

DE AT CH

Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Artikels vertraut.

FR CH

Dépliez la page avec les illustrations avant la lecture et informez-vous ensuite au sujet des fonctions de l'appareil.

IT CH

Prima di leggere ribaltate la pagina con le immagini e familiarizzare poi con tutte le funzioni dell'apparecchio.



## SOFT-GYMNASTIKBALL

DE AT CH

### SOFT-GYMNASTIKBALL

Gebrauchsanweisung

IT CH

### PALLA MORBIDA PER GINNASTICA

Istruzioni d'uso

FR CH

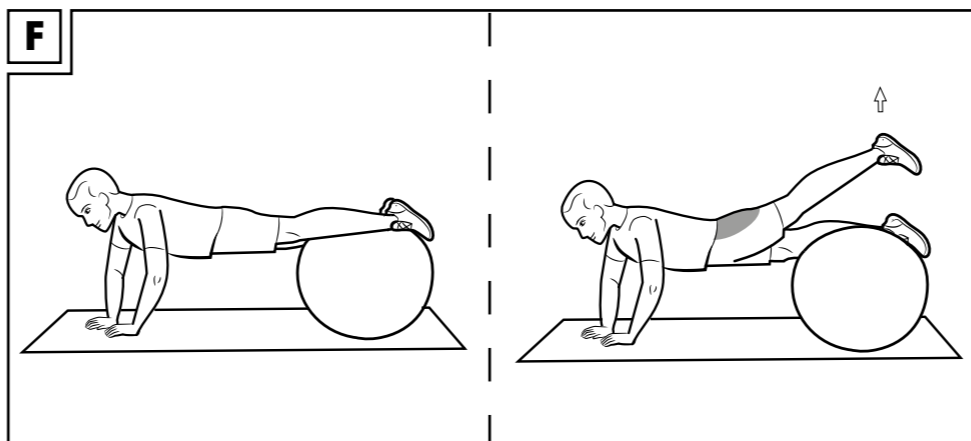
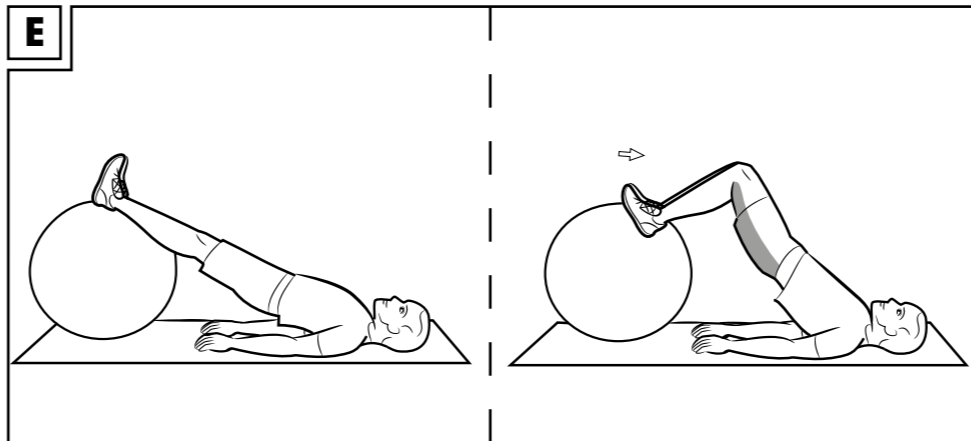
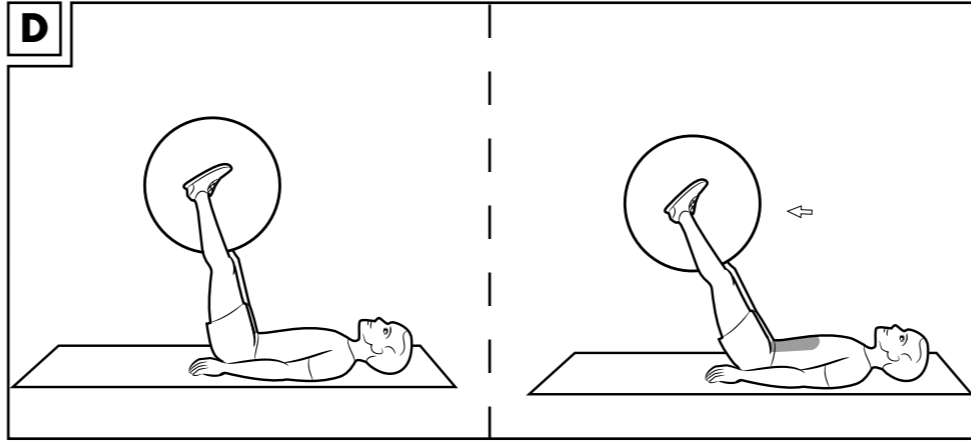
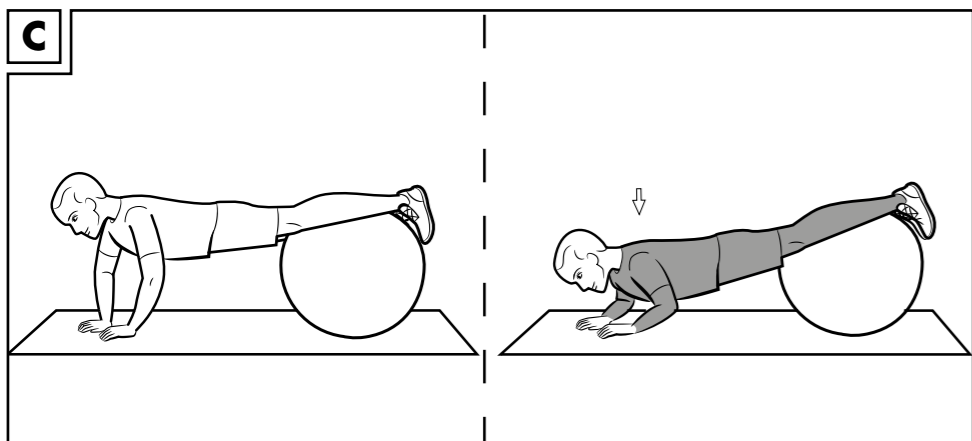
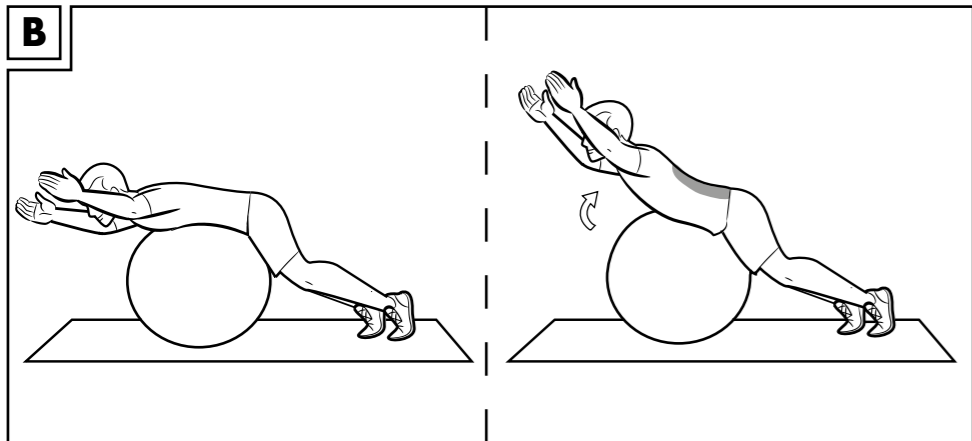
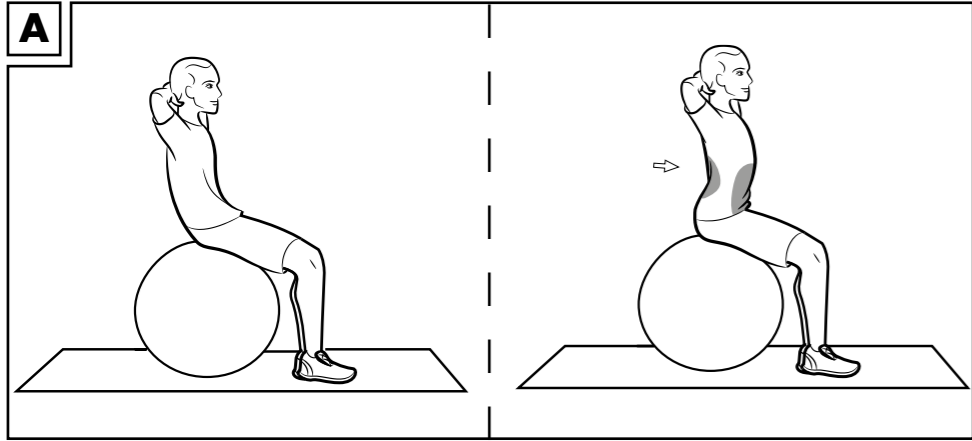
### BALLON DE GYMNASTIQUE

