DE AUFBAU- UND GEBRAUCHSANLEITUNG

EN INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY AND USE

IT ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO E PER L´USO

ES INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DE USO

FR INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET MODE D'EMPLOI

NL MONTAGE- EN GEBRUIKSHANDLEIDING

Weitere Fitness-Infos unter http://www.hudora.de/fitness/

HUDORA®

Hersteller: HUDORA | Jägerwald 13 | 42897 Remscheid | Germany
www.hudora.de

Art.-Nr. 76756, 76757, 76758
Stand 05/16

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM ERWERB DIESES PRODUKTES!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie sie deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt muss von einem Erwachsenen aufgebaut werden. Dieses Produkt ist nicht für den gewerblichen Gebrauch konstruiert. Die Benutzung des Produktes erfordert bestimmte Fähigkeiten und Kenntnisse. Setzen Sie es nur altersgerecht ein, und benutzen Sie das Produkt ausschließlich für seinen vorgesehenen Zweck.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Artikel:	Gymnastikball
Artikelnummer:	76756 I 76757 I 76758
Maximaler Durchmesser:	65 cm I 75 cm I 85 cm
Maximale Belastbarkeit:	100 kg I 125 kg I 150 kg
Gewicht:	1100 g I 1300 g I 1500 g
Material:	Phthalatfreier Kunststoff mit Anti-Burst

Wenn Sie Probleme beim Aufbau haben oder weitere Produktinformationen wünschen, finden Sie alles Wissenswerte unter http://www.hudora.de/.

INHALT

1 x Gymnastikball, 2 x Verschluss-Stöpsel, 1 x Entlüftungsröhrchen, 1 x Diese Anleitung

Andere beiliegende Teile dienen dem Transportschutz und werden für den Aufbau und den Gebrauch des Artikels nicht benötigt.

SICHERHEITSHINWEISE

- Das Aufblasen und Entlüften sollte von einem Erwachsenen oder in Anwesenheit eines Erwachsenen vorgenommen werden.
- Pumpen Sie den Gymnastikball niemals im kalten Zustand auf! Wärmen Sie den Ball vor jeder Befüllung vor.
- Achtung! Versuchen Sie nicht, den Ball mit Atemluft selbst aufzublasen! Es kann zu Schwindel und Ohnmachtsanfällen kommen!
- Achtung! Bitte gehen Sie beim Aufpumpem mit einem Kompressor vorsichtig vor. Der Ball darf nicht stärker aufgepumpt werden als es der unter technische Daten vorgegebene, maximale Durchmesser erlaubt. Wenn Sie den empfohlenen Wert überschreiten, kann der Ball platzen!
- Der Gymnastikball ist ein Trainingsgerät, kein Sitzmöbel. Er darf als Sitzball eingesetzt werden, sollte aber nicht ununterbrochen in dieser Form verwendet werden. Die Nutzung als reiner Sitzball empfiehlt sich nicht.
- Achten Sie darauf, dass sich im Umfeld Ihres Trainingsplatzes keine spitzen oder kantigen Gegenstände befinden.
- Den Gymnastikball nicht in der Nähe der Heizung lagern.
- Setzen Sie den Gymnastikball nicht dem direkten Sonnenlicht aus.
- Nur mit Wasser oder Seifenwasser reinigen, nie mit scharfen Reinigungsmitteln.
- Benutzen Sie nur die bei der Lieferung enthaltenen Teile. Bei Benutzung anderer Teile ist die ursprüngliche Sicherheit nicht mehr gegeben.
- Bitte beachten Sie, dass das Material des Gymnastikballs eventuell mit lackierten Oberflächen oder Kunststoffen reagieren kann. Bitte halten Sie den Gymnastikball von empfindlichen Flächen und Gegenständen (z. B. Möbeln) fern!
- Achtung! Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet und kein Kinderspielzeug! Um körperliche Risiken zu vermeiden, sollten Sie grundsätzlich gesund sein, bevor Sie mit dem Training beginnen. Im Zweifel sollten Sie Ihren Arzt fragen.

NUTZUNGSHINWEISE

AUFPUMPEN

- Den Ball bei normaler Raumtemperatur ca. 2 Stunden vorwärmen.
- Zum Aufpumpen des Gymnastikballs benutzen Sie bitte einen angemessenen Ventil-Adapter. Der Ball sollte langsam und vorsichtig mit Luft befüllt werden.
- Den Gymnastikball auf die angegebene Durchmessergröße aufblasen. Nachdem die gewünschte Durchmessergröße erreicht ist, entfernen Sie den Aufpump-Einsatz, und verschließen Sie den Gymnastikball mit dem dafür vorgesehenen Verschluss-Stöpsel.
- Den Gymnastikball weitere 2 Stunden ruhen lassen, damit sich die Luft je nach Ballgröße und Temperatur optimal verteilt.
- Nach diesen 2 Stunden nochmals nachmessen, gegebenenfalls Luft ablassen. Der Ball ist richtig aufgeblasen, wenn ein elastisches Federn möglich ist.
- Überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen den Luftdruck des Gymnastikballs. Füllen Sie entwichene Luft gegebenenfalls nach.

ENTLÜFTEN

- Entfernen Sie den Verschluss-Stöpsel. Zum schnelleren Entlüften können Sie das beigefügte Röhrchen in die Aufblasöffnung stecken.

AUFWÄRMEN

- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf. Gehen oder Laufen auf der Stelle, Stretching und leichte Dehnübungen eignen sich als Warm-up hervorragend.

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

(Abbildungen siehe beiliegendes Poster)

1. Balance-Sitz
Setzen Sie sich auf Ihren Gymnastikball. Die Füße haben Bodenkontakt. Die Arme seitlich, auf Schulterhöhe ausstrecken. Nun mit dem Gesäß etwas nach hinten rollen, so dass nur noch die Fußspitzen den Boden berühren. Den Oberkörper gestreckt etwas nach hinten lehnen und im Wechsel einen Fuß vom Boden lösen. Das Gleichgewicht suchen.

2. Vierfüßler
Stellen Sie sich hüftbreit vor Ihren Gymnastikball, Knie leicht beugen und diese gegen den Ball drücken. Die Hände nun schulterbreit auf den Ball setzen. Die Finger zeigen nach vorne. Hände und Knie zueinander in den Gymnastikball drücken. Das Gewicht langsam nach vorne verlagern und die Füße vom Boden lösen. Ausbalancieren. Den Bauch anspannen und weiterhin mit Händen und Knien in den Ball drücken. Mit den Augen einen Punkt am Boden fixieren. (Diese Übung geht leichter, wenn der Ball nicht ganz aufgepumpt ist).

3. Ballheber
Kommen Sie in eine Grätsche, Knie beugen. Den Gymnastikball in die Hände nehmen. Den Rücken strecken, die Schultern nach hinten und unten ziehen. Den Oberkörper 45° nach vorne neigen. Die Arme strecken, die Hände zueinander in den Gymnastikball drücken. Nun den Ball nach oben heben. Die Schultern bleiben dabei tief, weg von den Ohren. Ball wieder senken. 12 Wiederholungen.

4. Flugschule
Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Gymnastikball. Hände zum Boden. Beine strecken und schulterbreit öffnen. Die Fußspitzen haben Bodenkontakt. Die Wirbelsäule strecken, so dass nur noch die Fingerspitzen den Boden berühren. Einen Arm (Schulter bleibt weg vom Ohr, der Daumen zeigt nach oben) und das gegengleiche Bein langsam heben, 2 Sekunden oben halten und senken. Im Wechsel rechts/ links 12 Wiederholungen.
Steigerung: beide Hände und Füße anheben, 10 Sekunden halten.

5. Liegestütz
Die Hände auf den Gymnastikball legen, Fingerspitzen zeigen nach außen und unten. Arme strecken. Bringen Sie die Schultern über die Handgelenke und drücken Sie sich aus den Schultern heraus. Machen Sie zwei Schritte zurück, so dass Oberkörper und Beine eine Linie bilden. Sie stehen auf den Fußballen. (Leichter ist es, wenn Sie die Füße weiter auseinander stellen). Nun die Arme beugen und wieder strecken. Blick schräg nach vorne zum Boden. Führen Sie langsam und kontrolliert so viele saubere Wiederholungen aus wie Sie schaffen. Kurze Pause, nochmal.
Steigerung: die Füße weiter weg vom Ball und näher zueinander aufsetzen.

6. Einbein-Kniebeuge
Mit dem Rücken zum Ball vor den Gymnastikball stellen. Paralleler, hüftbreiter Stand. Ein Bein anwinkeln und das Schienbein auf den Ball legen. Die Hände vor der Brust zueinander nehmen. Das Standbein ist leicht gebeugt. Den Rücken strecken. Das Standbein tiefer beugen (Knie zeigt Richtung Fußspitze) und wieder in die leichte Beuge strecken. 8 Wiederholungen, Seite wechseln. 2 Sätze.

