyez-vous bien droit sur le ballon de gymnastique à picots et placez vos pieds sur le sol écartés à la 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. Le ballon de gymnastique à picots suit vos mouvements.
5. Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois au cours de trois cycles d'exercice.

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

Étirer le dos (voir fig. B)

Position initiale

1. Placez le ventre contre le ballon de gymnastique à picots. Stabilisez votre position au sol avec la plante des pieds.
2. Tenez les bras pliés près du corps, et placez les mains sur le ballon de gymnastique à picots.
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 autant que possible, de manière à avoir le dos droit. Ce faisant, le bas du dos reste quasiment droit. Veillez à ne pas cambrer le dos.
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 l'exercice entre 10 et 15 fois au cours de trois cycles d'exercice.

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

Pompe (voir fig. C)

Position initiale

1. Mettez-vous en position de pompes avec les jambes sur le ballon de gymnastique à picots.
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 l'exercice entre 10 et 15 fois au cours de trois cycles d'exercice.

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

Soulever les jambes (voir fig. D)

Position initiale

1. Allongez-vous avec le dos sur un tapis et coincez le ballon de gymnastique à picots entre vos jambes.
2. Tendez vos jambes avec le ballon de gymnastique à picots 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 le ballon de gymnastique à picots vers le haut.
5. Répétez l'exercice entre 10 et 15 fois au cours de trois cycles d'exercice.

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

Leg curl contre ballon (voir fig. E)

Position initiale

1. Placez-vous devant le ballon de gymnastique à picots et placez-vous sur le dos sur un tapis. Placez vos pieds et la partie inférieure des jambes sur le ballon de gymnastique à picots.

2. Levez votre corps jusqu'à ce que le buste soit aligné dans l'axe des jambes. Les bras sont tendus près du corps.
3. La tête et les épaules restent 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 le ballon de gymnastique à picots vers vous jusqu'à ce que seuls les pieds soient sur le ballon de gymnastique à picots et que le tronc forme 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 le ballon de gymnastique à picots en l'éloignant de vous de manière à ce que le bas des jambes soit de nouveau sur le ballon de gymnastique à picots.
8. Répétez l'exercice entre 10 et 15 fois au cours de trois cycles d'exercice.

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

Soulever les fesses (voir fig. F)

Position initiale

1. Mettez-vous en position de pompes avec les pieds et les tibias sur le ballon de gymnastique à picots. 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. Veillez à ne pas cambrer le dos.
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 l'exercice entre 10 et 15 fois au cours de trois cycles d'exercice.

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 (voir fig. G)

Position initiale

1. Mettez-vous en position de pompes avec les mains sur le ballon de gymnastique à picots. 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 les 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 l'exercice entre 10 et 15 fois au cours de trois cycles d'exercice.

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

Alpiniste (voir fig. H)

Position initiale

1. Mettez-vous en position de pompes avec les mains sur le ballon de gymnastique à picots. 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 les 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. Changez de jambe et répétez l'exercice entre 10 et 15 fois au cours de trois cycles d'exercice.

Important : maintenez durant l'exercice le dos droit.

● Étirements

Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection des exercices possibles. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée. Il est recommandé de répéter chaque exercice 3 fois par côté, durant 15-30 secondes.

Éirement de la musculature du cou et 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.

Éirement de la musculature des bras et des 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.

Éirement de la musculature des jambes :

1. Tenez-vous droit et soulevez un pied du sol.
2. Faites-le tourner lentement dans une direction, puis dans l'autre.
3. Changez de pied après un moment.

Important : veillez à garder vos cuisses parallèles. Déplacez le bassin vers l'avant, le haut du corps reste droit.

● Nettoyage et entretien

- N'utilisez pas de produit nettoyant abrasif ou agressif.
- Utilisez un chiffon sec et non pelucheux pour le nettoyage et l'entretien du produit.
- Essuyer les salissures grossières avec un chiffon humide.