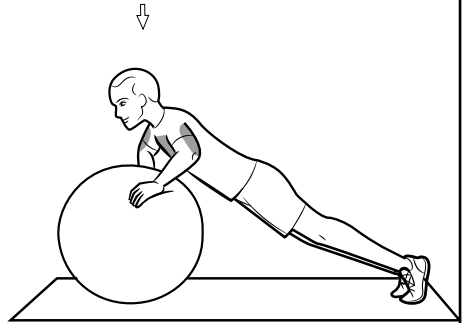
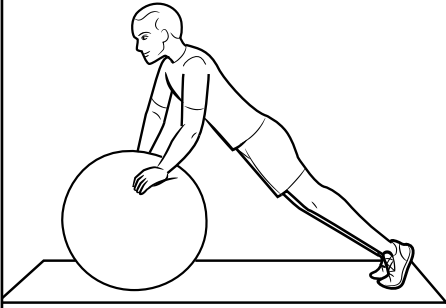
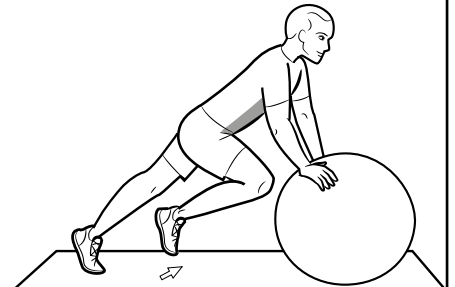
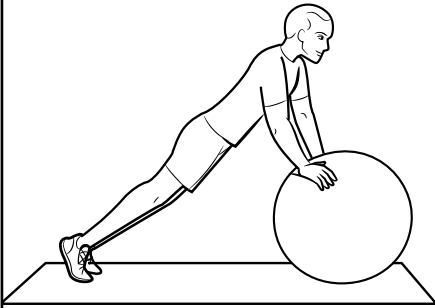
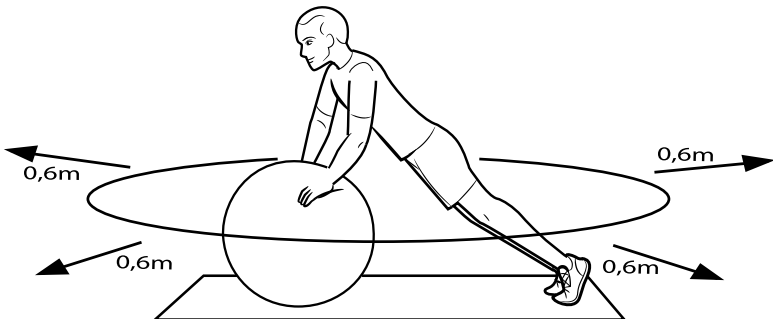
Notice d'utilisation