7. Rotator
Kommen Sie in eine Grätsche, Oberkörper strecken. Nehmen Sie den Gymnastikball in die Hände und halten ihn vor der Brust. Die Ellenbogen zeigen nach außen, Schultern tief. Die Hände zueinander in den Ball drücken. Den Oberkörper 45° nach vorne neigen. Den Oberkörper drehen. Beine, Becken und der untere Rücken bleiben dabei ohne Bewegung. Zurück zur Ausgangsposition. Seite wechseln. 12 Wiederholungen rechts/ links im Wechsel.

8. Berg und Tal
Mit dem Rücken zum Ball vor dem Gymnastikball in die Hocke gehen. Die Hände schulterbreit am Boden positionieren. Mittelfinger zeigen nach vorne. Das Becken heben. Erst ein Schienbein, dann das andere auf den Ball legen (Stützposition). Nun das Becken nach oben schieben in Richtung „Handstand". Dabei rollen die Schienbeine über den Ball. Position 2 Sekunden halten. Die Schultern bleiben über den Handgelenken, das Becken kommt so weit es geht über die Schultern. Beine dabei gestreckt halten (Berg), zurück zum Stütz (Tal). Führen Sie langsam und kontrolliert so viele saubere Wiederholungen aus wie Sie schaffen.

9. Crunch
Setzen Sie sich auf den Gymnastikball. Die Füße stehen am Boden, Knie gebeugt. Rollen Sie mit dem Gesäß etwas nach vorne und lehnen Sie sich mit dem Oberköper zurück, so dass sich der Gymnastikball an den unteren Rücken anpasst. Legen Sie die Hände an den Hinterkopf, die Ellenbogen zeigen nach außen. Den Oberköper erst nur leicht anheben. Der Bauch ist fest angespannt. Nun den Oberkörper weiter einrollen. Das Kinn bleibt dabei eine Faust breit weg vom Brustbein. Ausatmen. Zurück zur Ausgangsposition, einatmen.
Steigerung: die Füße hoch an eine Wand o.Ä. legen. Knie und Becken etwa im 90° Winkel halten. 15 Wiederholungen. 2 Sätze.

10. Beckenlift
Kommen Sie in die Rückenlage. Arme neben dem Körper, Handflächen zeigen nach unten. Erst die eine Ferse, dann die andere auf den Ball legen. Die Beine strecken und das Becken heben. Oberköper und Beine bilden eine Linie. Nun die Fersen Richtung Gesäß ziehen, die Beine anwinkeln und das Becken weiter heben. Das Gesäß fest anspannen. Zurück zur Ausgangsposition. 10 Wiederholungen. 2 Sätze.

11. Relax
Legen Sie sich mit dem Rücken komplett über Ihren Gymnastikball. Die Beine nach vorne, die Arme nach hinten strecken. Atmen Sie in die Brust und in den Bauchraum. Zählen Sie beim Einatmen langsam bis 3, beim Ausatmen bis 6. Wenn Sie mögen, schließen Sie dabei die Augen. Sie können sich auch ganz leicht auf dem Ball vor- und zurück und leicht zur Seite rollen. 5 Atemzüge, bzw. so lange Sie wollen.

WARTUNG UND LAGERUNG

Reinigen Sie das Produkt nur mit einem Tuch oder feuchten Lappen und nicht mit speziellen Reinigungsmitteln! Überprüfen Sie das Produkt vor und nach Gebrauch auf Schäden und Verschleißspuren. Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen vor! Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur Original-Ersatzteile. Diese können Sie bei HUDORA beziehen. Sollten Teile beschädigt sein oder scharfe Ecken und Kanten entstanden sein, darf das Produkt nicht mehr verwendet werden! Nehmen Sie im Zweifel mit unserem Service Kontakt auf (http://www.hudora.de/service/). Lagern Sie das Produkt an einem sicheren, witterungsgeschützten Ort, so dass es nicht beschädigt werden kann oder Personen verletzen kann.

ENTSORGUNGSHINWEIS

Bitte führen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer den zur Verfügung stehenden Rückgabe- und Sammelsystemen zu. Fragen beantworten die Entsorgungsunternehmen vor Ort.

SERVICE

Wir sind bemüht einwandfreie Produkte auszuliefern. Sollten trotzdem Fehler auftreten, sind wir genauso bemüht, diese zu beheben. Deswegen erhalten Sie zahlreiche Informationen zum Produkt, zu Ersatzteilen, Problemlösungen und verloren gegangene Aufbauanleitungen unter http://www.hudora.de/service.

Alle Abbildungen sind Designbeispiele.

INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY AND USE

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THIS PRODUCT!

Please read these instructions carefully. The instructions are an integral component of the product. Therefore, please store them and the packaging carefully in case questions arise in the future. Please always include these instructions when giving the product to a third party. This product must be assembled by an adult. This product is not designed for industrial use. The use of the product requires certain capabilities and skills. Always adjust according to the age of the user and use for the purpose it has been designed for.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Item:	Gym ball
Item number:	76756 l 76757 l 76758
Maximum diameter:	65 cm l 75 cm l 85 cm
Maximum carrying capacity:	100 kg l 125 kg l 150 kg
Weight:	1100 g l 1300 g l 1500 g
Material:	Phthalate free plastic with anti-burst

If you have assembly problems or would like further information on the product, we have all you need and more at http://www.hudora.de/.

CONTENTS

1 x Gymball, 2 x Plugs, 1 x Pipe, 1 x These instructions

Other items included are meant to facilitate safe transportation and are not required for the installation and use of the product.

SAFETY INSTRUCTIONS

- Inflation or deflation of the ball should only be carried out by an adult or in the presence of an adult.
- Never pump up the ball in cold state.
- Caution! Do not blow the ball up with the mouth as dizziness can occur.
- Caution! Please take care if you use a compressor to pump the ball up. The ball must not be pumped up more than is allowed by the maximum diameter specified in the technical data. If you exceed the recommended figure the ball may burst!
- It may be used as a ball for sitting on, but it should not be used constantly in this way. Using it purely as a ball for sitting on is not recommended.
- Make sure there are no sharp or angular objects around your training area.
- Do not store the gym ball near a heater or radiator.
- Do not expose the gym ball to direct sunlight.
- Clean with water or soapy water only, never with harsh cleaning agents.
- Only use parts included in the delivery. The original safety level no longer exists if other parts are used.
- Please note that the material the gymnastic ball is made from may react with painted or varnished surfaces or plastics. Please keep the gymnastic ball away from sensitive surfaces and objects (e.g. furniture)!
- Warning! This equipment is not suitable for therapeutic use and is not a child's toy! To avoid physical risks, you should have a basic level of fitness before starting the training. If in doubt, please consult your doctor.

USAGE INSTRUCTIONS

HOW TO INFLATE

- Allow the ball to warm up at normal room temperature for about 2 hours beforehand.
- Use a suitable valve adapter to pump up the ball. The ball should be inflated slowly and gently.
- Inflate the gym ball to the diameter size specified. After the ball is at the diameter size required, remove the pump nozzle and seal off the gym ball with the plug provided.
- Leave the gym ball for another 2 hours so that the air will be distributed correctly in relation to the size of the ball and temperature.
- After these 2 hours, measure again. Add more air if it's needed. The ball has been blown up correctly if it feels elastic and springy under pressure.
- Check the air pressure in the gym ball at regular intervals. Reinflate the ball if any air has escaped.

HOW TO DEFLATE

- Remove the plug. To deflate quickly, you can insert the tube included into the hole.

WARM UP

- Warm up before each training session. Walking or running on the spot and light stretching exercises are excellent for warming up.

SUGGESTED EXERCISES

(For illustrations, see attached poster)

1. Balance sit
Be seated on the gymnastic ball. Feet on the floor. Stretch arms sideways till shoulder height. Roll backwards on buttocks,only foot tip touches the floor. Stretch upper body backwards. Balance and release one foot off the floor.

2. Four feet
Position hip-wide before the gymnastic ball, slightly bend knees, press against the ball. Place hands next to each other on the ball, level with shoulders. Point fingers towards the front. Press hands and knees against ball. Slowly shift weight to the front. Balance, loosen feet from the ground. Contract your tummy, press hands and knees further against the ball. Gaze at one point on the floor. (This exercise is easy when the ball is not fully pumped).

3. Ball lift
Slide yourself and bend knees. Take the ball in hands. Stretch back, pull shoulders back and down. Lean upper body 45° angle to the front. Stretch arms, press both hands against the ball. Lift ball up. Keep shoulders down, away from ears. Lower the ball. Repeat 12 times.