● Rangement

- **Important** : un stockage inadapté du produit peut entraîner une usure et un endommagement précoces du produit, ce qui peut provoquer des blessures et/ou des dégâts matériels.
- En cas de non utilisation, rangez le produit à l'état propre et sec, et toujours à température ambiante.
- Lors du stockage, protégez le produit des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité.
- Conservez soigneusement le produit avec l'ensemble de ses accessoires.

● 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.

● Faire valoir sa garantie

Pour garantir la rapidité d'exécution de la procédure de garantie, veuillez respecter les indications suivantes :

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (par ex. IAN 123456_7890) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit.

En cas de dysfonctionnement du produit, ou de tout autre défaut, contactez en premier lieu le service après-vente par téléphone ou par e-mail aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket de caisse) et d'une description écrite du défaut avec mention de sa date d'apparition.

● Service après-vente

FR **Service après-vente France**
Tél. : 0800904879
E-Mail : owim@lidl.fr

CH **Service après-vente Suisse**
Tél. : 0800562153
E-Mail : owim@lidl.ch

Introduzione	Pagina 23
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso.....	Pagina 23
Contenuto della confezione.....	Pagina 23
Specifiche tecniche.....	Pagina 23
Avvertenze di sicurezza	Pagina 23
Gonfiaggio	Pagina 24
Sgonfiaggio	Pagina 25
Consigli generali per l'allenamento	Pagina 25
Programma generale di allenamento.....	Pagina 25
Riscaldamento	Pagina 25
Esercizi	Pagina 26
Stretching	Pagina 28
Pulizia e cura	Pagina 28
Conservazione	Pagina 28
Smaltimento	Pagina 29
Garanzia	Pagina 29
Gestione dei casi in garanzia.....	Pagina 29
Assistenza.....	Pagina 29

Palla morbida per ginnastica, con rilievi

● Introduzione

Congratulazioni per l'acquisto del vostro nuovo prodotto. Con esso avete optato per un prodotto di qualità. Familiarizzare con il prodotto prima di metterlo in funzione per la prima volta. A tale scopo, leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso e le avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo come descritto e per i campi di applicazione indicati. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro. Consegnare tutta la documentazione in caso di cessione del prodotto a terzi.

● Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Il prodotto è ideato esclusivamente come attrezzo di allenamento per uso privato. Il prodotto non è adatto per utilizzi terapeutici o commerciali né come sedile per sedersi a lungo. Il prodotto è adatto esclusivamente all'utilizzo in ambienti interni.

● Contenuto della confezione

1 palla morbida per ginnastica, con rilievi	1 attrezzo per aprire il tappo di chiusura
1 tubicino di sfiatione	1 manuale d'istruzioni per l'uso
2 tappi di chiusura	
1 adattatore pompa ad aria	

● Specifiche tecniche

Carico massimo:	120 kg
Peso palla riccio da ginnastica soft:	ca. 1200 g
Diametro:	ca. 65 cm



Avvertenze di sicurezza

PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE IL MANUALE DI ISTRUZIONI PER L'USO! CONSERVARE CON CURA IL MANUALE DI ISTRUZIONI!

⚠ CAUTELA! PERICOLO DI LESIONI! Il prodotto non è adatto per stare in mano ai bambini. Questo prodotto non è un giocattolo! Questo prodotto non deve essere usato dai bambini.


■ **⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI MORTE E DI INCIDENTE PER NEONATI E BAMBINI!** Non

lasciare mai i bambini privi di sorveglianza con il materiale di imballaggio. Il materiale di imballaggio potrebbe provocarne il soffocamento. I bambini sottovalutano spesso i pericoli. Tenere sempre il prodotto lontano dalla portata dei bambini.