DE/AT/CH    Gebrauchs- und Sicherheitshinweise    Seite    07

FR/CH    Consignes d'utilisation et de sécurité    Page    14

IT/CH    Istruzioni d'uso e indicazioni di sicurezza    Pagina    20



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

**DE AT CH**

Lieferumfang .....	7
Technische Daten .....	7
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	7
Sicherheitshinweise .....	7
Verletzungsgefahr! .....	7
Besondere Vorsicht –	
Verletzungsgefahr für Kinder! .....	8
Gefahr durch Verschleiß .....	8
Vermeidung von Sachschäden .....	8
Aufpumpen .....	8
Entlüften .....	8
Allgemeine Trainingshinweise .....	8
Aufwärmen .....	9
Übungsvorschläge .....	9
Dehnen .....	11
Lagerung, Reinigung .....	12
Hinweise zur Entsorgung .....	12
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung .....	12

**IT CH**

Contenuto della fornitura .....	20
Dati tecnici .....	20
Uso conforme alla destinazione .....	20
Indicazioni di sicurezza .....	20
Pericolo di lesioni! .....	20
Prestare particolare attenzione –	
pericolo di lesioni per i bambini! .....	20
Rischi dovuti all'usura .....	21
Evitare danni agli oggetti .....	21
Gonfiaggio .....	21
Sgonfiaggio .....	21
Istruzioni generali di allenamento .....	21
Riscaldamento .....	22
Esempi di esercizi .....	22
Stretching .....	24
Conservazione, pulizia .....	24
Smaltimento .....	24
Avvertenze sulla garanzia e	
sulla gestione dei servizi di assistenza .....	25

**FR CH**

Étendue de la livraison .....	14
Caractéristiques techniques .....	14
Utilisation conforme à sa destination .....	14
Consignes de sécurité .....	14
Risque de blessure ! .....	14
Prudence particulière –	
risque de blessure pour les enfants ! .....	14
Risques en raison de l'usure .....	15
Éviter les dommages matériels .....	15
Gonflage .....	15
Dégonflage .....	15
Conseils d'entraînement généraux .....	15
Échauffement .....	16
Propositions d'exercices .....	16
Étirements .....	18
Stockage, nettoyage .....	18
Mise au rebut .....	19
Indications concernant la garantie et	
le service après-vente .....	19

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.



**Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.**

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

## Lieferumfang

- 1 x Soft-Gymnastikball
- 1 x Entlüftungsröhrchen
- 2 x Verschlussstöpsel
- 1 x Luftpumpen-Adapter
- 1 x Verschlussstöpselheber
- 1 x Gebrauchsanweisung

## Technische Daten



Maximale Belastung: 120 kg

Gewicht Ball: ca. 900 g/ ca. 1100 g/ ca. 1500 g  
Durchmesser: ca. 55 cm/ ca. 65 cm/ ca. 75 cm



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
08/2023

## Bestimmungsgemäße Verwendung

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



## Sicherheitshinweise Verletzungsgefahr!

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- 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 Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 120 kg. 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 muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (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.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!



## **Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!**

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Trainingsinstruments hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.



