

crivit®



SOFT-GYMNASTIKBALL / EXERCISE BALL / BALLON DE GYMNASTIQUE

(DE) (AT) (CH)

SOFT-GYMNASTIKBALL

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(FR) (BE)

BALLON DE GYMNASTIQUE

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

(PL)

MIĘKKA PIŁKA GIMNASTYCZNA

Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa

(SK)

GYMNASTICKÁ LOPTA

Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny

(GB) (IE)

EXERCISE BALL

Operation and safety notes

(NL) (BE)

GYMASTIEKBAL

Bedienings- en veiligheidsinstructies

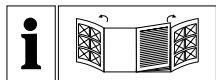
(CZ)

GYMNASTICKÝ MÍČ

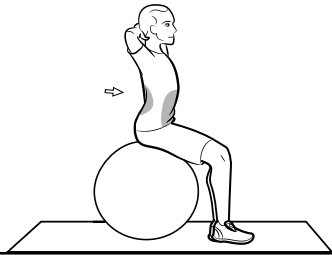
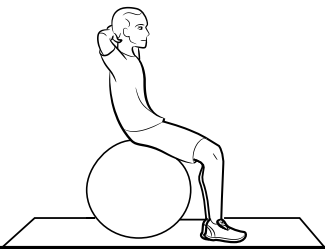
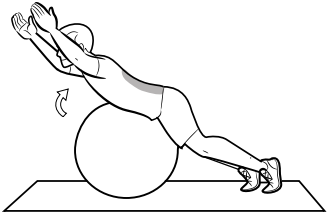
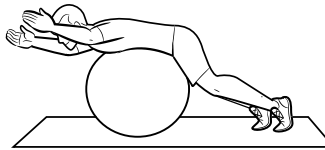
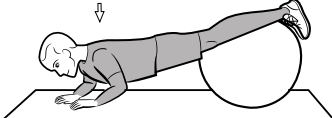
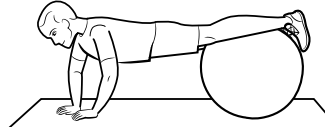
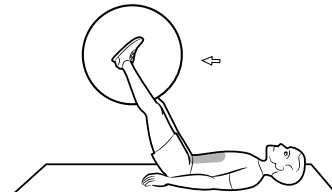
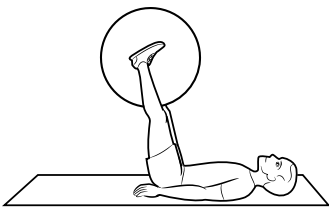
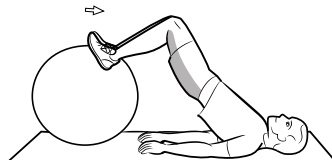
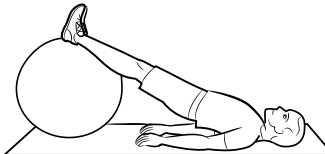
Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

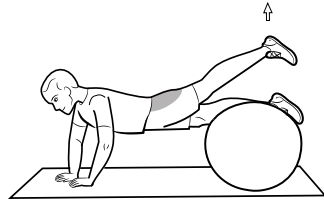
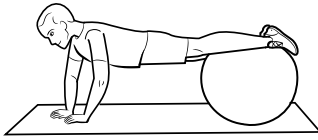
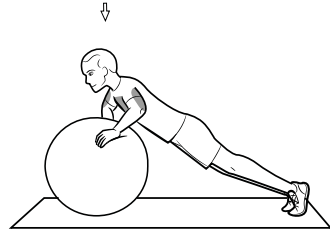
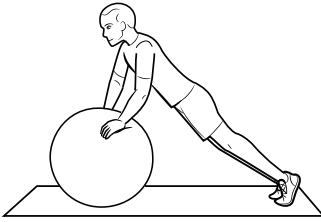
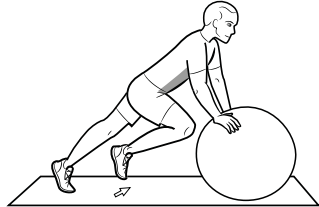
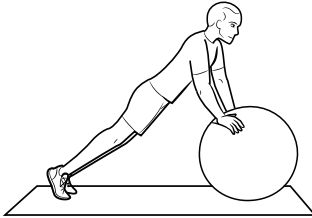
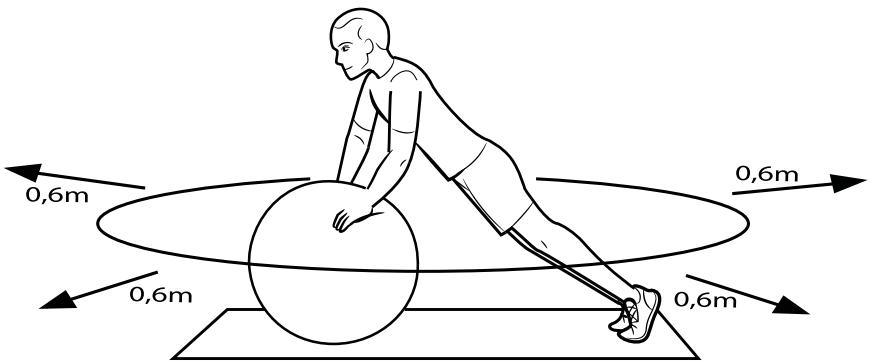
IAN 340664_1910

OS



DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
GB/IE	Operation and safety notes	Page	13
FR/BE	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	20
NL/BE	Bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	29
PL	Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa	Strona	37
CZ	Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny	Strana	45
SK	Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny	Strana	52

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
Trainingshinweise	Seite	8
Aufwärmen.....	Seite	8
Übungsvorschläge.....	Seite	9
Dehnen.....	Seite	11
Pflege, Lagerung	Seite	11
Entsorgung	Seite	11
Garantie	Seite	11
Abwicklung im Garantiefall.....	Seite	12
Service.....	Seite	12

Soft-Gymnastikball

● Einleitung



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

● Bestimmungsgemäße Verwendung

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

● Lieferumfang

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

● Technische Daten

Maximale
Belastung:

120kg



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



Sicherheitshinweise

Verletzungsfahr!

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

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

⚠ Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.

- Wenn Sie Kinder an das Gerät lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen.

Sie sollten die Kinder gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug ist dieses Trainingsgerät auf keinen Fall geeignet.

- Bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder lagern. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

⚠ Gefahr durch Verschleiß

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

⚠ Vermeidung von Sachschäden

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

● Aufpumpen

WICHTIG:

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

Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels handelsübliche Fußpumpen oder Doppelhub-Kolbenpumpen mit entsprechenden Aufsatzmöglichkeiten.

Sie können dabei auch den mitgelieferten Adapter verwenden. Der Adapter verfügt über ein kleines und ein großes Gewinde.

Das kleine Gewinde ist für handelsübliche Ballpumpen, das große für z. B. Fahrrad- und Autoreifen-Pumpen. Verschließen Sie den Artikel

anschließend mit dem dafür vorgesehenen Verschlussstöpsel.

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

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

● Entlüften

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

Hinweis: Die Entfernung des Verschlussstöpsels darf nicht mit einem scharfen oder scharfkantigen Gegenstand durchgeführt werden. Es droht eine akute Beschädigung des Balles.

● Trainingshinweise

Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.

- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.

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

⚠ ACHTUNG! Vermeiden Sie eine zu hohe Trainingsintensität!

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

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

● Aufwärmen

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

Aufwärmen der Hals- und Nackenmuskulatur

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

Aufwärmen der Arme und Schultern

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

Wichtig: Vergessen Sie nicht, ruhig weiter zu atmen!

● **Übungsvorschläge**

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Beckenkipper (Abb. A)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Rückenstrecker (Abb. B)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Liegestütz (Abb. C)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Beinheber (Abb. D)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

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

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

Ball Leg Curl (Abb. E)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Gesäßheber (Abb. F)

Ausgangsposition

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

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

Endposition

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

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

Push up (Abb. G)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Bergsteiger (Abb. H)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung gerade.

● **Dehnen**

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

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

● **Pflege, Lagerung**

- Schützen Sie das Produkt vor extremen Temperaturen, Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Produkts können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Das Produkt immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern.
WICHTIG! Nur mit Wasser reinigen, nie mit scharfen Pflegemitteln. Anschließend mit einem Reinigungstuch trocken wischen.

● **Entsorgung**

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

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

● **Garantie**

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

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

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

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

● 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 Anleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite.

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-Adresse übersenden.

● Service

DE Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111
(kostenfrei aus dem dt.
Festnetz/Mobilfunknetz)
E-Mail: owim@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)
E-Mail: owim@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0842 665566
(0,08 CHF/Min., Mobilfunk
max. 0,40 CHF/Min.)
E-Mail: owim@lidl.ch

Introduction Page 14
 Intended use Page 14
 Scope of delivery Page 14
 Technical data Page 14

Safety notes Page 14

Inflating Page 15

Deflating Page 15

Training notes Page 16
 Warming up Page 16
 Suggested exercises Page 16
 Stretching Page 18

Maintenance, storage Page 19

Disposal Page 19

Warranty Page 19
 Warranty claim procedure Page 19
 Service Page 19

Exercise Ball

● Introduction



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

● Intended use

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

● Scope of delivery

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

● Technical data

Maximum load: 120 kg



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



Safety notes

Risk of injury!

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

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

⚠ Particular caution – Risk of injury for children

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

⚠ Risks from wear

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

⚠ Avoiding damage to property

- All inflatable articles are sensitive to cold. You should therefore never unfold or inflate the article at temperatures below 15 °C.
- Protect the article from direct sunlight. If the air pressure increases in direct sunlight then this needs to be offset by releasing the air.
- Avoid contact with sharp, hot, pointed, or hazardous objects. Please ensure that your training area is free of pointed objects.