4. Flight training
Lie on your belly on the gymnastic ball. Hands pointed to the floor. Stretch legs till shoulder-width. Foot tip touches the floor. Stretch spines with foot tip barely on the floor. Slowly raise one arm (Shoulder away from ears, thumbs pointed up) and the contrast leg for 2 seconds and drop. Alternately repeat right/left 12 times.
Build-up: Lift both hands and feet, hold for 10 seconds.

5. Push-up
Place hands on the gymnastic ball, finger tips fold outward and down. Stretch arms. Shoulders over wrist and press out from the shoulders. 2 steps back, upper body and legs form in one line. Stand on toes. (Easier when feet are wide apart). Bend arms, stretch again. Gaze diagonally in front on the floor. Repeat as many times at slow and controlled pace. Take a short break, continue.
Build-up: Feet away from the ball, then bring closely.

6. One-legged Squat
Position your back against the gymnastic ball. Parallel, hip-width stand. Bend one leg, with calf on ball. Hands over the chest. Slightly bend the supporting leg. Stretch back, deeply bend the supporting leg (knee pointed to the foot tip), stretch again in slight bending position. Repeat 8 times, change sides. 2 set.

7. Rotator
Slide, stretch the upper body. Lift ball in hands, hold before your chest. Point elbow out, deep shoulder. Press hands on ball. Lean upper body 45° to the front. Turn upper body; legs, pelvis and lower back remain unmoved. Return to initial position. Change sides. Alternately repeat right/left 12 times.

8. Hill and dale
Position your back against the gymnastic ball and crouch. Hands extended shoulder-width on the floor. Point your middle finger to the front. Release crouch. Position initially the shin leg and then the other leg on ball (leaning position). Pull the pelvis up to a ''handstand", roll shin leg over the ball. Hold for 2 seconds. Shoulders over the wrist, crouch as much as possible over the shoulders. Extend legs (hill), and return to leaning position(dale). Repeat as many times at slow and controlled pace.

9. Crunch
Be seated on the gymnastic ball. Feet on the floor, bend your knees. Roll to the front, lean back with the upper body, so the ball sits well in the lower back. Keep hands behind your ears, point elbow out. Lift upper body slightly. Tummy firmly tightened, roll only the upper body. Position your chin- a fist away from the breastbone. Breathe out. Return to initial position, breathe in.
Build-up: Place feet on wall. Place knee and pelvis in 90° angle. Repeat 15 times. 2 set.

10. Pelvis lift
Take a supine position. Place arms near your body, palms faced downwards. Place your heels one after another on the exercise ball. Stretch legs and lift pelvis up. Keep your upper body and legs in a parallel line. Move heels towards the buttocks, bend legs and lift pelvis further. Contract buttocks. Return to initial position. Repeat 10 times. 2 set.

11. Relax
Lie completely on your back on the gymnastic ball. Stretch legs straight and arms backwards. Breathe through the chest and abdominal cavity. Count up to 3 to breathe in and up to 6 to breathe out. Close your eyes if you wish to. You can slightly roll the gymnastic ball back and forth on the side. 5 breaths or as long as you like.

MAINTENANCE AND STORAGE

Use a dry or damp cloth only to clean the product; do not use special cleaning agents! Check the product for damage or traces of wear and tear before and after each use. Do not make any structural changes. For your own safety, please use original spare parts only. These can be sourced from HUDORA. If parts become damaged or if sharp edges or corners should develop, the product may not be used any more. If in any doubt, please contact our service team (http://www.hudora.de/). Store the product in a safe place where it is protected from the elements, cannot be damaged, and cannot injure anyone.

DISPOSAL ADVICE

At the end of the product's life, please dispose of it at an appropriate collection point provided in your area. Local waste management companies will be able to answer your questions on this.

SERVICE

We make every effort to deliver faultless products. If faults do arise however, we put just as much effort into rectifying them. Therefore, you can find numerous information on the product, replacement parts, solutions to problems and lost assembly manuals at http://www.hudora.de/service.

All images are examples of the design.

CONGRATULAZIONI PER AVER ACQUISTATO QUESTO PRODOTTO!

La preghiamo di leggere molto attentamente questo manuale. Il manuale fa parte del prodotto. Quindi va conservato come tutto l'imballaggio per eventuali domande in futuro. Dando il prodotto a terzi per cortesia allegare sempre il manuale. Il prodotto deve essere montato da un adulto. Questo prodotto non è adatto per uso commerciale. L'utilizzo del prodotto richiede determinate abilità e conoscenze. Usare solo in maniera adeguata all'età, e utilizzare il prodotto esclusivamente per gli scopi previsti.

SPECIFICHE TECNICHE

Articolo:	Palla ginnica
Articolo numero:	76756 I 76757 I 76758
Diametro massimo:	65 cm I 75 cm I 85 cm
Massima capacità portante:	100 kg I 125 kg I 150 kg
Peso:	1100 g I 1300 g I 1500 g
Materiale:	Senza flatati, plastica con anti-scoppio

Se avete problemi con l'assemblea o richiedete più informazioni, visiti prego il nostro website http:// www.hudora.de/.

CONTENUTO

1 x Palla ginnica, 2 x Tappo di chiusura, 1 x Tubicino per sgonfiaggio, 1 x Manuale

Sono incluse altre parti che servono alla protezione durante il trasporto e non sono necessarie per il montaggio e l'utilizzo dell'articolo.

NOTE DI SICUREZZA

- È consigliabile eseguire le operazioni di gonfiaggio e sgonfiaggio in presenza di una persona adulta.
- Non gonfiate mai la palla da ginnastica in condizioni di freddo! Preriscaldatela sempre prima di gonfiarla.
- Attenzione! Non provate a gonfiare la palla a fiato! Può causare vertigini e svenimenti!
- Attenzione! Si prega si fare attenzione quando si utilizza il compressore per gonfiare la palla. La palla non deve essere gonfiata oltre quanto previsto dai dati tecnici forniti e oltre la pressione massima consentita. Qualora venissero superati i valori consentiti, la palla potrebbe scoppiare!
- Può essere utilizzata come palla per seduta, ma non dovrebbe essere continuamente usata in questo modo. L'utilizzo esclusivo come palla per seduta non è consigliabile.
- Assicuratevi che in prossimità del punto di allenamento non vi siano oggetti appuntiti o spigolosi.
- Non conservate la palla ginnica vicino ai termosifoni.
- Non posizionare la palla ginnica alla presenza di luce solare diretta.
- Pulite solo con acqua oppure acqua saponata, non usare mai detergenti aggressivi.
- Usate soltanto i pezzi compresi nella fornitura. La sicurezza iniziale non potrà essere più garantita in caso di aggiunta di pezzi.
- Notate che il materiale della palla da ginnastica potrebbe fare reazione con superfici verniciate o plastica. Tenete la palla da ginnastica lontana da oggetti e superfici delicate (come mobili)!
- Attenzione! È opportuno tener presente che l'attrezzo non è idoneo per scopi terapeutiche e non è un giocattolo. Per evitare rischi al corpo di norma è consigliabile godere di buona salute prima di dare inizio alla seduta di allenamento. Nel dubbio consultare un medico.

CONDIZIONI DI UTILIZZO

POMPAGGIO

- Preriscaldare la palla ad una temperatura ambiente per circa 2 ore.
- Per gonfiare la palla ginnica serve un apposito adattatore per la valvola. La palla dovrebbe essere gonfiata lentamente e con cura.
- Gonfiare la palla ginnica fino a raggiungere il diametro indicato. Dopo aver raggiunto il diametro richiesto, rimuovere la pompa e chiudere la palla ginnica con l'apposito tappo di chiusura.
- Lasciate a riposo la palla ginnica per altre 2 ore in modo da distribuire l'aria. Perfettamente in maniera uniforme, secondo le dimensioni della palla e la temperatura.
- Dopo 2 ore eseguire una nuova misurazione ed eventualmente sgonfiare. La palla è gonfiata correttamente quando molleggia.
- Controllare ad intervalli regolari la pressione della palla ginnica. Eventualmente provvedere a gonfiarla per l'aria mancante.

SGONFIAGGIO

- Rimuovere il tappo di chiusura. Per un rapido sgonfiaggio è possibile infilare il tubicino in dotazione nel foro di gonfiaggio.

RISCALDAMENTO

- Eseguite esercizi di riscaldamento prima di ogni allenamento. La corsa o la marcia sul posto, lo stretching oppure leggeri esercizi di distensione sono ottimi esercizi di riscaldamento.

ESERCIZI SUGGERITI

(Illustrazioni vedi poster allegato)

1. Seduta in equilibrio

Sedersi sulla palla ginnica. I piedi poggiano per terra. Stendere lateralmente le braccia all'altezza delle spalle. Rotolare ora leggermente all'indietro con i glutei, in modo da toccare il pavimento solo con le punte dei piedi. Appoggiare leggermente all'indietro il busto disteso e staccare in alternanza un piede da terra. Cercare l'equilibrio.

