Gymnastikball

ASIN: B01LZXMDS0 B01LXNK195 B01LZXMGY6 | Material: PVC (latexfrei)

SPORTASTISCH
Erreiche Deine Ziele

Vielen lieben Dank für Ihren Einkauf!
Sie sind nun stolzer Besitzer eines „Massage Gym Ball“ Gymballs

Unser PDF eBook “Training mit dem Gymnastikball” mit wertvollenTrainingstipps erhalten Sie exklusiv und kostenlos auf unserer Webseite: *sportastisch.com/service/gymnastikball/*

Bitte bewahren Sie die Informationen an einem sicheren Ort auf und lesen Sie diese, bevor Sie das Gerät verwenden. Die aktuellen Produktunterlagen finden Sie auch auf: *www.sportastisch.com/downloads*

Um Ihre kostenlose 3 Jahres Premium Garantie zu erhalten, registrieren Sie sich bitte innerhalb von 3 Wochen nach dem Kauf. Die Bedingungen zur Garantie finden Sie auf *www.sportastisch.com/service/garantie*

SICHERHEITSHINWEISE

- ! Überschreiten Sie nicht die maximale Belastung des Produkts (250 kg)
- ! Setzen Sie das Trainingsgerät nur auf ebenem und rutschfestem Boden ein
- ! Nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren (Erstickungsgefahr!)
- ! Nicht geeignet für Sprünge oder Schläge
- ! Von Hitze (>25°C) und scharfen Gegenständen fernhalten

LIEFERUMFANG

Gymnastikball (55 – 60 cm), Luftpumpe, Verschluss, Ersatzverschluss, Verschlussöffner

MONTAGEANLEITUNG

Das Aufpumpen und Luft ablassen darf nur von Erwachsenen durchgeführt werden. Verwenden Sie die im Lieferumfang enthaltene Pumpe. Der Ball darf niemals mit dem Mund oder einem Kompressor aufgeblasen werden.

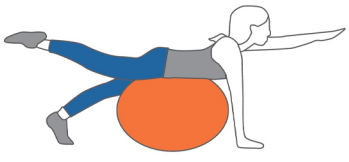
Bevor der Gymnastikball das erste Mal aufgepumpt wird, sollte sich der Ball 2 bis 3 Stunden in einem Raum mit Zimmertemperatur (>20 °C) befinden. Pumpen Sie den Ball in zimmerwarmer Umgebung auf. Stecken Sie die Düse der Fußpumpe in den Ball und füllen diesen in Etappen bis ca. 80 % des Maximaldurchmessers auf, damit sich das Material an die Dehnung optimal anpassen kann.

Lassen Sie den Ball 24 Stunden oder über Nacht bei Raumtemperatur ruhen, bevor Sie ihn anschließend langsam und vollständig befüllen. Führen Sie den Verschlussstöpsel ein, um den Ball zu verschließen. Der Maximaldurchmesser darf nicht überschritten werden. Sollte der dieser überschritten worden sein, lassen Sie etwas Luft ab. Anschließend sollten Sie den Ball nach dem endgültigen Aufpumpen vor der ersten Benutzung erneut ruhen lassen. Überprüfen Sie nach der Ruhezeit den Durchmesser Ihres Balles erneut und stellen Sie sicher, dass der Stopfen vollständig eingesetzt ist, damit keine Luft entweichen kann.

GEBRAUCHSANWEISUNG

Da sich der Durchmesser durch Temperaturschwankungen verändern kann, muss dieser vor jeder Nutzung erneut gecheckt werden.

Setzen oder legen Sie sich langsam und vorsichtig auf den Ball, da die Gefahr besteht, dass der Ball wegrollt. Halten Sie den Ball beim ersten Gebrauch fest, stützen Sie sich gegebenenfalls ab und legen Sie eine gepolsterte Unterlage beim Training unter. Nutzen Sie den Ball so, dass Sie sich im Fall eines Platzens nicht verletzen. Das elastische Material wird sich bei der Verwendung verformen, aber es wird nach kurzer Zeit von selbst wieder zurück in die Originalform springen.