- Only insert suitable air pump adapters into the valve. Otherwise the valve could be damaged.
- Do not inflate the article too far as there is a risk of the welded seams tearing. Close the valve securely after inflation.
- Do not use a compressor or a compressed air bottle to inflate the article. This can lead to damage to the article.

● Inflating

IMPORTANT:

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

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

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

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

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

● Deflating

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

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

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

● Training notes

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

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

⚠ CAUTION! Avoid training too intensely!

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

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

● Warming up

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

Warming up neck muscles

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

Warming up arms and shoulders

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

Important: Don't forget to continue breathing steadily throughout

● Suggested exercises

Some of many exercises are described below.

Pelvic tip (figure A)

Starting position

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

End position

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

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

Back stretch (figure B)

Starting position

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

End position

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

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

Push up (figure C)

Starting position

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

End position

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

Important: Always keep your back straight during this exercise.

Leg lift (figure D)

Starting position

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

End position

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

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

Ball leg curl (figure E)

Starting position

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

End position

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

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

Buttock lift (figure F)

Starting position

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

End position

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

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

Push up (figure G)

Starting position

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

End position

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

Important: Keep your back straight during the exercise.

Mountain climber (figure H)

Starting position

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

End position

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

Important: Keep your back straight during the exercise.

● **Stretching**

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

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

● Maintenance, storage

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

● Disposal

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

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

● Warranty

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

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

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

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

● Warranty claim procedure

To ensure quick processing of your case, please observe the following instructions:

Please have the till receipt and the item number (e.g. IAN 123456_7890) available as proof of purchase.

You will find the item number on the type plate, an engraving on the front page of the instructions (bottom left), or as a sticker on the rear or bottom of the appliance.

If functional or other defects occur, please contact the service department listed either by telephone or by e-mail.

You can return a defective product to us free of charge to the service address that will be provided to you. Ensure that you enclose the proof of purchase (till receipt) and information about what the defect is and when it occurred.

● Service

Ⓜ **Service Great Britain**

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: owim@lidl.co.uk

Ⓜ **Service Ireland**

Tel.: 1890 930 034

(0,08 EUR / Min., (peak))

(0,06 EUR / Min., (off peak))

E-Mail: owim@lidl.ie

Introduction	Page 21
Utilisation conforme	Page 21
Contenu de la livraison.....	Page 21
Caractéristiques techniques.....	Page 21
Consignes de sécurité	Page 21
Gonflage	Page 22
Dégonfler	Page 23
Conseils d'entraînement	Page 23
Échauffement.....	Page 23
Propositions d'exercice.....	Page 24
Étirements.....	Page 26
Entretien, stockage	Page 26
Mise au rebut	Page 26
Garantie	Page 26
Faire valoir sa garantie.....	Page 28
Service après-vente	Page 28

Ballon de gymnastique

● Introduction



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

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

● Utilisation conforme

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

● Contenu de la livraison

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

● Caractéristiques techniques

Capacité maximale :

120 kg

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



Consignes de sécurité

Risque de blessure !

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

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

⚠ Prudence particulière – Risque de blessures des enfants !

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

⚠ Risque pour cause d'usure

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

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

⚠ Comment éviter les dommages matériels

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

● Gonflage

IMPORTANT:

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

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

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

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

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

● Dégonfler

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

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

● Conseils d'entraînement

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

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

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

⚠ ATTENTION ! Évitez les entraînements trop intenses !

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

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

● Échauffement

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

Échauffement de la musculature du cou et de la nuque

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

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

Échauffement des bras et des épaules

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

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

● Propositions d'exercice

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

Basculer le bassin (Fig. A)

Position initiale

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

Position finale

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

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

Étirer le dos (Fig. B)

Position initiale

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

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

Position finale

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

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

Pompe (Fig. C)

Position initiale

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

Position finale

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

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

Soulever les jambes (Fig. D)

Position initiale

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

Position finale

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

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

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

Ball Leg Curl (Fig. E)

Position initiale

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

Position finale

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

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

Soulever les fesses (Fig. F)

Position initiale

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

Position finale

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

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

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

Push up (Fig. G)

Position initiale

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

Position finale

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

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

Alpiniste (Fig. H)

Position initiale

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

Position finale

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

Important : maintenez durant l'exercice le dos droit.

● Étirements

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. Nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez répéter chaque exercice 3 fois par côté, durant 30-40 secondes.

Musculature de la nuque

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

Bras et épaules

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

● Entretien, stockage

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

prématurée, ce qui peut provoquer des blessures.

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

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

● Mise au rebut

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



Le produit est recyclable, soumis à la responsabilité élargie du fabricant et collecté séparément.

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

● Garantie

Article L217-16 du Code de la consommation

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

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4

à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

- 1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
 - s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
 - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne

l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

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. : 0800 919270

E-Mail : owim@lidl.fr

BE Service après-vente Belgique

Tél. : 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail : owim@lidl.be

Inleiding	Pagina 30
Correct gebruik	Pagina 30
Omvang van de levering.....	Pagina 30
Technische gegevens	Pagina 30
Veiligheidsinstructies	Pagina 30
Oppompen	Pagina 31
Laten leeglopen	Pagina 32
Trainingsinstructies	Pagina 32
Warming-up.....	Pagina 32
Oefensuggesties.....	Pagina 33
Rekken	Pagina 35
Onderhoud, opslag	Pagina 35
Afvoer	Pagina 35
Garantie	Pagina 35
Afwikkeling in geval van garantie	Pagina 36
Service	Pagina 36

Gymastiekbal

● Inleiding



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

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

● Correct gebruik

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

● Omvang van de levering

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

● Technische gegevens

Maximale belasting:

120kg



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



Veiligheidsinstructies

Kans op letsel!

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

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

⚠ Wees voorzichtig – letselgevaar voor kinderen!

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

⚠ Gevaar door slijtage

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

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

⚠ Vermijding van materiële schade

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

● Oppompen

BELANGRIJK:

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

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

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

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

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

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

● Laten leeglopen

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

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

● Trainingsinstructies

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

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

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

⚠ WAARSCHUWING! Vermijd een te hoge trainingsintensiteit!

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

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

● Warming-up

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

Opwarmen van de hals- en nekspieren musculatur

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

Opwarmen van armen en schouders

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

Belangrijk: vergeet niet om rustig verder te ademen!

● Oefensuggesties

Hierna worden enkele van vele mogelijke oefeningen weergegeven.

Bekken kantelen (afb. A)

Uitgangspositie

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

Eindpositie

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

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

Rug strekken (afb. B)

Uitgangspositie

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

Eindpositie

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

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

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

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

Push up (afb. C)

Uitgangspositie

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

Eindpositie

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

Belangrijk: houd de rug tijdens de oefening steeds recht.

Leg lift (afb. D)

Uitgangspositie

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

Eindpositie

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

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

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

Ball Leg Curl (afb. E)

Uitgangspositie

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

Eindpositie

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

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

Billen optillen (afb. F)

Uitgangspositie

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

Eindpositie

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

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

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

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

Push up (afb. G)

Uitgangspositie

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

Eindpositie

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

Belangrijk: houd de rug tijdens de oefening steeds recht.

Bergbeklimmen (afb. H)

Uitgangspositie

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

Eindpositie

3. Span uw bil- en buikspieren aan.

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

Belangrijk: houd de rug tijdens de oefening steeds recht.

● **Rekken**

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

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

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

● **Onderhoud, opslag**

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

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

● **Afvoer**

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

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

● **Garantie**

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

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

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

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

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

● Afwikkeling in geval van garantie

Om een snelle afhandeling van uw reclamatie te waarborgen dient u de volgende instructies in acht te nemen:

Houd bij alle vragen alstublieft de kassabon en het artikelnummer (bijv. IAN 123456_7890) als bewijs van aankoop bij de hand.

Het artikelnummer vindt u op de typeplaat, ingegraveerd, op het titelblad van uw handleiding (linksonder) of als sticker op de achter- of onderzijde.

Wanneer er storingen in de werking of andere gebreken optreden, dient u eerst telefonisch of per e-mail contact met de onderstaande serviceafdeling op te nemen.

Een als defect geregistreerd product kunt u dan samen met uw aankoopbewijs (kassabon) en vermelding van de concrete schade alsmede het tijdstip van optreden voor u franco aan het u meegedeelde servicepunt verzenden.

● Service

NL Service Nederland

Tel.: 0900 0400 223
(0,10 EUR/Min.)

E-Mail: owim@lidl.nl

BE Service België

Tel.: 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail: owim@lidl.be

Wstęp	Strona 38
Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem	Strona 38
Zawartość	Strona 38
Dane techniczne	Strona 38
Wskazówki bezpieczeństwa	Strona 38
Pompowanie	Strona 39
Spuszczanie powietrza	Strona 40
Wskazówki dotyczące treningu	Strona 40
Rozgrzewka	Strona 40
Propozycje ćwiczeń	Strona 41
Rozciąganie	Strona 43
Konserwacja, przechowywanie	Strona 43
Utylizacja	Strona 43
Gwarancja	Strona 43
Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej	Strona 44
Serwis	Strona 44

Miękka piłka gimnastyczna

● Wstęp



Gratulujemy Państwu zakupu nowego produktu. Zdecydowali się Państwo na zakup produktu najwyższej jakości. Przed uruchomieniem urządzenia po raz pierwszy zapoznaj się z nim. W tym celu przeczytaj uważnie poniższą instrukcję obsługi oraz wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Produkt należy użytkować w sposób tu opisany i zgodnie z określonym zakresem zastosowania. Należy przechowywać tę instrukcję w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy również przekazać wszystkie dokumenty.

● Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt jest przeznaczony wyłącznie jako sprzęt treningowy do użytku prywatnego. Produkt nie nadaje się do celów terapeutycznych lub komercyjnych ani jako miejsce do długiego siedzenia. Produkt przeznaczony jest do stosowania wyłącznie w pomieszczeniach.

● Zawartość

- 1 miękka piłka gimnastyczna
- 1 rurka odpowietrzająca
- 2 zatyczki
- 1 adapter pompki
- 1 przyrząd do wyciągania zatyczki
- 1 instrukcja obsługi

● Dane techniczne

Maksymalne obciążenie:

120 kg



Nr modelu	Średnica	Kolor produktu	Zalecany wzrost użytkownika
HG03850A	ok. 65 cm	ciemnoszary	160 do 175 cm
HG03850B	ok. 65 cm	koralowy	160 do 175 cm
HG03850C	ok. 75 cm	ciemnoniebieski	175 do 190 cm
HG03850D	ok. 85 cm	ciemnoszary	190 cm i wyższy



Wskazówki bezpieczeństwa

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Artykuł może być używany wyłącznie pod nadzorem dorosłych i nigdy jako zabawka.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Należy upewnić się, że trening jest odpowiedni do stanu zdrowia.
- Należy pamiętać o tym, aby zawsze rozgrzać się przed treningiem i trenować zgodnie ze swoją aktualną kondycją. Przy zbyt wysokim wysiłku i przeciążeniu istnieje zagrożenie poważnych obrażeń. W razie dolegliwości, uczucia osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Instrukcję obsługi wraz z podanymi ćwiczeniami należy zawsze przechowywać w dostępnym miejscu.
- Należy przestrzegać maksymalnego dopuszczalnego obciążenia 120 kg. Przekroczenie granicy ciężaru może prowadzić do uszkodzenia produktu oraz ograniczenia funkcji.
- Kobiety w ciąży powinny przeprowadzać trening wyłącznie po konsultacji ze swoim lekarzem.
- Wokół obszaru treningu należy pozostawić wolną przestrzeń wynoszącą 0,6 m (patrz rys. I).

- Należy trenować wyłącznie na równym i antypoślizgowym podłożu.
- Nie należy używać artykułu w pobliżu schodów lub podestów.
- Nigdy nie używać artykułu w pobliżu otwartego ognia lub pieca.
- Artykułu nie wolno używać w wodzie lub do pływania! Nie zapewnia ona utrzymania się na powierzchni wody, ani jako pomoc do pływania. Powierzchnia artykułu może zostać uszkodzona przez słońc i chlorowaną wodę.

⚠ Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo obrażeń ciała dla dzieci!

- Dzieci trzymać z dala od materiału opakowania. Niebezpieczeństwo uduszenia!
- Rodzice i osoby nadzorujące muszą mieć świadomość swojej odpowiedzialności, ponieważ z powodu naturalnego popędu do zabawy i radości eksperymentowania u dzieci należy liczyć się z sytuacjami i zachowaniami, które nie są odpowiednie do sprzętów treningowych.
- Jeśli pozostawi się dzieci ze sprzętem, należy uwzględnić ich rozwój duchowy i fizyczny, a przede wszystkim temperament. Ewentualnie należy nadzorować dzieci, a przede wszystkim pouczyć je w zakresie właściwego używania sprzętu. Ten sprzęt treningowy w żadnym wypadku nie nadaje się jako zabawka.
- W razie nieużywania przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Podczas treningu dzieci nie mogą znajdować się w zasięgu artykułu, aby wykluczyć ryzyko odniesienia obrażeń.
- Dzieci należy szczególnie pouczyć pod kątem tego, że artykuł nie jest zabawką.

⚠ Zagrożenie wskutek zużycia

- Produktu należy używać wyłącznie wówczas, gdy jest on w nienagannym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy produkt nie jest uszkodzony lub zużyty. Bezpieczeństwo produktu może być

zapewnione tylko wtedy, jeśli jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie uszkodzeń nie należy go już używać.

⚠ Unikanie szkód rzeczowych

- Wszystkie artykuły nadmuchiwane są wrażliwe na zimno. Dlatego nigdy nie należy rozkładać ani nadmuchiwać artykułu w temperaturze poniżej temperatury 15 °C!
- Chronić artykuł przed gorącem i promieniowaniem słonecznym. Jeśli ciśnienie powietrza zwiększy objętość w pełnym słońcu, należy je odpowiednio wyrównać poprzez spuszczenie powietrza.
- Unikać kontaktu produktu z ostrymi, gorącymi, szpiczastymi lub niebezpiecznymi przedmiotami. Zwrócić uwagę na to, aby w obszarze treningu nie było ostrych przedmiotów.
- W wentyl należy wkładać wyłącznie odpowiednie adaptory pompki powietrza. W przeciwnym razie wentyl może ulec uszkodzeniu.
- Nie należy nadmuchiwać go zbyt mocno, w innym razie istnieje niebezpieczeństwo, że zgrzewane szwy pękną. Po napompowaniu dobrze zamknąć wentyl.
- Do pompowania artykułu nie należy używać kompresora ani butli ciśnieniowej. Może to prowadzić do uszkodzeń artykułu.

● Pompowanie

WAŻNE:

- Pompowania powinny się podejmować tylko osoby dorosłe.
- Produktu nie należy pompować powyżej podanej średnicy.
- Jako medium do napełniania należy używać wyłącznie powietrza.
- Nie nadmuchiwać ustami, w innym razie może dojść do zawrotów głowy.

Do pompowania artykułu należy używać dostępnych w sprzedaży pomppek nożnych lub

tkowych o odpowiednich możliwościach nałożenia.

Można przy tym użyć również dołączonego adaptera. Adapter wyposażony jest w mały i duży gwint.

Mały gwint przeznaczony jest do dostępnych w sprzedaży pomppek do piłek, duży do np. pomppek rowerowych i samochodowych. Następnie należy zamknąć artykuł przeznaczoną do tego zatyczką.

Porada! W ten sposób można sprawdzić wymaganą średnicę 65 cm, 75 cm lub 85 cm:

- Zaznaczyć na ścianie wysokość 65 cm, 75 cm lub 85 cm mierzoną od podłogi.
- Położyć nadmuchany produkt pod ścianą.
- Do najwyższego punktu produktu przyłożyć poziomnicę i na podstawie oznaczenia na ścianie sprawdzić, czy produkt wykazuje średnicę 65 cm, 75 cm lub 85 cm.

● Spuszczanie powietrza

- Usunąć zatyczkę przyrządkiem do wyciągania zatyczki i powoli spuszczać powietrze. Albo wyjąć zatyczkę i wprowadzić rękę odpowietrzającą w zamknięcie, aby szybko spuścić powietrze.

Wskazówka: Nie należy wyjmować zatyczki ostrym lub ostrokanciastym przedmiotem. Grozi to poważnym uszkodzeniem piłki.

● Wskazówki dotyczące treningu

Poniższe ćwiczenia stanowią tylko przykłady. Inne ćwiczenia można znaleźć we właściwej literaturze fachowej.

- Przed każdym treningiem należy dobrze się rozgrzać.
- Nie należy ćwiczyć w razie choroby lub złego samopoczucia.

- W razie możliwości należy zlecić pokazanie poprawnego wykonywania ćwiczeń po raz pierwszy przez doświadczonego fizjoterapeutę.
- Ćwiczenia należy wykonywać dopóty, dopóki ma się dobre samopoczucie lub dopóki można poprawnie wykonać ćwiczenie.
- Należy nosić wygodną odzież sportową i obuwie treningowe.
- Należy samodzielnie określić częstotliwość i intensywność ćwiczeń. Należy rozpocząć powoli od 2 do 3 razy w tygodniu po 10 minut i stopniowo zwiększać częstotliwość i intensywność ćwiczeń. Im częściej i regularniej wykonuje się ćwiczenia, tym ma się lepszą kondycję i samopoczucie.

⚠ UWAGA! Należy unikać zbyt wysokiej intensywności treningu!

- Jeśli rozpoczyna się trening, wystarczą 2-3 minuty na ćwiczenie. W przypadku codziennego treningu można zwiększyć czas trwania po około tygodniu do 5-10 minut. Nie należy jednak przekraczać maksymalnego czasu treningu wynoszącego 1 godzinę.
- Między ćwiczeniami należy robić wystarczająco długie przerwy i pić wystarczającą ilość płynów.

⚠ UWAGA!

W razie dolegliwości lub złego samopoczucia należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.

● Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczający czas na rozgrzewkę. Poniżej opisane jest kilka prostych ćwiczeń do tego celu. Każde ćwiczenie należy powtórzyć po 2 do 3 razy.

Rozgrzewka mięśni szyi i karku

1. Obrócić głowę powoli w lewo i w prawo.
2. Potwórzyc ten ruch 4 do 5 razy.

3. Następnie powoli zataczać kręgi głową najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę.

Rozgrzewka ramion i barków

1. Przekręcać oba barki jednocześnie do przodu.
2. Po minucie zmienić kierunek.
3. Następnie podciągnąć barki w kierunku uszu i ponownie opuścić.
4. Na zmianę kręcić lewą i prawą ręką do przodu, a po ok. 1 minucie do tyłu.

Ważne: Nie należy zapominać o spokojnym dalszym oddychaniu!