2. A quattro zampe

Posizionarsi davanti alla palla ginnica con le gambe aperte in linea con i fianchi, piegare leggermente le ginocchia e spingerle contro la palla. Posizionare ora le mani in linea con le spalle sulla palla. Rivolgere le dita in avanti. Fare pressione con mani e ginocchia sulla palla ginnica. Spostare lentamente il peso in avanti e staccare i piedi dal pavimento. Bilanciarsi. Tendere la pancia e continuare a fare pressione con mani e ginocchia sulla palla. Fissare con gli occhi un punto sul pavimento. (Questo esercizio risulta più facile se la palla non è completamente gonfia).

3. Sollevamento palla

Divaricare le gambe, piegare le ginocchia. Prendere in mano la palla ginnica. Allungare la schiena, tirare le spalle all'indietro e verso il basso. Piegare il busto in avanti di 45°. Distendere le braccia, fare pressione con le mani sulla palla ginnica. Sollevare ora la palla verso l'alto. Le spalle rimangono basse, lontane dalle orecchie. Abbassare nuovamente la palla. Ripetere 12 volte.

4. Scuola di volo

Sdraiarsi con la pancia sulla palla ginnica. Mani sul pavimento. Distendere le gambe e posizionarle in linea con le spalle. Le punte dei piedi poggiano per terra. Allungare la colonna vertebrale in modo che solo le punte delle dita tocchino il pavimento. Sollevare lentamente un braccio (la spalla rimane lontana dall'orecchio, il pollice è rivolto verso l'alto) e la gamba speculare, tenere in alto 2 secondi e abbassare. Ripetere alternando destra/sinistra 12 volte.
Difficoltà: sollevare entrambe le mani e i piedi, tenere la posizione per 10 secondi.

5. Flessioni sulle braccia

Posizionare le mani sulla palla ginnica, le punte delle dita sono rivolte verso l'esterno e verso il basso. Allungare le braccia. Portare le spalle sopra i polsi e spingersi fuori dalle spalle. Fare due passi indietro in modo che busto e gambe vadano a formare una linea. Stare sulla parte anteriore della pianta del piede. (È più facile se si posizionano i piedi più distanti l'uno dall'altro). Piegare ora le braccia e distenderle nuovamente. Sguardo di sbieco in avanti verso il pavimento. Ripetere in modo lento e controllato l'esercizio con precisione per quante volte è possibile. Breve pausa, di nuovo.
Difficoltà: posizionare i piedi più lontani dalla palla e più vicini tra loro.

6. Con un ginocchio piegato

Posizionarsi con la schiena rivolta verso la palla ginnica. In posizione parallela, in linea con i fianchi. Piegare ad angolo una gamba e mettere la tibia sulla palla. Giungere le mani davanti al petto. La gamba d'appoggio è leggermente piegata. Allungare la schiena. Piegare più a fondo la gamba d'appoggio (ginocchio rivolto in direzione della punta dei piedi) e riportarla nella posizione precedente. Ripetere 8 volte, cambiare lato. 2 serie.

7. Rotazione

Divaricare le gambe, allungare il busto. Prendere in mano la palla ginnica e tenerla davanti al petto. I gomiti puntano all'esterno, le spalle sono basse. Fare pressione con le mani sulla palla. Piegare il busto in avanti di 45°. Ruotare il busto. Gambe, bacino e parte inferiore della schiena rimangono immobili. Ritornare alla posizione di partenza. Cambiare lato. Ripetere 12 volte alternando destra/sinistra.

8. Monte e valle

Con la schiena rivolta verso la palla ginnica mettersi in posizione raccolta. Posizionare le mani in linea con le spalle sul pavimento. Il dito medio è rivolto in avanti. Sollevare il bacino. Mettere solo una tibia, quindi l'altra sulla palla (posizione di sostegno). Ora spingere il bacino verso l'alto in direzione „verticale". Quindi far rotolare le tibie sulla palla. Tenere la posizione per 2 secondi. Le spalle rimangono sopra i polsi, il bacino si allontana per quanto possibile dalle spalle. Tenere quindi le gambe allungate (montagna), tornare alla posizione di appoggio (valle). Ripetere in modo lento e controllato l'esercizio con precisione per quante volte è possibile.

9. Crunch

Sedersi sulla palla ginnica. I piedi stanno a terra, le ginocchia piegate. Rotolare leggermente in avanti con i glutei e riappoggiarsi col busto in modo che la palla ginnica si adatti alla parte inferiore della schiena. Mettere le mani sulla nuca, i gomiti puntano all'esterno. Sollevare solo leggermente il busto. La pancia è ben tesa. Ora avvolgere ulteriormente il busto. Il mento rimane a un pugno dallo sterno. Espirare. Tornare alla posizione di partenza, inspirare.
Difficoltà: mettere i piedi in alto sulla parete o simili. Tenere ginocchia e bacino a circa 90°. Ripetere 15 volte. 2 serie.

10. Sollevamento del bacino

Mettersi in posizione supina. Braccia vicine al corpo, palmi delle mani rivolti verso il basso. Mettere solo un tallone, quindi l'altro sulla palla. Allungare le gambe e sollevare il bacino. Busto e gambe formano una linea. Tirare ora i talloni in direzione dei glutei, piegare ad angolo le gambe e sollevare ulteriormente il bacino. I glutei sono ben tesi. Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 10 volte. 2 serie.

11. Relax

Sdraiarsi completamente con la schiena sulla palla ginnica. Distendere le gambe in avanti, le braccia all'indietro. Respirare con il torace e l'addome. Inspirare lentamente contando fino a 3, espirare contando fino a 6. Se si preferisce, chiudere gli occhi. È possibile anche rotolarsi molto facilmente sulla palla avanti e indietro e leggermente di lato. Fare 5 respiri o quanti si desidera.

MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE

Pulire il prodotto solo con un panno oppure con un panno inumidito senza usare speciali detergenti. Verificate che il prodotto non abbia subito danno e non presenti tracce di usura prima e dopo l'uso. Non apportate alcuna modifica al prodotto. Utilizzate per la vostra sicurezza solo ricambi originali. Essi si possono acquistare presso la ditta HUDORA. Se le parti dovessero essere danneggiate oppure dovessero evidenziare angoli e spigoli, il prodotto non potrà essere più utilizzato. Nel dubbio contattate il nostro centro di assistenza tecnica (http:// www.hudora.de/). Stoccate il prodotto in un luogo sicuro, protetto dalle intemperie, in modo che non possa essere danneggiato o ferire delle persone.

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO

Siete pregati di portare l'apparecchio, al termine della propria durata utile, presso un apposito punto di raccolta e di restituzione disponibile. L'impresa di smaltimento locale sarà a vostra disposizione per rispondere ad eventuali domande.

ASSISTENZA TECNICA

Ci sforziamo a fornire dei prodotti perfettamente funzionali. Se comunque doveste riconoscere eventuali difetti, ci impegneremo subito a rimuoverli. A tale proposito riceverete tante informazioni sul prodotto, sui pezzi di ricambio, sulle soluzioni ai problemi e sulle istruzioni per il montaggio andate perse sul sito web all'indirizzo http://www.hudora.de/service.

Tutte le illustrazioni sono esempi di progetti.

¡LE FELICITAMOS POR LA COMPRA DE ESTE PRODUCTO!

Lea atentamente este manual de instrucciones. El manual de instrucciones forma parte integrante del producto. Consérvelo por ello cuidadosamente, al igual que el embalaje, para posteriores consultas y preguntas. Entregue asimismo el manual cuando preste o regale el producto a terceros. Este producto debería ser montado por un adulto. El producto no se diseña para el uso comercial. El uso del producto requiere de ciertas capacidades y conocimientos. Utilícelo sólo conforme a la edad y exclusivamente con el objeto previsto.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Artículo:	Balón de gimnasia
Artículo número:	76756 I 76757 I 76758
Diámetro máximo:	65 cm I 75 cm I 85 cm
Carga máxima:	100 kg I 125 kg I 150 kg
Peso:	1100 g I 1300 g I 1500 g
Material:	Plástico sin ftalato anti-explosión

Si usted tiene problemas con la asamblea o requiere más información, visite por favor nuestro website http://www.hudora.de/.

CONTENIDO

1 x Balón de gimnasia, 2 x Tapón de cierre, 1 x Tubito para desinflarlo, 1 x Estas instrucciones

Las otras piezas anexas sirven para la protección para el transporte y no se requieren para la estructura y el uso de este artículo.