- I genitori e le altre persone addette alla sorveglianza devono essere consapevoli della propria responsabilità e tener conto della voglia di giocare e sperimentare tipica dei bambini, per i quali gli attrezzi di allenamento non sono idonei.
- Se ai bambini viene permesso di avvicinarsi al prodotto, è necessario tenere in considerazione il loro sviluppo psichico e fisico e soprattutto il loro carattere. Si consiglia di sorvegliare i bambini e di istruirli in particolar modo sull'uso corretto del prodotto. Questo prodotto non è in nessun caso adatto a essere utilizzato come giocattolo.
- In caso di inutilizzo, conservarlo lontano dalla portata dei bambini. Per evitare il rischio di lesioni i bambini non devono trovarsi nel raggio d'azione del prodotto durante l'allenamento.
- Istruire i bambini soprattutto sul fatto che questo prodotto non è un giocattolo.
- Prima del primo utilizzo sottoporsi presso il proprio medico a un controllo generale dell'attitudine fisica e verificare l'eventuale presenza di disturbi di natura cardiaca, circolatoria o ortopedica. Interrompere subito l'allenamento e consultare un medico qualora si manifestassero dolori o malesseri.

- Non dimenticarsi di effettuare sempre il riscaldamento prima dell'allenamento e allenarsi in base alle proprie capacità fisiche correnti. In caso di sforzi eccessivi o sovraccarico del corpo si corre il rischio di incorrere in lesioni gravi. Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di fastidi, debolezza o spossatezza e consultare un medico.
- Alle donne in gravidanza si consiglia di eseguire l'allenamento soltanto previo consulto medico.

⚠ CAUTELA! PERICOLO DI LESIONI! Prima di utilizzare il prodotto, controllarlo per verificare l'eventuale presenza di danni e/o usura. Il prodotto può essere utilizzato solo se in perfetto stato di funzionamento.

-  Fare attenzione a non superare il peso massimo di 120 kg. Ciò potrebbe provocare rischi di lesione e/o di danneggiamento al prodotto.
- Allenarsi esclusivamente su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare il prodotto vicino a scale o dislivelli.
- Non utilizzare mai l'articolo nelle vicinanze di fiamme libere o forni.
- Per svolgere l'allenamento in sicurezza è necessario uno spazio sufficiente. Durante l'allenamento accertarsi che in ogni direzione ci siano almeno 0,6 m di spazio libero intorno a voi e al prodotto (vedi Fig. I).
- Non utilizzare l'articolo in acqua o per nuotare! Esso non mantiene a galla e non è un ausilio per nuotare. Sale e acqua clorata possono danneggiare la superficie del prodotto.



Pericolo derivante da usura

Il prodotto può essere utilizzato solo se in perfetto stato di funzionamento. Prima di ogni utilizzo controllare che il prodotto non sia danneggiato o consumato. È possibile garantire la sicurezza del prodotto solo accertandosi regolarmente dell'assenza di danni e parti usurate. In caso di danneggiamenti non utilizzare più il prodotto.



Evitare danni materiali

- Tutti gli articoli gonfiabili sono sensibili al freddo. Pertanto, non estendere e gonfiare il prodotto mai al di sotto di 15 °C!
- Proteggere il prodotto dalla luce solare diretta. Se la pressione dell'aria aumenta sotto il calore forte del sole, riequilibrare l'articolo facendo fuoriuscire un po' d'aria.
- Evitare il contatto con oggetti affilati, caldi, appuntiti o pericolosi. Assicurarsi che l'area di allenamento sia priva di oggetti appuntiti.
- Collegare alla valvola soltanto adattatori per pompa ad aria idonei. Si potrebbe altrimenti danneggiare la valvola.
- Non gonfiare eccessivamente perché sussiste il rischio di rottura delle cuciture saldate. Dopo il gonfiaggio chiudere bene la valvola.
- Per gonfiare il prodotto non usare né compressori né bombole di aria compressa. Ciò può danneggiare il prodotto.

● Gonfiaggio

IMPORTANTE:

- Il gonfiaggio può essere eseguito soltanto da adulti.
- Non gonfiare il prodotto oltre il diametro indicato.
- Utilizzare solo aria per gonfiare il prodotto.
- Non gonfiare con la bocca perché ciò può provocare capogiri.