● Propozycje ćwiczeń

Poniżej zaprezentowane jest kilka z wielu ćwiczeń.

Ćwiczenie miednicy (rys. A)

Pozycja wyjściowa

1. Usiąść prosto na artykule i postawić stopy na podłodze na szerokość barków.
2. Skrzyżować ręce na karku. Łokcie mają być skierowane na zewnątrz.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie brzucha i wyrównać łopatki do kręgosłupa. Ramiona pozostają rozluźnione na dole.
4. Powoli przechylać miednicę na przemian do przodu i do tyłu. Artykuł porusza się wraz z Twoimi ruchami.
5. Powtórzyć to ćwiczenie od 10 do 15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Podczas ćwiczenia należy stale utrzymywać napięcie ciała i prostą pozycję górnej części ciała.

Rozciąganie pleców (rys. B)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się na brzuchu na artykule.
2. Przednią częścią stóp ustabilizować swoją pozycję na podłodze.
3. Rozłożyć ramiona do przodu i napiąć mięśnie pośladków i brzucha.

Pozycja końcowa

4. Unieść ramiona i górną część ciała na tyle, aby plecy były proste. Dolna część pleców pozostaje przy tym prosta. Uważać przy tym na to, aby nie przejść do pozycji lordozy.
5. Głowa pozostaje jako przedłużenie kręgosłupa, a ramiona pozostają na dole.
6. Utrzymać napięcie ciała, a następnie ponownie opuścić górną część ciała.
7. Powtórzyć to ćwiczenie od 10 do 15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Podczas ćwiczenia należy stale utrzymywać napięcie ciała i głowę jako przedłużenie kręgosłupa.

Pompki (rys. C)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się w pozycji do pompek z nogami na artykule.
2. Utrzymać prostą pozycję i napiąć mięśnie pośladków i brzucha.

Pozycja końcowa

3. Opuścić górną część ciała, aby zrobić pompkę. Łokcie są skierowane lekko na zewnątrz, a ręce pozostają pod barkami.
4. Utrzymać krótko napięcie ciała, a następnie ponownie unieść górną część ciała. Zwrócić uwagę na to, aby górna część ciała pozostała wyprostowana, a głowa była utrzymana w pozycji jako przedłużenie kręgosłupa.
5. Powtórzyć to ćwiczenie od 10 do 15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Podczas ćwiczenia zawsze trzymać plecy prosto.

Unoszenie nóg (rys. D)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się na plecach na macie i ścisnąć artykuł między nogami.
2. Wyciągnąć nogi z artykułem w górę. Ramiona leżą blisko ciała.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie brzucha i opuścić nogi nieco w dół. Stopy nie dotykają podłogi, a dolna część pleców stale pozostaje na podłodze.
4. Utrzymać krótko napięcie ciała, a następnie ponownie unieść nogi z artykułem w górę.

5. Powtórz to ćwiczenie od 10 do 15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Podczas ćwiczenia stale trzymać dolną część pleców na macie.

Ball Leg Curl (rys. E)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się na plecach na macie, a podudzia na artykułe. Stopy i podudzia spoczywają na artykułe.
2. Unieść ciało na tyle, aby górna część ciała tworzyła linię z nogami. Ramiona leżą rozłożone blisko ciała.
3. Głowa i barki leżą na macie.

Pozycja końcowa

4. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
5. Unieść pośladki w górę i jednocześnie stopami kulać artykuł do siebie, aż stopy będą już tylko leżały na artykułe, a tułów będzie tworzył z nogami kąt około 90 stopni.
6. Krótko utrzymać tę pozycję.
7. Następnie opuścić pośladki i jednocześnie kulać artykuł odpychając go stopami od siebie, tak, aby podudzia znów leżały na artykułe.
8. Powtórz to ćwiczenie od 10 do 15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Podczas ćwiczenia zawsze trzymać plecy prosto i stale napinać ciało.

Podnoszenie pośladków (rys. F)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się w pozycji do pompek z nogami i piszczelami na artykułe. Ramiona są rozłożone, łokcie są skierowane na zewnątrz, a dłonie znajdują się pod ramionami.
2. Utrzymać prostą pozycję i napiąć mięśnie brzucha.

Pozycja końcowa

3. Unieść rozłożoną nogę w górę na tyle, aby plecy jeszcze pozostawały proste. Uważać przy tym na to, aby nie przejść do pozycji lordozy.
4. Krótko utrzymać tę pozycję i ponownie opuścić nogę. Zwrócić uwagę na to, aby górna część ciała pozostała wyprostowana, a

głowa była utrzymana w pozycji jako przedłużenie kręgosłupa.

5. Zmienić nogę i powtórz to ćwiczenie od 10 do 15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Zwrócić uwagę na stałe napięcie ciała. Głowa pozostaje jako przedłużenie kręgosłupa, a barki pozostają na dole.

Push up (rys. G)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się w pozycji do pompek z rękami na artykułe. Ręce znajdują się pod barkami, a łokcie są skierowane lekko na zewnątrz. Stopy dotykają podłogi tylko przedstopiem.
2. Unieść górną część ciała i utrzymać prostą pozycję.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
4. Opuścić górną część ciała, aby zrobić pompkę. Łokcie są skierowane lekko na zewnątrz, a ręce pozostają pod barkami.
5. Utrzymać krótko napięcie ciała, a następnie ponownie unieść górną część ciała. Zwrócić uwagę na to, aby górna część ciała pozostała wyprostowana, a głowa była utrzymana w pozycji jako przedłużenie kręgosłupa.
6. Powtórz to ćwiczenie od 10 do 15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Podczas ćwiczenia zawsze trzymać plecy prosto.

Wchodzenie po górach (rys. H)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się w pozycji do pompek z rękami na artykułe. Ręce znajdują się pod barkami, a łokcie są skierowane lekko na zewnątrz. Stopy dotykają podłogi tylko przedstopiem.
2. Unieść górną część ciała i utrzymać prostą pozycję.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
4. Unieść nogę i przyciągnąć ją do siebie do przodu do klatki piersiowej. Łokcie są skierowane lekko na zewnątrz, a ręce pozostają pod barkami.
5. Ponownie opuścić nogę i przyciągnąć do siebie drugą nogę. Zwrócić uwagę na to, aby

górna część ciała pozostała wyprostowana, a głowa była utrzymana w pozycji jako przedłużenie kręgosłupa.

6. Zmieniać nogi i powtórzyć to ćwiczenie od 10 do 15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Podczas ćwiczenia trzymać plecy prosto.

● Rozciąganie

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczający czas na rozciąganie. Poniżej opisane jest kilka prostych ćwiczeń do tego celu. Każde ćwiczenie należy powtórzyć każdorazowo 3 razy na stronę po 30-40 sekund.

Mięśnie karku

1. Stańc w pozycji rozluźnionej. Pociągnąć głowę łagodnie ręką najpierw na lewo, potem na prawo. Poprzez to ćwiczenie zostaną rozciągnięte boki szyi.

Ramiona i barki

1. Stańc w pozycji wyprostowanej, z lekko ugiętymi stawami kolanowymi.
2. Poprowadzić prawe ramię za głowę, aż prawa ręka będzie leżała między łopatkami.
3. Sięgnąć lewą ręką do prawego łokcia i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

● Konserwacja, przechowywanie

- Chronić produkt przed ekstremalnymi temperaturami, bezpośrednim promieniowaniem słonecznym i wilgocią. Nieodpowiednie przechowywanie i użytkowanie produktu może prowadzić do przedwczesnego zużycia, co może skutkować obrażeniami ciała.
- Produkt należy przechowywać zawsze w stanie suchym i czystym, w pomieszczeniu o stałej temperaturze.

WAŻNE! Czyścić wyłącznie wodą, nigdy ostrymi środkami pielęgnacyjnymi. Następnie wytrzeć do sucha szmatką.

● Utylizacja

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych.

Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksploatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.

● Gwarancja

Produkt wyprodukowano według wysokich standardów jakości i poddano skrupulatnej kontroli przed wysyłką. W przypadku wad produktu nabywcy przysługują ustawowe prawa. Gwarancja nie ogranicza ustawowych praw nabywcy produktu.

Produkt objęte jest 3 gwarancją, licząc od daty zakupu. Gwarancja wygasa w razie zawinonego przez użytkownika uszkodzenia produktu, niewłaściwego użycia lub konserwacji.

W przypadku wystąpienia w ciągu 3 lat od daty zakupu wad materiałowych lub fabrycznych, dokonujemy – według własnej oceny – bezpłatnej naprawy lub wymiany produktu.

Świadczenie gwarancyjne obejmuje wady materiałowe i fabryczne. Gwarancja nie obejmuje części produktu ulegających normalnemu zużyciu, uznawanych za części zużywalne (np. baterie) oraz uszkodzeń części łamliwych, np. przetłoczników, akumulatorów lub wykonanych ze szkła.

Zgodnie z Kodeksem Cywilnym art. 581 §1 wraz z wymianą urządzenia lub ważnej części czas gwarancji rozpoczyna się na nowo.

● Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej

Aby zapewnić szybkie rozpatrzenie Państwa wniosku, prosimy stosować się do następujących wskazówek:

Przed skontaktowaniem się z działem serwisowym należy przygotować paragon i numer artykułu (np. IAN 123456_7890) jako dowód zakupu. Numery artykułów można znaleźć na tabliczce znamionowej, na grawerunku, na stronie tytułowej jego instrukcji (na dole po lewej stronie) lub jako naklejkę na stronie odwrotnej lub spodniej. W razie wystąpienia błędów w działaniu lub innych wad, należy skontaktować się najpierw z wymienionym poniżej działem serwisowym telefonicznie lub pocztą elektroniczną.