## **Gefahr durch Verschleiß**

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn 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.
- Ball 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 55 cm/65 cm/75 cm überprüft werden:**

1. Markieren Sie vom Boden aus eine Höhe von 55 cm/65 cm/75 cm an einer Wand.
2. Legen Sie den aufgepumpten Ball an die Wand.
3. Setzen Sie am höchsten Punkt des Balles eine Wasserwaage an und überprüfen Sie anhand der Wandmarkierung, ob der Ball den Durchmesser von 55 cm/65 cm/75 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.**

## **Allgemeine Trainingshinweise**

### **Trainingsablauf**

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.

- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- 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.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

## Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungssatz 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 zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

## Nackenkulatur

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

## Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorne beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

**Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!**

## Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander Ihre Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

## 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 die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**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 die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**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 die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**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 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 (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 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 (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 die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**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 die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**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 die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

## **Dehnen**

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden zeigen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 15 - 30 Sekunden ausführen.

### **Nackelmuskulatur**

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.

## Beinmuskulatur

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. Das Becken schieben Sie dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.**

## Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen. Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann. WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

## Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschwinglich auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind. Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfanges verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 434718\_2304

**DE** Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)

**AT** Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)

**CH** Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.



**Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.**

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veuillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

## Étendue de la livraison

- 1 ballon de gymnastique
- 1 tuyau de ventilation
- 2 bouchons de fermeture
- 1 adaptateur de pompe à air
- 1 levier pour bouchon de fermeture
- 1 notice d'utilisation

## Caractéristiques techniques



Charge maximale : 120 kg

Poids du ballon : env. 900 g/env. 1100 g/  
env. 1500 g

Diamètre : env. 55 cm/env. 65 cm/env. 75 cm



Date de fabrication (mois/année) :  
08/2023

## Utilisation conforme à sa destination

Cet article est conçu comme un équipement de gymnastique et de sport pour les personnes pesant au maximum 120 kg et ne convient pas comme siège pour une assise permanente. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.



### Consignes de sécurité Risque de blessures !

- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes et non pas comme un jouet.

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.

- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles.

Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.

- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Respectez la charge maximale admissible de 120 kg. Un dépassement de la limite de poids peut entraîner une détérioration de l'article ainsi que la perturbation de son fonctionnement.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. 1).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'un feu ouvert ou d'un four.
- L'article ne doit pas être utilisé dans l'eau ou pour nager ! Il ne peut pas servir de support à la surface de l'eau et il est inapproprié comme aide à la natation. La surface extérieure de l'article peut être endommagée par l'eau salée et chlorée.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état !



### Prudence particulière — risque de blessures pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'équipement d'entraînement et surveillez-les.  
Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.

## Risques en raison de l'usure

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.

## Éviter les dommages matériels

- Tous les articles gonflables sont sensibles au froid. Ne dépliez et ne gonflez jamais l'article à une température inférieure à 15 °C !
- Protégez l'article des rayons du soleil. Si la pression de l'air venait à augmenter sous l'influence du soleil, compensez-la par un dégonflage approprié.
- Évitez tout contact avec des objets coupants, brûlants, pointus ou dangereux. Veillez à ce que votre espace d'entraînement soit exempt d'objets pointus.
- N'insérez que des adaptateurs de pompe à air appropriés dans la valve. Sinon vous risquez d'endommager la valve.
- Ne gonflez pas trop fortement afin d'éviter de déchirer les soudures. Refermez correctement la valve après le gonflage.
- N'utilisez ni compresseur, ni bouteille à air comprimé pour le gonflage de l'article. Cela pourrait endommager l'article.

## Gonflage

### IMPORTANT

- Ne faire gonfler que par des adultes.
- Ne pas gonfler le ballon au-delà du diamètre indiqué.
- Utilisez uniquement de l'air comme fluide de remplissage.
- Ne pas gonfler avec la bouche, cela pourrait causer des étourdissements.

Pour gonfler l'article, utilisez une pompe à pied ou une pompe à piston à deux temps disponibles dans le commerce avec les options de fixation appropriées.

Vous pouvez également utiliser l'adaptateur fourni. L'adaptateur est doté d'un petit et d'un grand filetage.

Le petit filetage est destiné aux pompes à ballon disponibles dans le commerce, le grand aux pompes pour pneus de vélo et de voiture par exemple. Fermez ensuite l'article avec le bouchon prévu à cet effet.

**Astuce ! Le diamètre requis de 55 cm/ 65 cm/ 75 cm peut être vérifié de cette façon.**

1. A partir du sol, marquez une hauteur de 55 cm/65 cm/75 cm sur un mur.
2. Placez le ballon gonflé contre le mur.
3. Placez un niveau à bulle au point le plus haut du ballon et vérifiez que le diamètre du ballon est de 55 cm/65 cm/75 cm en utilisant le marquage mural.

## Dégonflage

Retirez le bouchon à l'aide du levier et laissez l'air s'échapper lentement. Ou retirez le bouchon et insérez le tube de purge dans la fermeture pour permettre à l'air de s'échapper rapidement.