Vermeiden Sie Stoßeinwirkungen, wie Hüpfen oder Schlagen, und Kontakt mit scharfen oder spitzen Gegenständen, die die Oberfläche beschädigen könnten. Der Anti-Burst-Schutz hat Funktionsgrenzen. Bei größeren Schäden kann es dennoch passieren, dass der Ball platzt. Die Nutzung des Balls erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

Anwendungsbereiche: (1) Fitness: Das Training mit dem Ball ist ideal zur Stärkung der Muskeln im Bereich der Arme, Beine und des Rückens sowie zur Förderung des Gleichgewichtsinns. Die Koordination und Durchführung von Übungen mit dem Gymnastikball beansprucht gerade die Rücken- und Bauchpartie umfassend. (2) Ersatz für herkömmlichen Schreibtischstuhl: Bitte achten Sie darauf, dass der Sitzball nicht mehr als eine oder eineinhalb Stunden täglich verwendet wird, da sonst eine Überbelastung entstehen kann

Ihr persönliches Feedback ist wichtig für uns! Wenn Sie mit unserem Produkt zufrieden sind, wären wir sehr dankbar, wenn Sie uns kurz Ihre Meinungen auf Amazon hinterlassen könnten.

Ihre Zufriedenheit hat für uns die höchste Priorität! Verlief bei Ihrem Einkauf etwas nicht nach Ihren Vorstellungen oder haben Sie offene Fragen? Dann kontaktieren Sie uns jederzeit gerne unter

08677 40997901
www. sportastisch.com
hallo@sportastisch.com
dubistsportastisch

7 091355 245959

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Jedes Produkt wird aus sorgfältig hergestellten Materialien gefertigt und vor Auslieferung durch eine Vor-Ort-Untersuchungen direkt nach der Produktion inklusive Funktionstests eines externen Dienstleisters auf einwandfreie Funktion geprüft.

Das Fitnessgerät ist nur für den Privat- bzw. Heimgebrauch geeignet und wurde nicht für den gewerblichen Einsatz konzipiert. Benutzen Sie das Produkt nur gemäß der Anleitung und für die vorgesehene Aktivität: Fitness und körperliche Ertüchtigung

Versichern Sie sich, dass Sie sich in einem guten körperlichen Zustand befinden. Schwangeren Frauen, kranken und älteren Menschen wird der Gebrauch nicht empfohlen. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Problemen Ihren Arzt.

Wenden Sie sich zum richtigen Umgang an zertifizierte Trainer oder Vereine. Die Anleitung dient lediglich als ergänzende Information

NUTZUNGSHINWEISE

Überprüfen Sie das Produkt vor dem ersten und nach jedem weiteren Gebrauch auf Schäden und Verschleiß, der auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch im Lauf der Zeit auftreten kann. Nutzen Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist, und nehmen Sie keine Änderungen am Originalprodukt vor.

Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät sicher montiert ist und überschreiten Sie nicht die maximale Belastung des Produkts.

Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Halten Sie den Trainingsbereich frei von Hindernissen.

Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung (kein Schmuck) und binden Sie lange Haare zusammen.

Wärmen Sie sich vor jedem Training ausgiebig auf. Führen Sie die Übungen völlig konzentriert, langsam und gleichmäßig aus, ohne bis zur vollständigen Erschöpfung zu trainieren. Nehmen Sie vor, während und nach dem Training genügend Flüssigkeit zu sich.

Wir empfehlen, die Trainingsdauer und den Schwierigkeitsgrad anfangs zu beschränken und schrittweise zu erweitern. Führen Sie keine Übungen übermäßig, falsch oder über Ihr Fitnesslevel hinaus aus, da dies unter Umständen zu Verletzungen führen kann. Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für Verletzungen, die aus falscher Benutzung oder Missachtung dieser Richtlinien resultieren.

Kontaktieren Sie unbedingt Ihren Arzt, bevor Sie mit fortgeschrittenen Übungen starten, und führen Sie diese nur unter Aufsicht und mit Begleitung eines professionellen Trainers aus. Falls während des Trainings Beschwerden auftreten, beenden Sie umgehend das Training und lassen Sie sich von einem Arzt untersuchen. Trainieren Sie bei Krankheit nicht.