Produkt uznany za uszkodzony można następnie z dołączeniem dowodu zakupu (paragonu) i podaniem, na czym polega wada i kiedy wystąpiła, przesłać bezpłatnie na podany Państwu adres serwisu.

● Serwis

Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

E-Mail: owim@lidl.pl

Úvod	Strana 46
Použití ke stanovenému účelu.....	Strana 46
Obsah dodávky.....	Strana 46
Technické data.....	Strana 46
Bezpečnostní upozornění	Strana 46
Napumpování	Strana 47
Vypouštění vzduchu	Strana 48
Pokyny ke cvičení	Strana 48
Zahřátí.....	Strana 48
Příklady cvičení.....	Strana 48
Protahování.....	Strana 50
Ošetřování, skladování	Strana 50
Zlikvidování	Strana 51
Záruka	Strana 51
Postup v případě uplatňování záruky.....	Strana 51
Servis.....	Strana 51

Gymnastický míč

● Úvod



Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní výrobek. Před prvním uvedením do provozu se seznámte s výrobkem. K tomu si pozorně přečtěte následující návod k obsluze a bezpečnostní pokyny. Používejte výrobek jen popsáním způsobem a pouze pro uvedené oblasti použití. Ušchovejte si tento návod na bezpečném místě. Všechny podklady vydejte při předání výrobku i třetí osobě.

● Použití ke stanovenému účelu

Tento výrobek je koncipován výhradně jako tréninkový přístroj privátnímu použití. Výrobek není vhodný k terapeutickým účelům nebo k výdělečné činnosti ani pro trvalé sezení. Výrobek je vhodný k používání jen ve vnitřních prostorech.

● Obsah dodávky

- 1 měkký gymnastický míč
- 1 odvzdušňovací trubička
- 2 zátky na ventily
- 1 adaptér k pumpě
- 1 vytahovák zátek
- 1 návod k obsluze

● Technické data

Maximální
zatížení:

120 kg



Model č.:	Průměr	Barva výrobku	Doporučená velikost uživatele
HG03850A	cca 65 cm	tmavošedá	od 160 do 175 cm
HG03850B	cca 65 cm	korálová	od 160 do 175 cm
HG03850C	cca 75 cm	tmavomodrá	od 175 do 190 cm
HG03850D	cca 85 cm	tmavošedá	190 cm a větší



Bezpečnostní upozornění

Nebezpečí zranění!

- Výrobek smí být používán pouze pod dohledem dospělých osob, nejedná se o hračku.
- Dříve než zahájíte trénink, poradte se s lékařem. Ujistěte se, že váš zdravotní stav je pro trénink odpovídající.
- Myslete na to, že se musíte před zahájením tréninku vždy zahřát a trénujete v souladu s aktuální fyzickou výkonností. V případě přílišné námahy a přetřénování hrozí vážné úrazy. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavy přerušte okamžitě trénink a kontaktujte lékaře.
- Návod k obsluze spolu s popisem cviků uložte tak, abyste je měli po ruce.
- Pamatujte na maximální dovolenou nosnost 120 kg. Překročení mezní hmotnosti může mít za následek poškození výrobku a poruchy funkce.
- Těhotné ženy smějí trénovat pouze na základě konzultace s lékařem.
- Na trénování by měla být volná plocha v okruhu 0,6 m (obr. I).
- Trénujte jen na rovném a neklouzavém povrchu.
- Nepoužívejte výrobek v blízkosti stupňů nebo schodů.
- Nikdy nepoužívejte výrobek v blízkosti otevřeného ohně nebo kamen.

- Výrobek se nesmí používat ve vodě nebo na plavání! Neudrží osobu na hladině ani není vhodný jako pomůcka na plavání. Slaná nebo chlоровaná voda může poškodit povrch výrobku.

⚠ Bud'te mimořádně opatrní – nebezpečí úrazu dětí!

- Držte neustále obalový materiál mimo dosah dětí. Hrozí nebezpečí udušení!
- Rodiče a jiné osoby, kterým je svěřen dozor, si musejí být vědomi své odpovědnosti, protože z důvodu přirozené dětské hravosti a touhy po poznávání je nutné počítat s takovými situacemi a chováním, pro které nejsou tréninková zařízení konstruována.
- Pokud děti pustíte na přístroj, musíte vzít v úvahu jejich duševní a tělesný vývoj a především jejich temperament. Případně musíte děti hlídat a především je upozornit na správný způsob použití přístroje. Výrobek není v žádném případě vhodný na hraní.
- Nepoužívaný výrobek skladujte jej mimo dosah dětí. Během tréninku nesmí být děti v dosahu výrobku, aby bylo vyloučeno nebezpečí úrazu.
- Děti upozorněte především na to, že výrobek není na hraní.

⚠ Nebezpečí způsobené opotřebením

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte výrobek, jestli není poškozený nebo opotřebený. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, jestliže pravidelně kontrolujete jeho poškození a opotřebením. Poškozený výrobek se nesmí dále používat.

⚠ Zabránění vzniku věcných škod

- Všechny nafukovací výrobky jsou citlivé na chlad. Proto výrobek nikdy nerozkládat a nafukovat při teplotách pod 15 °C!
- Chraňte výrobek před slunečním zářením. Při zvýšení tlaku vzduchu na slunci se musí

vypuštěním vzduchu z výrobku tlak zase vyrovnat.

- Vyhýbejte se kontaktu s ostrými, horkými nebo nebezpečnými předměty. Dbejte na to, aby nebyly v tréninkové prostoru špičaté předměty.
- Na ventil nasazovat jen vhodné adaptéry pumpy. Jinak by se ventil mohl poškodit.
- Příliš nenafukovat, hrozí nebezpečí prasknutí svařovaných švů. Po nafouknutí ventil dobře uzavřít.
- Nepoužívejte k napumpování výrobku kompresor ani stlačený vzduch. Může dojít k poškození výrobku.

● Napumpování

DŮLEŽITÉ:

- Výrobek smí napumpovat jen dospělé osoby.
- Výrobek se nesmí napumpovat více než na udaný průměr.
- K nafouknutí se smí použít jen vzduch.
- Nenafukovat ústy, může dojít k závratím.

K napumpování výrobku používejte jen běžné nožní pumpy nebo pumpy s dvojitým zdvihem a s odpovídajícími adaptéry.

Můžete použít i dodaný adaptér. Adaptér má malý a velký závit.

Malý závit je vhodný pro běžné pumpy na míče, velký závit pro pumpy např. na jízdní kola a automobilové pneumatiky. Nakonec uzavřete výrobek příslušnou zátkou.

Tip! Takto lze požadovaný průměr 65 cm, 75 cm nebo 85 cm zkontrolovat:

- Označte si na stěně od podlahy výšky 65 cm, 75 cm nebo 85 cm.
- Přiložte nafouknutý výrobek ke stěně.
- Přiložte na nejvyšší bod výrobku vodováhu a zkontrolujte podle označení na stěně, jestli má výrobek průměr 65 cm, 75 cm nebo 85 cm.

● Vypouštění vzduchu

- Vytáhněte zátku vytahovákem a nechte vzduch pomalu uniknout. Nebo vytáhněte zátku, zaveďte do uzávěru odvodušňovací trubičku pro rychlé uniknutí vzduchu.

Upozornění: zátka se nesmí vytahovat pomocí ostrých předmětů nebo předmětů s ostrými hranami. Hrozí akutní nebezpečí poškození míče.

● Pokyny ke cvičení

Následující cviky představují pouze výběr. Další cviky najdete v příslušné odborné literatuře.

- Vždy před zahájením tréninku se dobře rozehejte.
- Netrénujte nemocní ani jestliže se necítíte dobře.
- Před zahájením prvního tréninku si podle možností nechte ukázat správné provádění cviků zkušeným fyzioterapeutem.
- Cviky provádějte maximálně tak dlouho, dokud se cítíte dobře, nebo dokud dokážete cvik dělat správným způsobem.
- Noste pohodlné sportovní oblečení a obuv.
- Počet a intenzitu cviků stanovte sami. Začněte pomalu 2 až 3krát týdně po 10 minutách a zvyšujte postupně četnost a intenzitu cvičení. Čím častěji a pravidelněji budete cviky provádět, tím se budete cítit lépe a v lepší kondici.

⚠ POZOR! Intenzita tréninku nesmí být příliš vysoká!

- Při prvním tréninku stačí 2 až 3 minuty na každý cvik.
Při každodenním tréninku můžete zhruba za týden zvýšit dobu na 5 - 10 minut. Maximální doba tréninku nemá přesáhnout 1 hodinu.
- Při cvičení dělejte dostatečně dlouhé přestávky a dostatečně pijte.

⚠ POZOR!

Při potížích nebo nevolnosti ihned ukončete cvičení a kontaktujte Vašeho lékaře.

● Zahřátí

Před každým cvičením věnujte dostatek času zahřátí. V následujícím textu vám popisujeme některá jednoduchá cvičení. Každý cvik byste měli 2 až 3krát opakovat.

Zahřátí krčního a šíjové svalstva

1. Otáčejte hlavou pomalu doleva a doprava.
2. Opakujte tyto pohyby 4 až 5krát.
3. Kružte následně pomalu hlavou nejprve jedním a potom druhým směrem.

Zahřátí paží a ramen

1. Kružte současně oběma rameny dopředu.
2. Po jedné minutě změňte směr.
3. Potom přitahujte ramena směrem k uším a následně je opět spouštějte.
4. Kružte střídavě levou a pravou paží dopředu a po cca 1 minutě dozadu.