**Remarque ! Ne retirez pas le bouchon avec un objet pointu ou tranchant. Risque de dommages importants sur le ballon.**

## Conseils d'entraînement généraux

### Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Chauffez-vous bien avant chaque entraînement et terminez progressivement l'entraînement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une sollicitation trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement progressivement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ou trop rapidement.
- Veillez à une respiration régulière. Expirer en faisant des efforts et respirer en vous relâchant.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

## Plan d'entraînement général

Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices.

Respectez les principes suivants.

- Une séance doit comprendre env. 15 répétitions d'un exercice.
- Chaque séance peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque séance.
- Échauffez bien vos groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

## Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez répéter 2 à 3 fois chaque exercice.

### Muscles du cou

1. Tournez lentement votre tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Effectuez lentement des cercles avec votre tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

### Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut.  
Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles sont échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

**Important : n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !**

### Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.

2. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.
3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

## Propositions d'exercices

Quelques exercices parmi tant d'autres vous sont présentés ci-dessous.

### Basculement du bassin (fig. A)

#### Position de départ

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

#### Position finale

3. Contractez les muscles abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Les épaules restent détendues vers le bas.
4. Inclinez lentement votre bassin en alternance vers l'avant et vers l'arrière. L'article suit vos mouvements.
5. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : maintenez la tension corporelle et le haut du corps bien droit durant l'exercice.**

### Extension dorsale (fig. B)

#### Position de départ

1. Allongez-vous à plat ventre sur l'article.
2. Utilisez le bout des pieds pour stabiliser votre position au sol.
3. Étirez les bras vers l'avant et contractez vos muscles fessiers et abdominaux.

#### Position finale

4. Levez les bras et le haut du corps de façon à ce que votre dos soit bien droit. Le bas du dos est quasiment droit.  
Veillez à ne pas vous cambrer.
5. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
6. Maintenez cette position un petit moment, puis rabaissez le haut du corps.

7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : maintenez la tension corporelle et gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.**

### **Pompes (fig. C)**

#### **Position de départ**

1. Placez-vous sur l'article en position de pompe avec les jambes sur l'article.
2. Tenez-vous droit et contractez vos muscles fessiers et abdominaux.

#### **Position finale**

3. Descendez le haut du corps pour faire une pompe.  
Les coudes pointent légèrement vers l'extérieur et les mains restent sous les épaules.
4. Maintenez cette position un petit moment, puis relevez le haut du corps.  
Veillez à garder le haut du corps droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
5. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : gardez le dos bien droit durant l'exercice.**

### **Lever de jambes (fig. D)**

#### **Position de départ**

1. Couchez-vous, le dos sur un tapis, et bloquez l'article entre vos jambes.
2. Tendez les jambes avec l'article vers le haut.  
Les bras sont tendus serrés contre le corps.

#### **Position finale**

3. Contractez vos muscles abdominaux et inclinez légèrement vos jambes vers le bas. Les pieds ne touchent pas le sol et le bas du dos reste en permanence sur le sol.
4. Maintenez la tension corporelle un petit moment et relevez les jambes avec l'article.
5. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : gardez le bas du dos sur le tapis tout au long de l'exercice.**

### **Leg Curl sur ballon (fig. E)**

#### **Position de départ**

1. Couchez-vous, le dos sur un tapis et le bas des jambes sur l'article. Les pieds et les mollets reposent sur l'article.

2. Relevez votre corps de façon à ce que le haut du corps forme une ligne avec les jambes.

Les bras sont tendus dans le prolongement du corps.

3. La tête et les épaules reposent sur le tapis.

#### **Position finale**

4. Contractez vos muscles fessiers et abdominaux.
5. Soulevez le fessier et faites rouler l'article vers vous simultanément avec les pieds jusqu'à ce que vos pieds reposent sur l'article et que le torse soit incliné d'environ 90 degrés par rapport à vos jambes.
6. Maintenez cette position un petit moment.
7. Puis redescendez le fessier et écarterez en même temps l'article avec les pieds de façon à ce que le bas des jambes repose à nouveau sur l'article.
8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : gardez le dos droit pendant l'exercice et contractez votre corps en permanence.**

### **Squats (fig. F)**

#### **Position de départ**

1. Placez-vous sur l'article en position de pompe avec les pieds et les tibias sur l'article. Les bras sont tendus, les coudes pointent vers l'extérieur et les mains sont placées sous les épaules.
2. Tenez-vous droit et contractez vos muscles abdominaux.

#### **Position finale**

3. Levez une jambe tendue le plus haut possible tout en gardant le dos bien droit. Veillez à ne pas vous cambrer.
4. Maintenez cette position un petit moment, puis redescendez la jambe. Veillez à garder le haut du corps droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
5. Changez de jambe et répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : faites attention à la tension corporelle continue. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.**

## Push up (fig. G)

### Position de départ

1. Placez-vous sur l'article en position de pompe avec les mains sur l'article. Les mains se trouvent sous les épaules et les coudes pointent légèrement vers l'extérieur. Seul le bout des pieds touche le sol.
2. Relevez le haut du corps et tenez-vous droit.