INDICACIONES DE SEGURIDAD

- El inflado y desinflado deberá realizarse por un adulto o en su presencia.
- ¡No infle nunca la pelota de ejercicios cuando esté fría! Caliente cada vez la pelota antes de inflarla.
- ¡Atención! ¡No intente inflar usted mismo/a la pelota con aire de su pulmón! ¡De lo contrario podrá padecer mareos y desmayos!
- ¡Atención! Tenga cuidado si utiliza un compresor para el inflado. El balón no puede ser inflada por encima del diámetro máximo que aparece en los datos técnicos. ¡Si Usted sobrepasa el valor recomendado, el balón puede reventarse!
- Esta pelota puede ser utilizada como sillón, sin embargo no se la debería usar exclusivamente de esa forma. No se recomienda el uso exclusivo como sillón.
- Observe que en el entorno de su puesto de entrenamiento no se encuentre ningún objeto con puntas ni cantos afilados.
- No guarde el balón de gimnasia cerca de la calefacción.
- No exponga el balón de gimnasia a la luz solar directa.
- Limpiarlo sólo con agua o agua con jabón, nunca con productos de limpieza agresivos.
- Utilice sólo las piezas contenidas en el envío. Si se utilizan otras piezas, ya no está garantizada la seguridad original.
- Tenga en cuenta que el material de la pelota de gimnasia eventualmente puede reaccionar ante el contacto con superficies laqueadas o materiales plásticos. ¡Por lo tanto por favor mantenga la pelota alejada de superficies y objetos sensibles (por ej. muebles)!
- ¡Atención! Este aparato no es apto para fines terapéuticos y no es un juguete. Para evitar riesgos corporales, deberá encontrarse en buen estado de salud antes de iniciar el entrenamiento. En caso de duda, consulte a su médico.

INDICACIONES DE USO

INFLARLO

- Precalentar el balón a temperatura ambiente normal durante unas 2 horas.
- Para inflar la pelota de gimnasia, utilice un adaptador para válvula apropiado. Se debería inflar la pelota lenta y cuidadosamente.
- Infle el balón de gimnasia hasta el diámetro indicado. Una vez alcanzado el diámetro deseado, retire la pieza insertable de inflado y cierre el balón de gimnasia con el tapón previsto para ello.
- Deje reposar el balón de gimnasia otras 2 horas, para que el aire se distribuya de forma óptima de acuerdo con el tamaño del balón y la temperatura.
- Trascurridas estas 2 horas, mida de nuevo el balón y, en caso necesario, suelte el aire. El balón está correctamente inflado cuando es posible una recuperación elástica.
- Compruebe a intervalos regulares la presión de aire del balón de gimnasia. Cuando sea necesario, rellene el aire que se haya escapado.

DESINFLARLO

- Retire el tapón de cierre. Para desinflarlo rápidamente, puede insertar en la abertura de inflado el tubito que se adjunta.

CALENTAMIENTO

- Caliéntese siempre antes de iniciar el entrenamiento. Andar o correr sobre la marcha, hacer „stretching" o estiramientos ligeros constituyen ejercicios de calentamiento ideales.

PROPUESTAS DE EJERCICIOS

(Vea las figuras en el póster anexo)

1. Balanceo sentado

Siéntese sobre su balón de ejercicios. Los pies deben hacer contacto con el suelo. Extienda los brazos hacia los costados, a la altura de los hombros. Ahora con las nalgas haga girar levemente el balón hacia atrás, de modo tal que solo las puntas de los pies queden apoyadas sobre el suelo. Con el torso estirado recuéstese levemente hacia atrás y al hacerlo levante un pie del suelo. Intente mantener el equilibrio.

2. Cuadrúpedo

Colóquese delante de su balón de ejercicios, flexione levemente las rodillas y presiónelas contra el balón. Coloque ahora las manos sobre el balón manteniendo el ancho de los hombros. Los dedos deben indicar hacia adelante. Con las manos y rodillas presione el balón. Lentamente traslade el peso hacia adelante y levante los pies del suelo. Haga equilibrio. Tense la barriga y continúe presionando el balón con las manos y pies. Con los ojos fije la mirada en un punto determinado del suelo (este ejercicio es más simple si el balón está completamente inflado).

3. Elevador de balón

Salte con las piernas abiertas, flexione las rodillas. Tome el balón en las manos. Extienda la espalda, extienda los hombros hacia atrás y abajo. Incline el torso 45° hacia adelante. Extienda los brazos, presione con ambas manos el balón. Luego eleve el balón hacia arriba. Al hacerlo los hombros permanecen haca abajo, lejos de los oídos. Vuelva a bajar el balón. Repita 12 veces.

4. Aprendiendo a volar

Colóquese de barriga sobre el balón. Las manos hacia el suelo. Extienda las piernas y ábralas siguiendo el ancho de las caderas. Las puntas de los pies deben hacer contacto con el suelo. Extienda la columna vertebral de modo tal que solo las puntas de los dedos toquen el suelo. Eleve lentamente un brazo (el hombro debe quedar lejos del oído, el pulgar extendido hacia arriba) y la pierna opuesta, manténgalos arriba durante 2 segundos y vuelva a bajarlos. Cambiando izquierda/derecha, repita 12 veces el ejercicio. Dificultad: eleve ambas manos y ambos pies, mantenga la posición durante 10 segundos.

5. Tumbado

Coloque las manos sobre el balón, las puntas de los dedos deben indicar hacia arriba y abajo. Extienda los brazos. Extienda los hombros más allá de las muñecas y haga fuerza. Haga un par de pasos hacia atrás de modo tal que el torso y las piernas formen una línea. Quedará parado sobre la planta del pie (es más sencillo si tiene los pies abiertos). Luego flexione los brazos y vuelva a extenderlos. Mantenga la mirada hacia adelante en posición oblicua al suelo. Realice lentamente y con control tantas repeticiones como logre hacerlo. Haga una breve pausa, nuevamente.
Dificultad: los pies más lejos del balón y no tan abiertos.

6. Flexión de rodillas con una sola pierna

De espaldas hacia el balón colóquese delante del mismo. Parése en posición paralela, con las piernas extendidas. Doble una pierna y coloque la tibia sobe el balón. Lleve los brazos al pecho. La tibia queda levemente flexionada. Extienda la espalda. Flexione un poco más la tibia (la rodilla indica en dirección a la punta del pie) y vuelva a estirar un poco. Repita 8 veces, cambie de lado. 2 series

7. Rotador

Salte con las piernas abiertas, extienda el torso. Tome con las manos el balón y sosténgalo delante del pecho. Los codos indican hacia atrás, los hombros hacia abajo. Presione con las manos el balón. Incline el torso 45° hacia adelante. Gire el torso. Al hacerlo las piernas, pelvis y la parte inferior de la espalda permanecen quietas. Regrese a la posición de inicio. Cambie de lado. Repita 12 veces intercambiando hacia la izquierda/derecha.

8. Montaña y valle

De espalda al balón colóquese en cuclillas delante del balón. Posicione las manos sobre el suelo a la altura de los hombros. Los dedos indican hacia adelante. Eleve la pelvis. Coloque una tibia primero, luego la otra sobre el balón (posición de poyo). Luego desplace la pelvis hacia arriba en dirección. Al hacerlo gire las tibias sobre el balón. Mantenga la posición durante 2 segundos. Los hombros permanecen a la altura de las muñecas, la pelvis llega tan lejos como sea posible. Al hacerlo mantenga las piernas extendidas (montaña) y hacia atrás (valle). Realice lentamente y con control tantas repeticiones como logre hacerlo.

9. Crunch

Siéntese sobre el balón de ejercicios. Los pies sobre el suelo, las rodillas flexionadas. Con las nalgas gire un poco hacia adelante y recuéstese sobre la espalda, de modo tal que el balón se adapte a su espalda. Coloque las manos en la parte de atrás de la cabeza, los codos deben indicar hacia afuera. Eleve el torso solo levemente. El abdomen está tenso. Luego acerque el torso. Al hacerlo la barbilla permanece a una distancia de un puño del esternón. Espire. Regrese a la posición de inicio, inspire.
Dificultad: coloque los pies hacia arriba apoyados sobre una pared o similar. Mantenga las rodillas y pelvis en un ángulo aproximado de 90°. Repita 15 veces. 2 series

10. Elevador de pelvis

Póngase de espaldas. Los brazos al lado del cuerpo, las palmas de las manos indican hacia abajo. Coloque un talón sobre el balón, luego el otro. Estire las piernas y eleve la pelvis. El torso y las piernas deben formar una línea. Luego acerque el talón a las nalgas, forme un ángulo con las piernas y vuelva a elevar la pelvis. Tense las nalgas. Regrese a la posición de inicio. Repita 10 veces. 2 series

11. Relax

Colóquese de espalda completamente sobre su balón. Las piernas extendidas hacia adelante, los brazos hacia atrás. Respire con el pecho y el abdomen. Al inspirar cuente lentamente hasta 3, al expirar hasta 6. Si lo desea cierre los ojos. También puede desplazarse sobre el balón lentamente hacia adelante y atrás y hacia los costados. 5 inspiraciones o tanto tiempo como lo desee.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Limpie el producto sólo con un paño o un trapo húmedo y no con agentes de limpieza especiales. Revise el producto antes y después del uso en cuanto a daños y rastros de desgaste. No efectúe modificaciones estructurales. Por su propia seguridad, utilice sólo repuestos originales. Podrá adquirirlos en HUDORA. Si hay partes dañadas o se han generado ángulos y bordes filosos, el producto no deberá seguir siendo utilizado. En caso de duda, contáctese con nuestro servicio técnico a http://www.hudora.de/. Guarde el producto en un lugar seguro, protegido de las inclemencias del tiempo, de modo que no pueda ser dañado ni pueda lastimar a personas.