Důležité: nezapomeňte dále, klidně dýchat!

● Příklady cvičení

Níže vám představíme jen některá z mnoha cvičení.

Sklápění pánve (obr. A) Výchozí poloha

1. Posadte se vzpřímeně na výrobek, nohy postavte na šířku ramen na zem.
2. Zkřížte Vaše paže za šíjí. Lokty ukazují ven.

Konečná poloha

3. Napněte břišní svalstvo a táhněte lopatky k páteři. Ramena zůstávají uvolněná dole.
4. Sklápějte Vaši pánev střídavě dopředu a dozadu. Výrobek doprovází Vaše pohyby.

5. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení držte tělo napnuté a horní část těla vzpřímenou.

Protahování zad (obr. B)

Výchozí poloha

1. Lehněte si břichem na výrobek.
2. Stabilizujte Vaši polohu břišky chodidel na zemi.
3. Natáhněte paže dopředu a napněte svalstvo sedací části a břicha.

Konečná poloha

4. Zvedněte paže a horní část těla natolik až budou Vaše záda rovná. Dolní část zad přitom zůstává skoro rovná. Dávejte pozor, abyste neměli záda prohnutá.
5. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
6. Držte tělo napnuté a potom zase spusťte horní část těla.
7. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení držte tělo neustále napnuté a hlavu v prodloužení páteře.

Kliky (obr. C)

Výchozí poloha

1. Lehněte si do polohy pro kliky s nohama na výrobku.
2. Držte se rovně a napněte svalstvo sedací části a břicha.

Konečná poloha

3. Spusťte horní část těla pro klik. Lokty ukazují mírně ven a ruce zůstávají pod rameny.
4. Držte krátce tělo napnuté a potom zase horní část těla zvedněte. Dbejte na to, aby zůstala Vaše horní část těla rovná a hlava v prodloužení páteře.
5. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení držte stále záda rovná.

Zvedání nohou (obr. D)

Výchozí poloha

1. Lehněte si na záda na podložku a sevřete výrobek mezi Vaše nohy.
2. Zvedněte nohy s výrobkem nahoru. Paže leží těsně u těla.

Konečná poloha

3. Napněte břišní svalstvo a spusťte Vaše nohy trochu dolů. Nohy se nedotýkají země a dolní část zad zůstává na zemi.
4. Držte krátce tělo napnuté a zvedněte zase Vaše nohy s výrobkem nahoru.
5. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení stále držte dolní část zad na podložce.

Ball Leg Curl (obr. E)

Výchozí poloha

1. Lehněte si na podložku na záda s lýtky na výrobku. Nohy a lýtka jsou v klidu na výrobku.
2. Nadzvedněte Vaše tělo tak, aby se dostala horní část těla do linie s nohama. Paže leží natažené těsně vedle těla.
3. Hlava a ramena leží na podložce.

Konečná poloha

4. Napněte břišní svaly a svaly sedací části.
5. Zvedněte sedací část nahoru a současně rolujte nohama výrobek k sobě až leží jen nohy na výrobku a tělo svírá s nohama úhel přibližně 90 stupňů.
6. Držte krátce tuto polohu.
7. Spusťte sedací část a současně rolujte výrobek nohama od sebe až zase leží lýtka na výrobku.
8. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení držte záda rovná a průběžně i napnuté tělo.

Zvedání sedací části (obr. F)

Výchozí poloha

1. Lehněte si do polohy pro kliky s nohama a holeněmi na výrobku. Paže jsou natažené, lokty ukazují ven a ruce jsou pod rameny.
2. Držte se rovně a napněte Vaše břišní svalstvo.

Konečná poloha

3. Zvedněte nataženou nohu nahoru, ale jen tak daleko, aby zůstala Vaše záda rovná. Dávejte pozor, abyste neměli záda prohnutá.
4. Držte krátce tuto polohu a nohu zase spusťte. Dbejte na to, aby zůstala Vaše horní část těla rovná a hlava v prodloužení páteře.
5. Vyměňte nohu a opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

Push up (obr. G)

Výchozí poloha

1. Lehnete si do polohy pro kliky s rukama na výrobku. Ruce jsou pod rameny a lokty ukazují mírně ven. Nohy se dotýkají podlahy jen bříšky.

2. Zvedněte horní část těla a držte se rovně.

Konečná poloha

3. Napněte břišní svaly a svaly sedací části.
4. Spusťte horní část těla dolů k provedení kliku. Lokty ukazují mírně ven a ruce zůstávají pod rameny.
5. Držte krátce tělo napnuté a potom zase horní část těla zvedněte. Dbejte na to, aby zůstala Vaše horní část těla rovná a hlava v prodloužení páteře.
6. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení držte stále záda rovná.

Horolezec (obr. H)

Výchozí poloha

1. Lehnete si do polohy pro kliky s rukama na výrobku. Ruce jsou pod rameny a lokty ukazují mírně ven. Nohy se dotýkají podlahy jen bříšky.
2. Zvedněte horní část těla a držte se rovně.

Konečná poloha

3. Napněte Vaše břišní svalstvo.
4. Zvedněte nohu a táhněte jí k sobě k hrudi. Lokty ukazují mírně ven a ruce zůstávají pod rameny.

5. Nohu zase spusťte a táhněte druhou nohu k sobě. Dbejte na to, aby zůstala Vaše horní část těla rovná a hlava v prodloužení páteře.
6. Vyměňte nohu a opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení držte stále záda rovná.

● **Protahování**

Po každém tréninku věnujte dostatek času protahování. V následujícím textu vám popisujeme některá jednoduchá cvičení.

Každé cvičení byste měli opakovat 3krát na každou stranu po 30 až 40 vteřinách.

Šijové svalstvo

1. Volně se postavte. Protahujte hlavu jednou rukou zlehka nejdříve doleva, potom doprava. Tímto cvikem protahujete boční strany krku.

Paže a ramena

1. Postavte se zpříma, kolena jsou mírně ohnutá.
2. Zvedněte pravou paži za hlavu a položte pravou ruku mezi lopatky.
3. Uchopte levou rukou pravý loket a tlačte ho dozadu.
4. Vyměňte strany a cvičení opakujte.

● **Ošetřování, skladování**

- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nevhodné skladování nebo používání výrobku může vést k jeho předčasnému opotřebení, následkem může být zranění.
- Výrobek skladujte vždy suchý a čistý ve vytápěné místnosti.
DŮLEŽITÉ! Čistěte pouze vodou, nikdy nepoužívejte ostré předměty. Následně vytřete dosucha čisticí utěrkou.

● Zlikvidování

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběren recyklovatelných materiálů.

O možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.

● Záruka

Výrobek byl vyroben s nejvyšší pečlivostí podle přísných kvalitativních směrnic a před odesláním prošel výstupní kontrolou. V případě závad máte možnost uplatnění zákonných práv vůči prodejci. Vaše práva ze zákona nejsou omezena naší níže uvedenou zárukou.

Na tento artikl platí 3 záruka od data zakoupení. Záruční lhůta začíná od data zakoupení. Uschovejte si dobře originál pokladní stvrzenky. Tuto stvrzenku budete potřebovat jako doklad o zakoupení.

Pokud se do 3 let od data zakoupení tohoto výrobku vyskytne vada materiálu nebo výrobní vada, výrobek Vám – dle našeho rozhodnutí – bezplatně opravíme nebo vyměníme. Tato záruka zaniká, jestliže se výrobek poškodí, neodborně použil nebo neobdržel pravidelnou údržbu.

Záruka platí na vady materiálu a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku podléhající opotřebení (např. na baterie), dále na poškození křehkých, choulostivých dílů, např. vypínačů, akumulátorů nebo dílů zhotovených ze skla.

● Postup v případě uplatňování záruky

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řiďte následujícími pokyny:

Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrzenku a číslo artiklu (např. IAN 123456_7890) jako doklad o zakoupení. Číslo artiklu najdete na typovém štítku, gravuře, titulní stránce návodu (vlevo dole) nebo na nálepce na zadní nebo spodní straně. V případě poruch funkce nebo jiných závad nejdříve kontaktujte, telefonicky nebo e-mailem, v následujícím textu uvedené servisní oddělení. Výrobek registrovaný jako vadný potom můžete s příloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrzenkou) a údaji k závadě a kdy k ní došlo, bezplatně zaslat na adresu servisu, která Vám byla sdělena.

● Servis

Servis Česká republika

Tel.: 800 143 873

E-Mail: owim@lidl.cz

Úvod	Strana 53
Používanie v súlade s určeným účelom	Strana 53
Obsah dodávky	Strana 53
Technické údaje	Strana 53
Bezpečnostné upozornenia	Strana 53
Napumpovanie	Strana 54
Odvzdušnenie	Strana 55
Pokyny týkajúce sa tréningu	Strana 55
Zahriatie.....	Strana 55
Príklady cvičení.....	Strana 55
Naťahovanie.....	Strana 57
Ošetrovanie, skladovanie	Strana 57
Likvidácia	Strana 58
Záruka	Strana 58
Postup v prípade poškodenia v záruke	Strana 58
Servis.....	Strana 58

Gymnastická lopta

● Úvod



Blahoželáme Vám ku kúpe Vášho nového výrobku. Kúpou ste sa rozhodli pre vysoko kvalitný produkt. Pred prvým uvedením do prevádzky sa oboznámte s výrobkom. Za týmto účelom si pozorne prečítajte nasledujúci návod na obsluhu a bezpečnostné pokyny. Výrobok používajte iba v súlade s popisom a v uvedených oblastiach používania. Tento návod uschovajte na bezpečnom mieste. Ak výrobok odovzdáte ďalšej osobe, priložte k nemu aj všetky podklady.