### Position finale

3. Contractez vos muscles fessiers et abdominaux.
4. Descendez le haut du corps pour faire une pompe. Les coudes pointent vers l'extérieur et les mains restent sous les épaules.
5. Maintenez la tension corporelle un petit moment, puis relevez le haut du corps. Veillez à garder le haut du corps droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : gardez le dos bien droit durant l'exercice.**

## Grimpeur (fig. H)

### Position de départ

1. Placez-vous sur l'article en position de pompe avec les mains sur l'article. Les mains se trouvent sous les épaules et les coudes pointent légèrement vers l'extérieur. Seul le bout des pieds touche le sol.
2. Relevez le haut du corps et tenez-vous droit.

### Position finale

3. Contractez vos muscles abdominaux.
4. Soulevez une jambe et rapprochez-la de votre poitrine. Les coudes pointent vers l'extérieur et les mains restent sous les épaules.
5. Rabaissez la jambe et ramenez l'autre jambe vers vous. Veillez à garder le haut du corps droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Changez de jambe et répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : gardez le dos droit durant l'exercice.**

## Étirements

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

### Muscles du cou

1. Restez détendu. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

### Bras et épaules

1. Tenez-vous droit en position debout, genoux légèrement pliés.
2. Amenez votre bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se situe entre les omoplates.
3. Attrapez le coude droit avec la main gauche et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

### Muscles des jambes

1. Tenez-vous droit en position debout et levez un pied du sol.
2. Tournez-le lentement, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

**Important : assurez-vous que vos cuisses restent bien parallèles. Poussez le bassin vers l'avant pour que le haut du corps reste droit.**

## Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.

Essayez uniquement avec un chiffon de nettoyage à sec. Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité.

Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

**IMPORTANT !** Ne jamais lavez avec des produits de nettoyage agressifs.



## Mise au rebut



Éliminez l'article et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination de l'article usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez l'article et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage. Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

## Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

IAN : 434718\_2304



Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.



### **Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.**

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

## **Contenuto della fornitura**

- 1 x palla morbida per ginnastica
- 1 x tubicino di sgonfiamento
- 2 x tappino di chiusura
- 1 x adattatore per pompa d'aria
- 1 x leva per tappini di chiusura
- 1 x istruzioni d'uso

## **Dati tecnici**



Carico massimo: 120 kg

Peso della palla: ca. 900 g/ca. 1100 g/  
ca. 1500 g

Diametro: ca. 55 cm/ca. 65 cm/ca 75 cm



Data di produzione (mese/anno):  
08/2023

## **Uso conforme alla destinazione**

Questo articolo è progettato come attrezzo sportivo e da ginnastica per persone con un peso massimo di 120 kg e non è adatto per essere utilizzato costantemente come sedia. L'articolo è concepito per l'esercizio fisico in ambito privato e non è adatto a scopo medico né commerciale.



### **Indicazioni di sicurezza Pericolo di lesioni!**

- L'articolo deve essere usato solo sotto la supervisione degli adulti e non come giocattolo.
- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei in termini di salute all'allenamento.

- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Fare attenzione al carico massimo ammesso di 120 kg. Nel caso in cui venga superato il limite massimo di peso, si può verificare un danneggiamento dell'articolo e un deterioramento della sua funzionalità.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di almeno 0,6 m (fig. 1).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Non utilizzare questo articolo vicino a fiamme aperte, forni o stufe.
- Questo articolo non può essere utilizzato in acqua o per nuotare! Non costituisce appiglio sulla superficie dell'acqua né è adatto quale ausilio per il nuoto. La superficie dell'articolo potrebbe danneggiarsi in caso di contatto con acqua salata e contenente cloro.
- Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni!



### **Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!**

- Non consentire ai bambini di utilizzare questo articolo senza supervisione. Fornire adeguate istruzioni sull'utilizzo dell'attrezzo per l'allenamento e sorvegliare l'attività. Consentire l'utilizzo di questo attrezzo solo se il bambino presenta un adeguato sviluppo fisico e intellettuale. Questo articolo non è adatto come giocattolo.

## **Rischi dovuti all'usura**

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.

## **Evitare danni agli oggetti**

- Tutti gli articoli gonfiabili sono sensibili alle basse temperature. Non aprire né gonfiare mai l'articolo ad una temperatura inferiore ai 15 °C!
- Proteggere l'articolo dalla luce solare. Nel caso in cui la pressione dell'aria aumenti in pieno sole, provvedere a compensarla facendo fuoriuscire dell'aria.
- Evitare il contatto con oggetti pericolosi, appuntiti, caldi o affilati. Verificare che nell'area in cui ci si allena non siano presenti oggetti appuntiti.
- Inserire nella valvola esclusivamente adattatori della pompa d'aria idonei. In caso contrario la valvola potrebbe danneggiarsi.
- Non gonfiare al massimo, perché potrebbe sussistere il rischio che le saldature si aprano. Chiudere bene la valvola dopo il gonfiaggio.
- Per gonfiare l'articolo non utilizzare un compressore né una bombola di aria compressa. Questo può causare danni all'articolo.