Per gonfiare il prodotto utilizzare comuni pompe a pedale oppure pompe a doppio pistone con relativa possibilità di attacco. A tal fine è possibile utilizzare anche l'adattatore per pompe ad aria fornito. L'adattatore per pompe ad aria è provvisto di una filettatura piccola e una grande. La filettatura piccola è per le comuni pompe con valvola a sfera, la filettatura grande serve ad esempio per usare le pompe per bici e pneumatici d'auto. Chiudere il prodotto con il tappo di chiusura fornito.

Suggerimento! Il diametro raccomandato di 65 cm può essere controllato nel seguente modo:

- Segnare su una parete l'altezza di 65 cm a partire dal pavimento.
- Poggiare il prodotto gonfiato alla parete.
- Posizionare nel punto più alto del prodotto una livella a bolla e verificare tramite il contrassegno sulla parete se il prodotto ha un diametro di 65 cm.

● Sgonfiaggio

- Rimuovere il tappo di chiusura con l'apposito attrezzo per aprire il tappo di chiusura e far fuoriuscire l'aria dal prodotto. Oppure rimuovere il tappo di chiusura e inserire il tubicino di sfiatione nella chiusura per far fuoriuscire rapidamente l'aria.

Nota: la rimozione del tappo di chiusura non deve essere fatta con un oggetto appuntito o tagliente. Così facendo si rischia di danneggiare gravemente il prodotto.

● Consigli generali per l'allenamento

I seguenti esercizi rappresentano solo una selezione. Per ulteriori esercizi fare riferimento alle pubblicazioni specializzate.

- Eseguire sempre un buon riscaldamento prima di iniziare l'allenamento.
- Non allenarsi in caso di malattia o malessere.
- Durante l'esecuzione degli esercizi mantenere una postura corretta del corpo.
- Se possibile, si consiglia di farsi mostrare inizialmente la corretta esecuzione degli esercizi da un fisioterapista esperto.
- Se si è principianti non iniziare con un carico troppo elevato. Aumentare gradatamente l'intensità di allenamento.
- Eseguire tutti gli esercizi in modo regolare e non a scatti o velocemente.

- Assicurarsi di respirare in modo regolare. Durante lo sforzo espirare e durante lo scarico inspirare.
- Eseguire gli esercizi al massimo finché si ha una sensazione di benessere e fino a quando si è in grado di eseguire l'esercizio correttamente.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi e bere a sufficienza.
- Indossare un abbigliamento sportivo comodo e scarpe da ginnastica.
- Determinare autonomamente la frequenza e l'intensità degli esercizi. Iniziare lentamente con una frequenza di 2-3 volte a settimana e sessioni di 10 minuti e aumentare gradualmente la frequenza e l'intensità degli esercizi. Quanto più frequentemente e regolarmente si eseguono gli esercizi, tanto più ci si sentirà bene e in forma.

● Programma generale di allenamento

Stabilire un programma di allenamento commisurato alle proprie esigenze, con serie di 6-8 esercizi.

Attenersi ai seguenti principi:

- Una serie di esercizi dovrebbe essere costituita da circa 15 ripetizioni di un esercizio.
- Ogni serie di esercizi può essere ripetuta 3 volte.
- Tra le serie di esercizi dovrebbe essere fatta una pausa di 30 secondi.
- Riscaldare bene i muscoli prima di ogni allenamento.
- Si raccomanda inoltre di effettuare uno stretching dopo ogni unità di allenamento.

● Riscaldamento

Prima di ogni allenamento dedicare un tempo sufficiente per riscaldare i muscoli. I seguenti esercizi rappresentano solo una selezione. Per ulteriori esercizi fare riferimento alle pubblicazioni specializzate. Si consiglia di ripetere ogni esercizio 2-3 volte.

Riscaldamento della muscolatura di collo e cervicale:

- Ruotare lentamente la testa a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.
- Fare piccoli circoli con la testa prima in una e poi nell'altra direzione.