● Používanie v súlade s určeným účelom

Výrobok je koncipovaný výhradne ako tréningový prístroj pre súkromné používanie. Výrobok nie je vhodný na terapeutické alebo komerčné účely a nie je vhodný ako sedačka na dlhé sedenie. Výrobok je vhodný iba pre oblasť interiéru.

● Obsah dodávky

- 1 soft gymnastická lopta
- 1 odvzdušňovacia rúrka
- 2 uzatváracie zátky
- 1 adaptér hustilky
- 1 zdvihák uzatváraciej zátky
- 1 návod na používanie

● Technické údaje

Maximálne zaťaženie:

120 kg



Model č.	Priemer	Farba produktu	Odporúčaná výška používateľa
HG03850A	cca. 65 cm	tmavošedá	160 až 175 cm
HG03850B	cca. 65 cm	korálová	160 až 175 cm
HG03850C	cca. 75 cm	tmavomodrá	175 až 190 cm
HG03850D	cca. 85 cm	tmavošedá	190 cm a viac



Bezpečnostné upozornenia

Nebezpečenstvo poranenia!

- Výrobok nie je hračka a smie byť používaný iba pod dozorom dospeljej osoby.
- Pred začiatkom tréningu konzultujte Vášho lekára. Ubezpečte sa, že ste zdravotne spôsobilý pre tréning.
- Pred začiatkom tréningu vždy myslite na zahriatie sa a trénujte adekvátne k Vašej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš vysokej námahe a pretreňovaní hrozia ťažké poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únave ihneď ukončite tréning a kontaktujte lekára.
- Návod na používanie s uvedenými cvikmi si uschovajte vždy na dosah.
- Neprekračujte maximálnu prípustnú zaťažiteľnosť 120 kg. Prekročenie hmotnostnej hranice môže viesť k poškodeniu produktu ako aj k narušeniu funkcie.
- Tehotné ženy by mali trénovať iba po dohovore s ich lekárom.
- Okolo oblasti tréningu by mala ostať voľná plocha s veľkosťou 0,6 m (obr. I).
- Trénujte iba na plochom a nekĺzavom podklade.
- Nepoužívajte výrobok v blízkosti schodov alebo vyvýšení.
- Výrobok nikdy nepoužívajte v blízkosti otvoreného ohňa alebo krbu.
- Výrobok nesmie byť používaný vo vode alebo plávanie! Neposkytujte oporu, ani

nie je vhodný ako pomôcka na plávanie. Slaná a chlóróvavá voda môže poškodiť povrch výrobku.

⚠ Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia pre deti!

- Obalový materiál držte vždy mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo zadusení!
- Rodičia a iné dozerajúce osoby by si mali byť vedomé svojej zodpovednosti, pretože z dôvodu prirodzenej hravosti a sklonom detí k experimentovaniu je potrebné počítať so situáciami a spôsobmi správania, pre ktoré tréningové prístroje nie sú konštruované.
- Keď necháte deti s prístrojom, mali by ste zohľadniť ich duševný a telesný vývoj a najmä ich temperament.

V danom prípade by ste mali mať deti pod dohľadom a predovšetkým by ste ich mali poučiť o správnom používaní prístroja. Tento tréningový prístroj v žiadnom prípade nie je vhodný ako hračka.

- Pri nepoužívaní uskladnite mimo dosahu detí. Počas tréningu sa deti nesmú nachádzať v dosahu výrobku, aby sa vylúčilo nebezpečenstvo poranení.
- Upozornite deti predovšetkým na to, že výrobok nie je hračka.

⚠ Nebezpečenstvo skrze opotrebovanie

- Výrobok možno používať iba v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte produkt ohľadom prípadných poškodení alebo opotrebovania. Bezpečnosť výrobku môže byť zaručená len vtedy, keď je pravidelne kontrolovaný ohľadom poškodení a opotrebovania. V prípade poškodení už výrobok nesmiete používať.

⚠ Predchádzanie vecným škodám

- Všetky nafukovacie výrobky sú citlivé na nízke teploty. Výrobok preto nikdy nerozkladajte a nenafukujte pri teplote pod 15 °C!
- Chráňte výrobok pred priamym slnečným žiarením. Ak tlak vzduchu na horúcom slnku

stúpne, je potrebné adekvátne ho vyrovnať vypustením vzduchu.

- Zabráňte kontaktu s ostrými, horúcimi, špicatými alebo nebezpečnými predmetmi. Dbajte na to, aby bola tréningová oblasť bez špicatých predmetov.
- Do ventilu vkladajte iba vhodné adaptéry hustiliek. V opačnom prípade by sa ventil mohol poškodiť.
- Nenaľufukujte príliš, pretože inak vzniká nebezpečenstvo, že sa zvarové stehy roztrhajú. Po nafúknutí dobre uzatvorte ventil.
- Na nafukovanie výrobku nepoužívajte kompresor alebo tlakovú fľašu. Môže to viesť k poškodeniam na výrobku.

● Napumpovanie

DÔLEŽITÉ:

- Výrobok smú nafukovať iba dospelé osoby.
- Nenaľufukujte výrobok nad uvedený priemer.
- Ako plniace médium smie byť použitý iba vzduch.
- Nenaľufukujte ústami, inak môže dôjsť k zátvratom.

Na nafukovanie výrobku používajte bežné nožné pumpy alebo piestové čerpadlá s dvojitým zdvihom s príslušnými možnými nástavcami.

Pritom môžete použiť aj priložený adaptér.

Adaptér disponuje malým a veľkým závitom.

Malý závit je pre bežné pumpy pre lopty, veľký napr. pre pumpy pre bicykle a pneumatiky áut. Následne zatvorte výrobok uzatváracou zátkou určenou na tento účel.

Tip! Takto je možné skontrolovať požadovaný priemer 65 cm, 75 cm alebo 85 cm:

- Označte na stene výšku od zeme 65 cm, 75 cm alebo 85 cm.
- Položte napumpovaný produkt k stene.
- Na najvyššom bode produktu nasadte vodováhu a prostredníctvom označenia na stene skontrolujte, či produkt vykazuje priemer 65 cm, 75 cm alebo 85 cm.

● Odvzdušnenie

- Odstráňte uzatváraciu zátku so zdvihákom uzatvárajcej zátky a nechajte vzduch pomaly unikať. Alebo odstráňte uzatváraciu zátku a zavedte odvzdušňovaciu rúrku do uzáveru, aby vzduch rýchlejšie unikal.

Poznámka: Uzatváracia zátka nesmie byť odstránená ostrým predmetom alebo predmetom s ostrými hranami. Hrozí akútne poškodenie lopty.

● Pokyny týkajúce sa tréningu

Nasledujúce cvičenia predstavujú iba výber z možných cvičení. Ďalšie cviky nájdete v príslušnej odbornej literatúre.

- Pred každým tréningom sa dobre zahrejte.
- Netrénujte, ak sa necítite dobre alebo ste chorý.
- Správne prevedenie cvikov si podľa možnosti prvý krát nechajte ukázať skúseným fyzioterapeutom.
- Cviky vykonávajte nanajvýš tak dlho, pokiaľ sa cítite dobre, resp. pokiaľ ich dokážete vykonávať správne.
- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Sami stanovte frekvenciu a intenzitu cvičení. Začnite pomaly 2 až 3 krát týždenne po 10 minút a postupne stupňujte frekvenciu a intenzitu cvičení. Čím častejšie a pravidelnejšie cvičíte, tým zdravšie a lepšie sa budete cítiť.

⚠ POZOR! Zabráňte príliš vysokej intenzite tréningu!

- Keď začnete s tréningom, postačujú 2-3 minúty na každý cvik. Pri dennom tréningu môžete trvanie po približne jednom týždni predĺžiť na 5-10 minút. Maximálna dĺžka tréningu by však nemala prekračovať 1 hodinu.
- Medzi cvikmi si doprajte dostatočne dlhé prestávky a dostatočne pite.

⚠ POZOR!

V prípade ťažkostí alebo pocite nevoľnosti ihneď ukončíte tréning a kontaktujte Vášho lekára.

● Zahriatie

Pred každým tréningom si doprajte dostatok času pre zahriatie. Následne Vám k tomu popíšeme niekoľko jednoduchých cvikov. Každý cvik by ste mali 2 až 3 krát zopakovať.

Zahriatie svalstva krku a záhlavia

1. Pomaly pohybujte Vašu hlavu doľava a doprava.
2. Tento pohyb zopakujte 4 až 5 krát.
3. Potom pomaly krúžite hlavou najskôr do jednej a potom do druhej strany.

Zahriatie ramien a pliec

1. Súčasne kúžte oboma Vašimi plecami smerom dopredu.
2. Po jednej minúte zmeňte smer.
3. Vytiahnite Vaše plecia smerom k ušiam a nechajte plecia opäť spadnúť.
4. Krúžite striedavo Vaším ľavým a pravým ramenom dopredu a po cca. 1 minúte dozadu.

Dôležité: Nezabúdajte ďalej pokojne dýchať!

● Príklady cvičení

Následne Vám popíšeme niektoré z mnohých cvikov.

Vyklápanie panvy (obr. A)

Východisková poloha

1. Vzpriamene sa posadíte na výrobok a položte Vaše chodidlá v šírke ramien na zem.
2. Spojte Vaše ramená na záhlaví. Lakte ukazujú smerom von.