## **Gonfiaggio**

### **IMPORTANTE:**

- L'articolo deve essere gonfiato solo da un adulto.
- La palla non deve essere gonfiata oltre il diametro indicato.
- Per il gonfiaggio è consentito utilizzare soltanto aria.
- Non gonfiare con la bocca perché potrebbero manifestarsi capogiri.

Per il gonfiaggio dell'articolo utilizzare le classiche pompe a piede o le pompe a pistone a doppia corsa su cui si possano inserire adattatori. Allo scopo è possibile utilizzare l'adattatore fornito in dotazione. L'adattatore è provvisto di due filettature: una piccola e una grande.

La filettatura piccola è adatta alle comuni pompe per palle in commercio, quella grande è idonea ad esempio per le pompe da biciclette o da pneumatici per auto. Chiudere l'articolo con l'apposito tappino di chiusura.

**Un suggerimento! In questo modo è possibile verificare che il diametro sia quello indicato di 55 cm/65 cm/75 cm:**

1. Segnare su una parete l'altezza corrispondente a 55 cm/65 cm/75 cm a partire dal suolo.
2. Appoggiare la palla gonfia al muro.
3. Posizionare sul punto più alto della palla una livella a bolla e verificare aiutandosi con il segno sulla parete se il diametro è di 55 cm/65 cm/75 cm.

## **Sgonfiaggio**

Rimuovere il tappino di chiusura con l'apposita leva e fare fuoriuscire l'aria lentamente. Oppure rimuovere il tappino e inserire il tubicino di sgonfiamento nella chiusura per far fuoriuscire più rapidamente l'aria.

**Nota! Non rimuovere il tappino di chiusura con un oggetto affilato o che presenta spigoli vivi. Si rischia di danneggiare gravemente la palla.**

## **Istruzioni generali di allenamento**

### **Svolgimento dell'allenamento**

- Indossare scarpe e abbigliamento sportivo comodo.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare sufficienti pause e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non in modo rapido e brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia uniforme. Durante lo sforzo espirare e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante tutto l'esercizio.

## Programma generale di allenamento

Creare il proprio programma di allenamento in base necessità personali con serie di 6-8 esercizi.

Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

- Una serie dovrebbe consistere di ca. 15 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra ogni serie fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento scaldare per bene la muscolatura.
- Consigliamo di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

## Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente da 2 a 3 volte.

### Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento 4 o 5 volte.
2. Ruotare lentamente la testa prima in una direzione, poi nell'altra.

### Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e tirarle con cautela verso l'alto.  
Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilasciarle.
4. Ruotare alternativamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

**Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!**

### Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

4. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

## Esempi di esercizi

Di seguito vengono illustrati alcuni di molti esercizi.

### Mobilizzare il bacino (fig. A)

#### Posizione di partenza

1. Sedersi sull'articolo tenendo la schiena dritta e appoggiare i piedi sul pavimento aprendoli alla larghezza delle spalle.
2. Incrociare le mani dietro la nuca. I gomiti guardano verso l'esterno.

#### Posizione finale

3. Contrarre gli addominali e spingere le scapole verso la colonna vertebrale.  
Le spalle restano rilassate e non si sollevano.
4. Inclinare il bacino alternatamente in avanti e indietro. L'articolo segue i movimenti del corpo.
5. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

**Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti e il busto dritto.**

### Allungamento della schiena (fig. B)

#### Posizione di partenza

1. Appoggiarsi sull'articolo a pancia in giù.
2. Stabilizzare la posizione con la punta dei piedi appoggiata al pavimento.
3. Allungare le braccia in avanti e contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.

#### Posizione finale

4. Sollevare le braccia e il busto fino a quando la schiena resta dritta. La parte inferiore della schiena resta quasi dritta.  
Fare attenzione a non incurvare la schiena.
5. La testa è allineata alla colonna vertebrale e la spalla non si solleva.
6. Tenere contratti i muscoli, dopodiché abbassare nuovamente il busto.
7. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

**Importante: durante tutto l'esercizio mantenere i muscoli contratti e la testa allineata alla colonna vertebrale.**

## **Flessioni (fig. C)**

### **Posizione di partenza**

1. Assumere la posizione per le flessioni, con le gambe sull'articolo.
2. Tenere la schiena dritta e contrarre i muscoli addominali e dei glutei.

### **Posizione finale**

3. Abbassare il busto per eseguire le flessioni. I gomiti guardano leggermente verso l'esterno e le mani sono sotto le spalle.
4. Tenere contratti i muscoli, dopodiché sollevare nuovamente il busto. Fare attenzione e tenere diritto il busto e a mantenere la testa allineata alla colonna vertebrale.
5. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

**Importante: durante questo esercizio la schiena deve rimanere sempre dritta.**

## **Sollevamento delle gambe (fig. D)**

### **Posizione di partenza**

1. Stendersi con la schiena su un tappetino e bloccare l'articolo tra le gambe.
2. Distendere le gambe verso l'alto tenendo fermo l'articolo. Le braccia sono vicine al corpo.