INSTRUCCIONES DE DESECHACIÓN

Utilice los sistemas de devolución o recogida disponibles para desechar el producto cuando éste llegue al final de su vida útil. Consulte en su caso a los servicios de desechación locales.

SERVICIO

Procuramos vender siempre productos perfectos. Si éstos presentan, no obstante, defectos, procuramos eliminarlos inmediatamente. Por ello proporcionamos numerosas informaciones sobre el producto y los recambios, soluciones a problemas e instrucciones de montaje perdidas en http://www.hudora.de/service.

Todas las ilustraciones son ejemplos de diseño.

HUDORA®

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE CE PRODUIT!

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi. Le mode d'emploi fait partie intégrante du produit. Veuillez en conséquence le conserver soigneusement ainsi que l'emballage à des fins de questions ultérieures. Si vous cédez le produit à un tiers, veuillez également lui donner le présent mode d'emploi. Ce produit doit être montée par un adulte. Ce produit n'a pas été conçu à des fins industrielles. L'utilisation du produit nécessite certaines facultés et connaissances. Ne l'utilisez que conforme à l'âge d'utilisation et utilisez le produit uniquement dans son but prévu.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Article :	Ballon de gymnastique
Référence de l'article :	76756 | 76757 | 76758
Diamètre maximum :	65 cm | 75 cm | 85 cm
Charge maximale :	100 kg | 125 kg | 150 kg
Poids :	1100 g | 1300 g | 1500 g
Matériau :	Matière plastique sans phtalates, avec système anti-éclatement

Si vous rencontrez certaines difficultés lors de l'installation ou si vous souhaitez plus d'informations sur le produit, rendez-vous sur http://www.hudora.de/.

PIECES CONTENUES

1 x Ballon de gymnastique, 2 x Bouchon d'obturation, 1 x Tube pour dégonfler, 1 x Ce mode d'emploi

Les autres pièces fournies ne servent qu'à assurer la protection pendant les opérations de transport seront donc inutiles pendant le montage et l'utilisation de l'article.

CONSIGNES DE SECURITE

- Le gonflage et le dégonflage doivent être effectués par un adulte ou en présence d'un adulte.
- Ne jamais gonfler la balle de gymnastique à froid ! Penser à réchauffer la balle avant chaque remplissage.
- Attention ! Ne pas essayer de gonfler la balle en soufflant ! Vous risqueriez d'avoir le vertige et de vous pâmer!
- Attention! Merci d'être très vigilant lors de l'utilisation d'un compresseur pendant les opérations de pompage. Le gonflement du ballon ne doit en aucun cas être supérieur aux données techniques données ni au diamètre maximal indiqué. Si vous dépassez les valeurs préconisées, le ballon risquera d'éclater!
- Cet article pourra être utilisé comme structure d'assise mais ne devra toutefois pas être utilisé ainsi de manière continue. L'utilisation comme support d'assise uniquement est fortement déconseillée.
- Veillez à ce qu'aucun objet pointu ou à arête vive ne se trouve à proximité de votre lieu d'entraînement.
- Ne pas ranger le ballon de gymnastique à proximité du chauffage.
- Evitez d'exposer directement le ballon de gymnastique au rayons du soleil.
- Nettoyer uniquement avec de l'eau ou de l'eau savonneuse, jamais avec des produits de nettyage agressifs.
- N'utilisez que les pièces fournies dans la livraison. La garantie de sécurité d'origine n'est plus accordée en cas d'utilisation d'autres pièces.
- Attention: les matières de la balle de gymnastique pourront régir en cas de contact avec des surfaces vernies ou de substances en plastique. Merci de tenir la balle de gymnastique hors de portée des surfaces et objets sensibles (ex. meubles) !
- Attention ! Cet article ne doit être utilisé que dans le cadre de la rééducation fonctionnelle. Ce n'est pas un jouet pour enfants ! Pour éviter tous risques physiques, vous devez par principe être en bonne santé avant de commencer l'entraînement. En cas de doute, vous devez demander conseil à votre médecin.

CONSIGNES D'UTILISATION

GONFLAGE

- Laissez le ballon se réchauffer environ 2 heures à la température ambiante normale.
- Pour gonfler le ballon de gymnastique, utilisez un adaptateur de valve approprié. Le ballon doit être gonflé lentement et avec précaution.
- Gonflez le ballon de gymnastique jusqu'au diamètre indiqué. Lorsque le diamètre souhaité a été atteint, enlevez l'embout de gonflage et refermez le ballon de gymnastique avec le bouchon d'obturation prévu à cet effet.
- Laissez reposer le ballon de gymnastique encore pendant deux heures afin que l'air se répartisse de manière optimale en fonction de la taille et de la température.
- Au bout des deux heures, mesurez encore un fois et le cas échéant, faites sortir de l'air. Le ballon est correctement gonflé, si un rebond élastique est possible.
- Vérifiez de manière régulière la pression de l'air du ballon de gymnastique. Regonflez si nece saire.

DÉGONFLAGE

- Enlevez le bouchon d'obturation. Pour dégonfler plus vite, vous pouvez introduire le petit tube fourni dans l'orifice de gonflage.

ECHAUFFEMENT

- Echauffez-vous avant chaque entraînement. La marche ou la course sur place, les étirements et les exercices de rotation faciles sont excellents pour s'échauffer.

SUGGESTIONS D'EXERCICES

(Pour les illustrations, voir poster joint)

1. Assis en équilibre

Asseyez-vous sur votre ballon de gymnastique. Les pieds sont en contact avec le sol. Tendez les bras sur le côté à hauteur des épaules. Maintenant roulez légèrement vers l'arrière en vous servant de vos fessiers, de sorte que seules les pointes des pieds touchent encore le sol. Inclinez légèrement le haut du corps vers l'arrière et soulever un pied du sol l'un après l'autre. Trouvez l'équilibre.

2. Quadrupède

Placez-vous les pieds écartés de la largeur des hanches devant votre ballon de gymnastique, pliez légèrement les genoux et appuyez-les contre le ballon. Placez maintenant les mains écartées de la largeur des épaules sur le ballon. Les doigts sont pointés vers l'avant. Pressez les mains et les genoux les uns vers les autres dans le ballon de gymnastique. Déplacez lentement le poids vers l'avant et soulevez les pieds du sol. Trouvez votre équilibre. Serrez les muscles du ventre et continuez à presser les mains et les pieds dans le ballon. Fixez un point sur le sol avec vos yeux. (Cet exercice est plus facile à réaliser lorsque le ballon n'est pas complètement gonflé).

3. Lève-ballon

Écartez bien les jambes, pliez les genoux. Prenez le ballon de gymnastique dans les mains. Étirez le dos, tirez les épaules vers l'arrière et vers le bas. Inclinez le haut du corps vers l'avant à 45°. Tendez les bras, Pressez les mains dans le ballon de gymnastique. Soulevez maintenant le ballon. Les épaules restent basses, écartées des oreilles. Baissez à nouveau le ballon. À faire 12 fois.

4. École d'aviation

Allongez-vous avec le ventre sur le ballon de gymnastique. Les mains au sol. Tendez les jambes et écartez-les de la largeur des épaules. Les pointes des pieds sont en contact avec le sol. Étirez la colonne vertébrale de manière à ce que les bouts des doigts touchent le sol. Soulevez lentement un bras (l'épaule reste éloignée de l'oreille, le pouce est tourné vers le haut) et la jambe opposée, restez ainsi pendant 2 secondes puis abaissez-les. Répétez l'exercice 12 fois en alternant le côté gauche et le côté droit.
Intensification : Soulevez les deux mains et les deux pieds, gardez cette position pendant 10 secondes.