Koncová poloha

3. Napnite brušné svalstvo a ťahajte Vaše lopatky k chrbtici. Rameno ostane uvoľnene dole.
4. Vykĺpajte Vašu panvu striedavo pomaly dopredu a dozadu. Výrobok sa pohybuje spolu s Vašími pohybmí.
5. Toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte nepretržite napnutie tela a hornú časť tela držte vzpriamene.

Nafahovanie chrbta (obr. B)

Východisková poloha

1. Ľahnite si bruchom na výrobok.
2. Pomocou brušiek chodidiel stabilizujte Váš postoj na zemi.
3. Natiahnite ramená dopredu a napnite svalstvo zadku a brušné svalstvo.

Koncová poloha

4. Nadvihnite ramená a hornú časť tela natoľko, aby bol chrbát rovný. Spodná časť chrbtice pritom ostane takmer rovno. Dbajte na to, aby ste chrbticu príliš neprehli.
5. Hlava je v predĺžení chrbtice a ramená ostávajú dole.
6. Držte napnutie tela a potom znova poklesnite hornú časť tela.
7. Toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte nepretržite napnutie tela a hlavu v predĺžení chrbtice.

Kliky (obr. C)

Východisková poloha

1. Ľahnite si do klikovej polohy s nohami na výrobku.
2. Držte sa rovno a napnite Vaše svalstvo zadku a brušné svalstvo.

Koncová poloha

3. Poklesnite hornú časť tela, aby ste spravili klik. Lakte ukazujú jemne smerom von a ruky ostanú pod pleciami.
4. Krátko udrzte napnutie tela a potom znova nadvihnite hornú časť tela. Dbajte na to, aby ste ostali hornou časťou tela rovno a držte hlavu v predĺžení chrbtice.

5. Toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly.

Dôležité: Chrbát držte počas cvičenia vždy rovno.

Dvíhanie nôh (obr. D)

Východisková poloha

1. Ľahnite si chrbtom na podložku a zovrite výrobok medzi Vaše nohy.
2. Nohy zdvihnite s výrobkom nahor. Ramená ležia tesne blízko tela.

Koncová poloha

3. Napnite Vaše brušné svalstvo a poklesnite Vaše nohy mierne smerom dole. Chodidlá sa nedotýkajú zeme a dolná časť chrbta ostáva nepretržite na zemi.
4. Krátko udrzte napnutie tela a znova nadvihnite Vaše nohy s výrobkom smerom nahor.
5. Toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly.

Dôležité: Dolný chrbát držte počas cvičenia nepretržite na podložke.

Lopta Leg Curl (obr. E)

Východisková poloha

1. Ľahnite si chrbtom na podložku a lýtka položte na výrobok. Chodidlá a lýtka pokojne ležia na výrobku.
2. Nadvihnite Vaše telo natoľko, aby horná časť tela tvorila jednu líniu s nohami. Ramená ležia vystreté tesne blízko tela.
3. Hlava a ramená ležia na podložke.

Koncová poloha

4. Napnite Vaše svalstvo zadku a brušné svalstvo.
5. Nadvihnite zadok hore a zároveň nohami kotúľajte výrobok k sebe, až kým na výrobku ležia už iba chodidlá a trup tvorí s nohami približne 90-stupňový uhol.
6. Krátko zotrvaťe v tejto polohe.
7. Potom poklesnite zadok a zároveň nohami kotúľajte výrobok od seba, až kým lýtka opäť ležia na výrobku.
8. Toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly.

Dôležité: Chrbát držte počas cvičenia vždy rovno a telo majte nepretržite napnuté.

Dvíhanie zadku (obr. F)

Východisková poloha

1. Ľahnite si do klikovej polohy s chodidlami a holennými kosťami na výrobku. Ramená sú vystreté, lakte ukazujú jemne smerom von a ruky sa nachádzajú pod pleciami.
2. Držte sa rovno a napnite Vaše brušné svalstvo.

Koncová poloha

3. Nadvíhnite vystretú nohu tak vysoko, aby Váš chrbát zostal ešte rovný. Dbajte na to, aby ste chrbticu príliš neprehli.
4. Krátko zotrvať v tejto polohe a potom opäť nechajte nohu klesnúť. Dbajte na to, aby ste ostali hornou časťou tela rovno a držte hlavu v predĺžení chrbtice.
5. Vymeňte nohu a toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly.

Dôležité: Dbajte na nepretržité napnutie tela. Hlava je v predĺžení chrbtice a ramená ostanú dole.

Push up (obr. G)

Východisková poloha

1. Ľahnite si do klikovej polohy s rukami na výrobku. Ruky na nachádzajú pod ramenami a lakte ukazujú mierne smerom von. Chodidlá sa iba bruškami dotýkajú podlahy.
2. Nadvíhnite hornú časť tela a držte sa rovno.

Koncová poloha

3. Napnite Vaše svalstvo zadku a brušné svalstvo.
4. Poklesnite hornú časť tela, aby ste spravili klik. Lakte ukazujú smerom von a ruky ostanú pod pleciami.
5. Krátko udrzte napnutie tela a potom znova nadvíhnite hornú časť tela. Dbajte na to, aby ste ostali hornou časťou tela rovno a držte hlavu v predĺžení chrbtice.
6. Toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly.

Dôležité: Chrbát držte počas cvičenia vždy rovno.

Stúpanie hore (obr. H)

Východisková poloha

1. Ľahnite si do klikovej polohy s rukami na výrobku. Ruky na nachádzajú pod ramenami a

lakte ukazujú mierne smerom von. Chodidlá sa iba bruškami dotýkajú podlahy.

2. Nadvíhnite hornú časť tela a držte sa rovno.

Koncová poloha

3. Napnite Vaše brušné svalstvo.
4. Nadvíhnite nohu a pritiahnite ju k sebe dopredu k hrudi. Lakte ukazujú smerom von a ruky ostanú pod pleciami.
5. Nohu opäť spustite a pritiahnite k sebe druhú nohu. Dbajte na to, aby ste ostali hornou časťou tela rovno a držte hlavu v predĺžení chrbtice.
6. Vymeňte nohy a toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly.

Dôležité: Chrbát držte počas cvičenia rovno.

● **Naťahovanie**

Po každom tréningu si doprajte dostatok času na naťahovanie. Následne Vám k tomu popíšeme niekoľko jednoduchých cvikov.

Každý cvik by ste mali vykonať vždy 3 krát na každej strane à 30-40 sekúnd.

Svalstvo záhľavia

1. Uvoľnene sa postavte. Rukou jemne ťahajte hlavu najskôr doľava, potom doprava. Týmto cvikom natiahnete bočné strany Vášho krku.

Ramená a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kĺby kolien sú mierne ohnuté.
2. Veďte pravé rameno za hlavu, až kým pravá ruka neleží medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Vymeňte strany a zopakujte cvičenie.

● **Ošetrovanie, skladovanie**

- Chráňte výrobok pred extrémnymi teplotami, priamym slnečným žiarením a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môžu viesť k predčasnému

opotrebovaníu výrobku, čo môže mať za následok poranenia.

- Výrobok skladujte vždy v suchom a čistom stave v dobre vykurovanej miestnosti.

DÔLEŽITÉ! Čistíte iba vodou, nie agresívnymi čistiacimi prostriedkami. Následne pretrite dosucha handričkou.

● Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zberných miestach.

O možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.

● Záruka

Tento výrobok bol dôkladne vyrobený podľa prísnych akostných smerníc a pred dodaním tohto výrobku Vám prináležia zákonné práva voči predávčovi produktu. Tieto zákonné práva nie sú našou nižšie uvedenou zárukou obmedzené.

Na tento produkt poskytujeme 3-ročnú záruku od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Starostlivo si prosím uschovajte originálny pokladničný lístok. Tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe.

Ak sa v rámci 3 rokov od dátumu nákupu tohto výrobku vyskytne chyba materiálu alebo výrobná chyba, výrobok Vám bezplatne opravíme alebo vymeníme – podľa nášho výberu. Táto záruka zaniká, ak bol produkt poškodený, neodborne používaný alebo neodborne udržiavaný.

Poskytnutie záruky sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časti produktu, ktoré sú vystavené normálnemu opotrebovaníu, a preto ich je možné považovať

za opotrebovateľné diely (napr. batérie) alebo na poškodenia na rozbitných dieloch, napr. na spínači, akumulátorových batériách alebo časťach, ktoré sú zhotovené zo skla.

● Postup v prípade poškodenia v záruke

Pre zaručenie rýchleho spracovania Vašej požiadavky dodržte prosím nasledujúce pokyny:

Pre všetky otázky majte pripravený pokladničný doklad a číslo výrobku (napr. IAN 123456_7890) ako dôkaz o kúpe.

Číslo výrobku nájdete na typovom štítku, gravúre, na prednej strane Vášho návodu (dole vľavo) alebo ako nálepku na zadnej alebo spodnej strane.

Ak sa vyskytnú funkčné poruchy alebo iné nedostatky, najskôr telefonicky alebo e-mailom kontaktujte následne uvedené servisné oddelenie. Produkt označený ako defektný potom môžete s priloženým dokladom o kúpe (pokladničný lístok) a uvedením, v čom spočíva nedostatok a kedy sa vyskytol, bezplatne odoslať na Vám oznámenú adresu servisného pracoviska.

● Servis

 **Servis Slovensko**

Tel.: 0850 232001

E-pošta: owim@lidl.sk

OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG03850A/HG03850B/
HG03850C/HG03850D
Version: 05 / 2020

Stand der Informationen · Last Information
Update · Version des informations · Stand
van de informatie · Stan informacii · Stav
informáci · Stav informácii: 01 / 2020
Ident.-No.: HG03850A/B/C/D012020-8

IAN 340664_1910