Riscaldamento della muscolatura di braccia e spalle:

- Incrociare le mani dietro la schiena e stenderle con cautela verso l'alto. Piegare il busto in avanti per riscaldare i muscoli.
- Ruotare entrambe le spalle contemporaneamente in avanti. Cambiare direzione dopo un minuto.
- Sollevare le spalle verso le orecchie e lasciarle ricadere.
- Ruotare a turno il braccio sinistro e destro in avanti e dopo un minuto all'indietro.

Importante: continuare a respirare tranquillamente.

Riscaldamento della muscolatura delle gambe:

- Stare in piedi su una gamba e sollevare l'altra con il ginocchio piegato fino a quando non si trova a circa 20 cm da terra.
- Ruotare il piede sollevato prima in una direzione e dopo qualche secondo nell'altra.
- Ripetere questo esercizio con l'altra gamba.
- Sollevare le gambe una dopo l'altra e marciare sul posto. Assicurarsi di sollevare le gambe ad un'altezza che permetta comunque di mantenere bene l'equilibrio.

● Esercizi

Oscillazione del bacino (vedi Fig. A)

Posizione di partenza

1. Sedersi sulla palla riccio da ginnastica soft e appoggiare i piedi in linea con le spalle sul pavimento.
2. Incrociare le braccia dietro la nuca. I gomiti devono puntare verso l'esterno.

Posizione finale

3. Tendere la muscolatura addominale e spingere le scapole verso la colonna vertebrale. Le spalle devono rimanere distese in basso.
 4. Inclinare il bacino lentamente in avanti e indietro. La palla riccio da ginnastica soft segue i vostri movimenti.
 5. Ripetere questo esercizio 10-15 volte in tre serie.
- Importante:** durante l'esercizio mantenere il corpo in tensione e il busto eretto.

Distensione della schiena (vedi Fig. B)

Posizione di partenza

1. Distendersi in posizione prona sulla palla riccio da ginnastica soft. Stabilizzare la posizione puntando gli avampiedi sul pavimento.
2. Avvicinare le braccia piegate al corpo e appoggiare le mani sulla palla riccio da ginnastica soft.
3. Distendere le braccia in avanti e tendere la muscolatura di addome e glutei.

Posizione finale

4. Sollevare braccia e busto in modo che la schiena risulti diritta. La parte bassa della schiena deve risultare quasi diritta. Fare attenzione a non creare una lordosi.
5. La testa è in linea con la colonna vertebrale e le spalle restano abbassate.
6. Mantenere il corpo in tensione e abbassare di nuovo il busto.
7. Ripetere l'esercizio 10-15 volte in tre serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere il corpo in tensione e la testa in linea con la colonna vertebrale.

Posizione sdraiata (vedi Fig. C)

Posizione di partenza

1. Distendersi appoggiando le gambe sulla palla riccio da ginnastica soft.
2. Rimanere dritti e tendere la muscolatura di addome e glutei.

Posizione finale

3. Abbassare il busto per assumere una posizione distesa. I gomiti puntano leggermente verso fuori e le mani restano sotto le spalle.

4. Mantenere il corpo in tensione e sollevare di nuovo il busto. Fare attenzione a mantenere il busto diritto e la testa in linea con la colonna vertebrale.

5. Ripetere l'esercizio 10-15 volte in tre serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere la schiena sempre diritta.

Sollevamento delle gambe (vedi Fig. D)

Posizione di partenza

1. Distendersi supini su un tappetino e stringere la palla riccio da ginnastica soft tra le gambe.

2. Tendere le gambe verso l'alto trattenendo la palla riccio da ginnastica soft. Le braccia restano adiacenti al corpo.

Posizione finale

3. Tendere la muscolatura addominale e abbassare le gambe un poco verso il basso. I piedi non devono toccare il pavimento e la parte bassa della schiena deve rimanere aderente al pavimento.

4. Mantenere brevemente il corpo in tensione e sollevare di nuovo le gambe con la palla riccio da ginnastica soft.

5. Ripetere l'esercizio 10-15 volte in tre serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere la parte bassa della schiena aderente al tappetino.