Das Fitnessgerät ist kein Kinderspielzeug und sollte von Kindern unter 6 Jahren ferngehalten werden. Das Fitnessgerät ist von Kindern nur zu verwenden, wenn diese durch Erwachsene in der sachgemäßen Verwendung unterwiesen wurden und unter unmittelbarer Aufsicht eines Erwachsenen sind.

PFLEGEHINWEISE

Bitte lagern Sie das Gerät im Innenbereich geschützt vor direktem Sonnenlicht, Hitzequellen, Feuer, Feuchtigkeit und Schmutz.

Verwenden Sie keine scharfen, sondern nur milde, handelsübliche Reinigungsmittel. Lassen Sie das Gerät vollständig trocknen.

Führen Sie die Verpackung und das Produkt am Ende seiner Lebensdauer einem Rückgabe- und Sammelsystem zu. Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrem örtlichen Entsorger

UK Thanks a lot for your purchase and your confidence. You are now a proud owner of a Sportastisch product!

We would be more than thankful if you could write your review on Amazon when you are satisfied. If you considered any issues, we would like to ask you to contact us at hallo@sportastisch.com. We will do our outmost for you to have a sportastisch experience!

If any thematically relevant ebook is available, you can download the PDF as well as up-to-date product documentation including instructions for use and safety instructions, for free on our website:

In order to get your free 3-year premium guarantee, please register within the next 3 weeks. You will find the terms of guarantee and further information on:

▶ *INTERNATIONAL.SPORTASTISCH.COM*

FR Merci beaucoup pour votre achat et votre confiance. Vous êtes l'heureux propriétaire d'un produit Sportastisch!

Nous vous serions très reconnaissants de bien vouloir rédiger un commentaire sur Amazon si vous êtes satisfait. Si vous avez des questions, nous vous prions de nous contacter à l'adresse hallo@sportastisch.com. Nous ferons tout notre possible pour que vous ayez une expérience sportastisch !

Si un livre électronique thématique est disponible, vous pouvez télécharger gratuitement le PDF ainsi que la documentation actualisée du produit, y compris les instructions d'utilisation et les consignes de sécurité, sur notre site web :

Pour bénéficier de la garantie premium gratuite de 3 ans, veuillez vous inscrire dans les 3 prochaines semaines. Vous trouverez les conditions de garantie et d'autres informations sur :

▶ *INTERNATIONAL.SPORTASTISCH.COM*

ES Muchas gracias por su compra y su confianza. Ahora es el orgulloso propietario de un producto Sportastisch!

Sería perfecto si pudieras escribir tu reseña en Amazon si estás satisfecho. Si considera cualquier problema, puede ponerse en contacto con nosotros en hallo@sportastisch.com

Si hay algún libro electrónico temáticamente relevante disponible, puede descargar gratuitamente el PDF, así como la documentación actualizada del producto, incluidas las instrucciones de uso y de seguridad, en nuestro sitio web:

Para obtener su garantía premium gratuita de 3 años, regístrese en las próximas 3 semanas. Encontrará las condiciones de garantía y más información en:

▶ *INTERNATIONAL.SPORTASTISCH.COM*

IT Grazie mille per l'acquisto e la fiducia. Sei un orgoglioso proprietario di un prodotto Sportastisch!

Le saremmo più che grati se potesse scrivere una recensione su Amazon quando sarà soddisfatto. Se hai riscontrato qualche problema durante l'acquisto, ti chiediamo di contattarci all'indirizzo hallo@sportastisch.com. Faremo del nostro meglio per farvi vivere un'esperienza sportastisch!

Se è disponibile un ebook tematico, è possibile scaricare gratuitamente il PDF e la documentazione aggiornata del prodotto, comprese le istruzioni per l'uso e le norme di sicurezza, sul nostro sito web:

Per ottenere la garanzia premium gratuita di 3 anni, registratevi entro le prossime 3 settimane. Troverete le condizioni di garanzia e ulteriori informazioni su:

▶ *INTERNATIONAL.SPORTASTISCH.COM*

ever-growing GmbH, Windhagerstraße 9
84489 Burghausen, Deutschland