5. Pompe

Posez les mains sur le ballon de gymnastique, les bouts des doigts sont tournés vers l'extérieur et le bas. Tendez les bras. Amenez les épaules au-dessus des poignets et poussez à partir des épaules. Reculez de deux pas de manière à ce que le haut du corps et les jambes soient alignées. Vous reposez sur l'avant des pieds. (Cela est plus facile si vous écartez bien les pieds). Pliez maintenant les bras et tendez-les à nouveau. Regardez en diagonale sur le sol. Effectuez cet exercice lentement et de manière contrôlée autant de fois que vous le pouvez. Faites une courte pause, puis recommencez.
Intensification : Placez les pieds plus loin du ballon et rapprochez-les.

6. Génuflexions sur une jambe

Placez-vous devant le ballon de gymnastique, le dos tourné vers le ballon. Les jambes parallèles et écartées de la largeur des hanches. Pliez une jambe et posez le tibia sur le ballon. Ramenez les mains vers la poitrine. La jambe d'appui est légèrement fléchie. Étirez le dos. Pliez davantage la jambe d'appui (le genou est tourné vers la pointe du pied), ramenez-la ensuite en position de fléchissement léger. Répétez l'exercice 8 fois, en changeant de jambe. 2 séries.

7. Rotation

Écartez bien les jambes, étirez le haut du corps. Prenez le ballon de gymnastique dans les mains et placez-le devant la poitrine. Les coudes sont tournés vers l'extérieur, les épaules sont basses. Pressez les mains l'une vers l'autre dans le ballon. Inclinez le haut du corps vers l'avant à 45°. Tournez le haut du corps. Les jambes, le bassin et le bas du dos restent immobiles. Revenez dans la position de départ. Changez de côté. Répétez l'exercice 12 fois en alternant côté gauche et côté droit.

8. Montagne et vallée

Le dos tourné vers le ballon, accroupissez-vous devant le ballon de gymnastique. Positionnez les mains sur le sol en les écartant de la largeur des épaules. Les majeurs sont tournés vers l'avant. Soulevez le bassin. Posez tout d'abord un tibia sur le ballon, puis l'autre (position d'appui). Poussez maintenant le bassin vers le haut en direction de « l'appui de la main ». Les tibias roulent sur le ballon. Gardez cette position pendant 2 secondes. Les épaules restent au-dessus des poignets, le bassin dépasse le plus possible les épaules. Gardez les jambes tendues (montagne) et revenez (vallée). Effectuez cet exercice lentement et de manière contrôlée autant de fois que vous le pouvez.

9. Crunch

Asseyez-vous sur le ballon de gymnastique. Les pieds reposent sur le sol, les genoux sont pliés. Roulez avec les fessiers légèrement vers l'avant puis redressez-vous avec le haut du corps de manière à ce que le ballon de gymnastique soit adapté au bas du dos. Placez les mains sur la partie arrière de la tête, les coudes tournés vers l'extérieur. Soulevez tout d'abord légèrement le haut du corps. Les muscles du ventre sont très tendus. Enroulez maintenant davantage le haut du corps. Le menton est écarté du sternum de la largeur d'un poing. Expirez. Revenez dans la position de départ, inspirez.
Intensification : Posez les pieds en hauteur sur un mur ou autre support. Gardez les genoux et le bassin à un angle d'environ 90°. Répétez 15 fois l'exercice. 2 séries.

10. Soulèvement du bassin

Placez-vous sur le dos. Bras contre le corps, paumes tournées vers le bas. Posez tout d'abord un talon sur le ballon, puis l'autre. Tendez les jambes et soulevez le bassin. Le haut du corps et les jambes sont alignés. Tirez les talons en direction des fessiers, pliez les jambes et soulevez davantage le bassin. Les fessiers sont tendus. Revenez dans la position de départ. Répétez l'exercice 10 fois. 2 séries.

11. Relax

Allongez-vous avec le dos reposant entièrement sur le ballon de gymnastique. Tendez les jambes vers l'avant et les bras vers l'arrière. Respirez au niveau de la poitrine et de la cavité abdominale. Comptez lentement jusqu'à 3 en inspirant et jusqu'à 6 en expirant. Vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez. Vous pouvez également légèrement rouler sur le ballon d'avant en arrière et sur le côté. 5 respirations, ou aussi longtemps que vous le voulez.

ENTRETIEN ET STOCKAGE

Nettoyez le produit uniquement avec un tissu ou chiffon humide et non avec un produit de nettoyage spécial! Avant et après utilisation, vérifiez le produit afin de détecter tout signe d'endommagement ou d'usure. N'apportez aucune modification conceptuelle. Pour votre propre sécurité, n'utilisez que des pièces de rechange d'origine. Vous pouvez les acquérir auprès de HUDORA. Le produit ne doit plus être utilisé en cas d'endommagement de certaines parties ou d'apparition de coins saillants ou d'arêtes vives. En cas de doute, prenez contact avec notre service après-vente (http://www.hudora.de/). Stockez le produit dans un endroit sûr et à l'abri des intempéries de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé et qu'il ne puisse blesser personne.

CONSIGNES D'ÉLIMINATION

A la fin de la durée de vie de l'appareil, veuillez l'amener dans un centre de reprise et de collecte mis à disposition. Le personnel des déchetteries répondra à toutes vos questions sur place.

SERVICE APRÈS-VENTE

Nous nous efforçons de livrer des produits irréprochables. Cependant, en cas de défaillances, nous déployons également tous les efforts requis afin de les éliminer. Vous pouvez obtenir de nombreuses informations sur le produit, les pièces de rechange, la résolution des problèmes et les instructions de montage égarées sur http://www.hudora.de/service.

Tous les schémas sont indicatifs.

HUDORA®

HARTELIJK GEFELICITEERD MET DE KOOP VAN DIT PRODUCT!

Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door. De gebruiksaanwijzing is een vast bestanddeel van het product. Bewaar de gebruiksaanwijzing en verpakking dus zorgvuldig voor eventuele vragen op een later tijdstip. Wanneer u het product aan derden overdraagt, moet u de gebruiksaanwijzing ook meegeven. Dit product moet door een volwassene gemonteerd worden. Dit product is niet geconstrueerd en niet toegelaten voor commercieel gebruik. Het gebruik van dit product vereist bepaalde vaardigheden en kennis. Gebruik het uitsluitend in overeenstemming met de leeftijd en gebruik het product uitsluitend voor het beoogde doel.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Artikel:	Gymnastiekbal
Artikelnummer:	76756 I 76757 I 76758
Maximum diameter:	65 cm I 75 cm I 85 cm
Maximale belastbaarheid:	100 kg I 125 kg I 150 kg
Gewicht:	1100 g I 1300 g I 1500 g
Materiaal:	Ftalaatvrij kunststof mit Anti-Burst

Wanneer u problemen heeft met de montage of verdere informatie over het product wenst, vindt u onder http://www.hudora.de/.

INHOUD

1 x Gymnastiekbal, 2 x Afsluitstop, 1 x Buisje, 1 x Deze gebruiksaanwijzing

Andere onderdelen zijn benodigd voor het vervoer en zijn niet nodig voor de opbouw en het gebruik van het artikel.

VEILIGHEIDSTIPS

- Het oppompen en leeglaten moet door een volwassene te gebeuren of er moet een volwassene bij aanwezig zijn.
- Pomp de gymnastiekbal nooit in koude toestand op! Warm de bal voor iedere oppompsessie op.
- Let op! Wij verzoeken u de bal niet zelf met ademlucht op te blazen! Dit kan tot duizeligheid en flauwvallen leiden.
- Opgelet! Ga voorzichtig te werk bij het oppompen met een compressor. De bal mag niet verder opgepompt worden dan de onder de technische gegevens vermelde maximale diameter. Wanneer u de aanbevolen waarde overschrijdt, kan de bal ploffen!
- Het kan als zitbal worden gebruikt, maar het is niet aanbevolen om het constant in deze vorm te gebruiken. Het wordt niet aanbevolen het puur als zitbal te gebruiken.
- Let op dat er zich in de omgeving waar geoefend wordt, geen spitse of scherpe voorwerpen bevinden.
- Berg de gymnastiekbal niet op in de buurt van de verwarming.
- Stel de gymnastiekbal niet bloot aan direct zonlicht.
- Alleen reinigen met water of zeepsop. Nooit agressieve reinigingsmiddelen gebruiken.
- Gebruik alleen de meegeleverde onderdelen. Bij gebruik van andere onderdelen is de oorsprokelijke veiligheid niet meer gegarandeerd.
- Gelieve in acht te nemen dat het materiaal van de gymnastiek bal kan reageren met gelakte en kunststof oppervlakken. Gelieve de gymnastiek bal weg te houden van delicate oppervlakken en voorwerpen (bijvoorbeeld meubilair)!
- Opgelet! Dit toestel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden en het is geen speelgoed voor kinderen! Om lichamelijke risico's te vermijden, dient u in principe gezond te zijn, voordat u met de training begint. Raadpleeg in geval van twijfel uw huisarts.