Ball Leg Curl (vedi Fig. E)

Posizione di partenza

1. Distendersi in posizione prona su un tappetino davanti alla palla riccio da ginnastica soft. Appoggiare piedi e gambe sulla palla riccio da ginnastica soft.

2. Sollevare il corpo in modo che il busto si ritrovi in linea con le gambe. Le braccia restano distese e adiacenti al corpo.

3. Testa e spalle poggiano sul tappetino.

Posizione finale

4. Tendere la muscolatura di addome e glutei.

5. Spingere i glutei verso l'alto e contemporaneamente con i piedi far rotolare la palla riccio da ginnastica soft verso se stessi fin quando i piedi possono poggiare ancora sulla palla riccio da ginnastica soft e il busto forma un angolo di circa 90° con le gambe.

6. Mantenere brevemente la posizione.

7. Abbassare i glutei e contemporaneamente far rotolare con i piedi la palla riccio da ginnastica soft lontano da sé fin quando le gambe possono poggiare di nuovo sulla palla riccio da ginnastica soft.

8. Ripetere l'esercizio 10-15 volte in tre serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere la schiena sempre diritta e il corpo in tensione.

Sollevare i glutei (vedi Fig. F)

Posizione di partenza

1. Distendersi appoggiando piedi e stinchi sulla palla riccio da ginnastica soft. Le braccia sono tese, i gomiti puntano verso fuori e le mani restano sotto le spalle.

2. Mantenersi dritti e tendere gli addominali.

Posizione finale

3. Sollevare una gamba tesa in modo che la schiena resti diritta. Fare attenzione a non creare una lordosi.

4. Mantenere brevemente la posizione, quindi riabbassare la gamba. Fare attenzione a mantenere il busto diritto e la testa in linea con la colonna vertebrale.

5. Cambiare gamba e ripetere l'esercizio 10-15 volte in tre serie.

Importante: fare attenzione a mantenere il corpo in tensione. La testa è in linea con la colonna vertebrale e le spalle restano abbassate.

Push up (vedi Fig. G)

Posizione di partenza

1. Distendersi appoggiando le mani sulla palla riccio da ginnastica soft. Le mani si trovano sotto le spalle e i gomiti puntano leggermente verso fuori. I piedi poggiano solo con l'avampiede sul pavimento.

2. Spingere il busto in avanti e mantenersi dritti.

Posizione finale

3. Tendere la muscolatura di addome e glutei.

4. Abbassare il busto per assumere una posizione distesa. I gomiti puntano verso fuori e le mani restano sotto le spalle.

5. Mantenere il corpo in tensione e sollevare di nuovo il busto. Fare attenzione a mantenere il busto dritto e la testa in linea con la colonna vertebrale.
 6. Ripetere l'esercizio 10-15 volte in tre serie.
- Importante:** durante l'esercizio mantenere la schiena sempre dritta.

Esercizio da scalatore (vedi Fig. H)

Posizione di partenza

1. Distendersi appoggiando le mani sulla palla riccio da ginnastica soft. Le mani si trovano sotto le spalle e i gomiti puntano leggermente verso fuori. I piedi poggiano solo con l'avampiede sul pavimento.
2. Spingere il busto in avanti e mantenersi dritti.

Posizione finale

3. Tendere la muscolatura dell'addome.
4. Sollevare una gamba e spingerla in avanti verso il busto. I gomiti puntano verso fuori e le mani restano sotto le spalle.
5. Abbassare la gamba e sollevare l'altra verso sé. Fare attenzione a mantenere il busto dritto e la testa in linea con la colonna vertebrale.
6. Cambiare gamba e ripetere l'esercizio 10-15 volte in tre serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere la schiena dritta.

● **Stretching**

I seguenti esercizi rappresentano solo una selezione. Per ulteriori esercizi fare riferimento alle pubblicazioni specializzate. Si consiglia di ripetere ogni esercizio 3 volte per ogni lato per 15 - 30 secondi.

Distensione della muscolatura di collo e cervicale:

1. Assumere una posizione rilassata. Spingere delicatamente la testa con una mano prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si distendono i lati del collo.