### **Posizione finale**

3. Contrarre i muscoli addominali e abbassare leggermente le gambe. I piedi non toccano terra e la parte bassa della schiena è sempre a contatto con il pavimento.
4. Contrarre brevemente i muscoli e portare nuovamente l'articolo in alto con le gambe.
5. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

**Importante: durante questo esercizio la parte bassa della schiena deve rimanere sempre appoggiata al tappetino.**

## **Ball Leg Curl (fig. E)**

### **Posizione di partenza**

1. Stendersi con la schiena su un tappetino e i polpacci sull'articolo. I piedi e i polpacci sono appoggiati sull'articolo.
2. Sollevare il corpo in modo che busto e gambe formino una linea. Le braccia sono distese lungo il corpo.
3. Il collo e le spalle sono appoggiati sul tappetino.

## **Posizione finale**

4. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
5. Sollevare i glutei e contemporaneamente far rotolare verso di sé l'articolo con i piedi fino a quando soltanto i piedi sono appoggiati sull'articolo e il torso forma con le gambe un angolo di circa 90 gradi.
6. Rimanere brevemente in posizione.
7. Quindi abbassare i glutei e contemporaneamente far rotolare la palla lontano da sé in modo che i polpacci si appoggino nuovamente sull'articolo.
8. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

**Importante: durante questo esercizio la schiena deve rimanere dritta e i muscoli devono restare contratti.**

## **Sollevamento dei glutei (fig. F)**

### **Posizione di partenza**

1. Assumere la posizione per le flessioni, appoggiando i polpacci e i piedi sull'articolo. Le braccia sono tese, i gomiti guardano verso l'esterno e le mani sono sotto le spalle.
2. Tenere la schiena dritta e contrarre i muscoli addominali.

### **Posizione finale**

3. Sollevare una gamba tesa fino ad un'altezza in cui la schiena resta ancora dritta. Fare attenzione a non incurvare la schiena.
4. Rimanere brevemente in posizione, dopodiché abbassare nuovamente la gamba. Fare attenzione e tenere diritto il busto e a mantenere la testa allineata alla colonna vertebrale.
5. Cambiare gamba e ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

**Importante: mantenere i muscoli contratti per tutto l'esercizio. La testa è allineata alla colonna vertebrale e la spalla non si solleva.**

## **Push up (fig. G)**

### **Posizione di partenza**

1. Assumere la posizione per le flessioni, con le mani sull'articolo. Le mani sono sotto le spalle e i gomiti guardano leggermente verso l'esterno. I piedi appoggiano a terra solo con la parte anteriore.
2. Sollevare il busto e tenere la schiena dritta.

### **Posizione finale**

3. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
4. Abbassare il busto per eseguire le flessioni.  
I gomiti guardano verso l'esterno e le mani sono sotto le spalle.
5. Contrarre brevemente i muscoli e sollevare nuovamente il busto.  
Fare attenzione e tenere dritto il busto e a mantenere la testa allineata alla colonna vertebrale.
6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

**Importante: durante questo esercizio la schiena deve rimanere sempre dritta.**

### **Mountain climber (fig. H)**

#### **Posizione di partenza**

1. Assumere la posizione per le flessioni, con le mani sull'articolo. Le mani sono sotto le spalle e i gomiti guardano leggermente verso l'esterno. I piedi appoggiano a terra solo con la parte anteriore.
2. Sollevare il busto e tenere la schiena dritta.

#### **Posizione finale**

3. Contrarre i muscoli addominali.
4. Sollevare una gamba piegata e portarla in avanti verso il petto. I gomiti guardano verso l'esterno e le mani sono sotto le spalle.
5. Riabbassare la gamba e ripetere con l'altra.  
Fare attenzione e tenere dritto il busto e a mantenere la testa allineata alla colonna vertebrale.
6. Cambiare gamba e ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

**Importante: durante questo esercizio la schiena deve rimanere dritta.**

### **Stretching**

Dopo l'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente tre volte per ogni lato per 15-30 secondi.

#### **Muscolatura del collo**

1. Rilassarsi. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

### **Braccia e spalle**

1. Mettersi dritti, con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Con la mano sinistra prendere il gomito destro e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

### **Muscolatura delle gambe**

1. Mettersi dritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotare lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Cambiare piede dopo qualche tempo.

**Importante: accertarsi che le cosce restino parallele tra loro. Portare in avanti il bacino, il busto resta dritto.**

### **Conservazione, pulizia**

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito. Pulire solo con un panno asciutto. Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, cosa che può comportare lesioni. **IMPORTANTE!** Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

### **Smaltimento**



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

## **Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza**

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo.

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.


Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 434718\_2304

 Assistenza Svizzera  
Tel.: 0800 56 44 33  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)