INFORMATIE VOOR GEBRUIK

OPPOMPEN

- Laat de bal ca. 2 uur lang op normale kamertemperatuur komen.
- Voor het oppompen van de gymnastiekbal moet u een passende ventieladapter gebruiken. De bal moet langzaam en voorzichtig opgepompt worden.
- Pomp de gymnastiekbal op tot de aangegeven diameter. Nadat de gewenste diameter bereikt is, verwijdert u de pompadapter en sluit u de gymnastiekbal af met de daarvoor bedoelde stop.
- Laat de gymnastiekbal nog eens 2 uur rusten, zodat de lucht zich optimaal kan verdelen afhankelijk van de balgrootte en temperatuur.
- Controleer de bal na deze 2 uur opnieuw. Laat er zo nodig wat lucht uitlopen. De bal is goed opgepompt, wanneer elastisch veren mogelijk is.
- Controleer met regelmatige tussenpozen de luchtdruk in de gymnastiekbal. Pomp de bal evetueel opnieuw op om ontweken lucht te compenseren.

LEEGLATEN

- Verwijder de afsluitstop. Om de bal sneller leeg te laten, kunt u het bijgevoegde buisje in de uitblaasopening steken.

WARMING-UP

- Doe vóór elke training een warming-up. Lopen of joggen in stilstand en lichte rek- en strekoefeningen zijn uitstekend geschikt als warming-up.

TRAININGSVOORSTELLEN

(Voor afbeeldingen zie bijgevoegde poster)

1. Evenwichtsbal

Ga zitten op uw gymnastiekbal. De voeten raken de grond. De armen zijwaarts strekken op schouderhoogte. Nu met de billen enigszins naar achteren rollen, zodat alleen de tenen nog de grond raken. Het bovenlichaam iets gestrekt achterover leunen en afwisselend één voet van de grond vrijmaken. Evenwicht zoeken.

2. Handen en voeten

Ga recht voor uw gymnastiekbal staan, buig de knieën licht en druk ze tegen de bal. De handen nu schouderbreed op de bal zetten. De vingers wijzen naar voren. Druk handen en knieën bij elkaar in de gymnastiekbal. Het gewicht langzaam naar voren verplaatsen en de voeten van de grond vrijmaken. Uitbalanceren. De buik aanspannen en nog steeds met handen en knieën in de bal drukken. Met de ogen een punt op de grond fixeren. (Deze oefening gaat makkelijker, wanneer de bal niet helemaal is opgepompt).

3. Bal optillen

Maak een spreidstand, de knieën buigen. De gymnastiekbal in de handen nemen. De rug strekken, de schouders naar achter en beneden trekken. Het bovenlichaam 45° naar voren buigen. De armen strekken, druk de handen bij elkaar in de gymnastiekbal. Nu de bal naar boven tillen. De schouders blijven daarbij diep, weg van de oren. Bal weer laten zakken. 12 herhalingen.

4. Vliegschool

Ga met uw buik op de gymnastiekbal liggen. Handen naar de grond. Benen strekken en schouderbreed openen. De tenen raken de grond. De wervelkolom strekken, zodat alleen de vingertoppen nog de grond raken. Een arm (schouder blijft weg van het oor, de duim wijst naar boven) en het tegenovergestelde been langzaam optillen, 2 seconden omhoog houden en laten zakken. Afwisselend rechts/links 12 herhalingen.
Verhoging: beide handen en voeten optillen, positie 10 seconden aanhouden.

5. Opdrukoefening

De handen op de gymnastiekbal leggen, vingertoppen wijzen naar buiten en beneden. Armen strekken. Breng de schouders boven de polsen en drukt u zich vanuit de schouders naar buiten. Doe twee stappen terug, zodat bovenlichaam en benen één lijn vormen. U staat op de bal van de voet. (Gemakkelijker is het, wanneer u de voeten verder uit elkaar zet). Nu de armen buigen en weer strekken. Kijk schuin naar voor naar de grond. Voer langzaam en gecontroleerd zuivere herhalingen uit zoveel als u kunt. Korte pauze, nog een keer.
Verhoging: de voeten verder weg van de bal en dichter bij elkaar neerzetten.

6. Kniebuiging op één been

Met de rug naar de bal voor de gymnastiekbal gaan staan. Parallelle stand, op heupwijdte. Een been buigen en het scheenbeen op de bal leggen. Breng de handen voor de borst bij elkaar. Het standbeen is licht gebogen. De rug strekken. Het standbeen dieper buigen (knie wijst richting puntje van de teen) en weer licht gebogen strekken. 8 herhalingen, van zijde wisselen. 2 sets.

7. Rotator

Maak een spreidstand, bovenlichaam strekken. Neem de gymnastiekbal in de handen, en houd hem voor de borst. De ellebogen wijzen naar buiten, schouders diep. Druk de handen bij elkaar in de gymnastiekbal. Het bovenlichaam 45° naar voren buigen. Het bovenlichaam draaien. Benen, bekken en onderrug maken daarbij geen beweging. Terug naar uitgangspositie. Van zijde wisselen. 12 herhalingen afwisselend rechts/links.

8. Berg en dal

Met de rug naar de bal voor de gymnastiekbal een hurkzit maken. De handen schouderbreed op de grond positioneren. De middelvingers wijzen naar voren. Het bekken optillen. Eerst één scheenbeen, dan het andere op de bal leggen (steunpositie). Nu het bekken naar boven schuiven richting „handstand". Daarbij rollen de scheenbenen over de bal. Positie 2 seconden aanhouden. De schouders blijven boven de polsen, het bekken komt zover het gaat boven de schouders. Benen daarbij gestrekt houden (berg), terug naar de steun (dal). Voer langzaam en gecontroleerd zuivere herhalingen uit zoveel als u kunt.

9. Crunch

Ga op de gymnastiekbal zitten. De voeten staan op de grond, knieën gebogen. Rol met de billen iets naar voor en leun met het bovenlichaam terug, zodat de gymnastiekbal zich achter op de rug aanpast. Leg de handen op het achterhoofd, de ellebogen wijzen naar buiten. Het bovenlichaam eerst slechts licht optillen. De buik is stevig aangespannen. Nu het bovenlichaam verder oprollen. De kin blijft daarbij een vuistbreedte weg van het borstbeen. Uitademen. Terug naar uitgangspositie, inademen.
Verhoging: de voeten hoog tegen een wand o.d. leggen. Knieën en bekken ongeveer in een hoek van 90° houden. 15 herhalingen. 2 sets.

10. Bekkenlift

Ga op uw rug liggen. Armen naast het lichaam, handvlakken wijzen naar beneden. Eerst de ene hiel, dan de andere op de bal leggen. De benen strekken en het bekken optillen. Bovenlichaam en benen vormen één lijn. Nu de hielen richting de billen trekken, de benen buigen en het bekken verder optillen. De billen stevig aanspannen. Terug naar uitgangspositie. 10 herhalingen. 2 sets.

11. Relax

Ga met uw rug volledig op uw gymnastiekbal liggen. De benen naar voor, de armen naar achter strekken. Adem via de borst en via de buik. Tel bij het inademen langzaam tot 3, bij het uitademen tot 6. Als u wilt, sluit u daarbij de ogen. U kunt zich ook heel licht op de bal voor- en achteruit en opzij rollen. 5 ademhalingen, of zolang u wilt.

ONDERHOUD EN OPSLAG

Reinig het product slechts met een doek of een vochtige lap en niet met speciale reinigingsmiddelen. Controleer het product vóór en na gebruik op schades en tekenen van slijtage. Verander niets aan de constructie van het product. Gebruik voor uw eigen veiligheid alleen originele onderdelen. Deze zijn verkrijgbaar bij HUDORA. Mochten onderdelen beschadigd zijn of scherpe hoeken en randen ontstaan zijn, dan mag het product niet meer worden gebruikt. Neem in geval van twijfel contact op met onze Serviceafdeling (http://www.hudora.de/). Berg het product op een veilige plek op waar het beschermd is tegen weersinvloeden, zodat het niet beschadigt raakt of mensen verwondingen toebrengt.

AANWIJZING VOOR DE AFVOER AAN HET EINDE VAN DE LEVENSDUUR

Laat het toestel aan het einde van de levensduur afvoeren via de ter beschikking staande teruggave- en inzamelsystemen. Met eventuele vragen kunt u terecht bij afvalverwerkers bij u in de buurt.

SERVICE

Wij doen ons best om producten te leveren die helemaal in orde zijn. Mochten toch fouten voorkomen, dan zullen wij ons best doen om deze op te lossen. Om die reden vindt u zeer veel informatie over product, onderdelen, probleemoplossingen en kwijtgeraakte opbouwinstructies onder http://www.hudora.de/service.

Alle afbeeldingen zijn ontwerp-voorbeelden.

HUDORA®

HUDORA®