Distensione della muscolatura di braccia e spalle:

1. Assumere una posizione eretta con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa, fino a toccare con la mano destra tra le scapole.
3. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e tirarlo verso dietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Distensione della muscolatura delle gambe:

1. In posizione eretta, sollevare un piede da terra.
2. Ruotarlo lentamente prima in una e poi nell'altra direzione.
3. Dopo alcune ripetizioni, cambiare piede.

Importante: assicurarsi che le cosce rimangano vicine e parallele l'una all'altra. Facendo ciò, spingere il bacino in avanti, mantenendo il busto eretto.

● **Pulizia e cura**

- Non utilizzare detergenti aggressivi o acidi.
- Per la pulizia e la manutenzione utilizzare un panno asciutto e senza pelucchi.
- Rimuovere le tracce di sporizia più resistenti con un panno umido.

● **Conservazione**

- **Importante:** una conservazione e un utilizzo scorretti del prodotto possono condurre a un'usura troppo veloce e a danneggiamenti che possono provocare lesioni e/o danni materiali.
- In caso di non utilizzo conservare il prodotto asciutto e pulito sempre a temperatura ambiente.
- Durante la conservazione proteggere il prodotto da temperature estreme, irraggiamento solare e umidità.
- Conservare il prodotto con cura con tutti gli accessori.

● Smaltimento

L'imballaggio è composto da materiali ecologici che possono essere smaltiti presso i siti di raccolta locali per il riciclo.

E' possibile informarsi circa le possibilità di smaltimento del prodotto usato presso l'amministrazione comunale o cittadina.

● Garanzia

Il prodotto è stato prodotto secondo severe direttive di qualità e controllato con premura prima della consegna. In caso di difetti del prodotto, l'acquirente può far valere i propri diritti legali nei confronti del venditore. Questi diritti legali non vengono limitati in alcun modo dalla garanzia di seguito riportata.

Questo prodotto è garantito per 3 anni a partire dalla data di acquisto. Il termine di garanzia ha inizio a partire dalla data di acquisto. Conservare lo scontrino di acquisto originale in buone condizioni. Questo documento servirà a documentare l'avvenuto acquisto.

Il prodotto da Lei acquistato dà diritto ad una garanzia di 3 anni a partire dalla data di acquisto. La presente garanzia decade nel caso di danneggiamento del prodotto, di utilizzo o di manutenzione inadeguati.

La prestazione di garanzia vale sia per difetti di materiale che per difetti di fabbricazione. La presente garanzia non si estende a parti del prodotto soggette a normale usura e che possono essere identificate, pertanto, come parti soggette a usura (p. es., le batterie), né a danni su parti staccabili, come interruttore, batterie o simili, realizzate in vetro.

● Gestione dei casi in garanzia

Per garantire un rapido disbrigo delle proprie pratiche, seguire le istruzioni seguenti:

Per ogni richiesta si prega di conservare lo scontrino e il codice dell'articolo (ad es. IAN 123456_7890) come prova d'acquisto.

Il numero d'articolo può essere dedotto dalla targhetta, da un'incisione, dal frontespizio delle istruzioni (in basso a sinistra) oppure dall'adesivo applicato sul retro o sul lato inferiore.

In caso di disfunzioni o avarie, contattare innanzitutto i partner di assistenza elencati di seguito telefonicamente oppure via e-mail.

Si può inviare il prodotto ritenuto difettoso all'indirizzo del centro di assistenza indicato con spedizione esente da affrancatura, completo del documento di acquisto (scontrino) e della descrizione del difetto, specificando anche quando tale difetto si è verificato.

● Assistenza

IT Assistenza Italia

Tel.: 800790789

E-Mail: owim@lidl.it

CH Assistenza Svizzera

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG06872B
Version: 09 / 2020

Stand der Informationen · Version des
informations · Versione delle informazioni:
09 / 2020 · Ident.-No.: HG06872B092020-1

IAN 344975_2004

1

