

## BEDIENUNGSANLEITUNG

1) Wenn Sie den Gymnastikball aus der Verpackung holen, haben Sie ein zusammengefaltetes Produkt vor sich. Dieses ist nicht sehr dehnbar. Darum sollten Sie den Ball vor der ersten Nutzung nur auf 80 - 90 Prozent des möglichen Luftinhaltes auffüllen. Lassen Sie den Ball danach für ca. 24 Stunden ruhen, damit er sich an die Form gewöhnen kann.

**Hinweis:** Füllen Sie den Ball nur bei Raumtemperatur.

2) Der Ball ist für die Verwendung als Gymnastikball ausgelegt. Dennoch kann er auch einfach als Sitzball verwendet werden. Für beide Nutzungsvarianten empfiehlt es sich, den Ball – zur Erhöhung der Stabilität – mit etwas weniger Luft zu befüllen. Auch kann so das Wegrollen des Balles und somit die Verletzungsgefahr verringert werden.

3) Verwenden Sie zum Aufpumpen die beigelegte Pumpe, eine handelsübliche Luftpumpe, einen Kompressor oder eine Fahrradpumpe mit einem kompatiblen Ball-Aufsatz.

### Wichtiger Hinweis:

Der Gymnastik- beziehungsweise Sitzball kann bei dauerhaftem Gebrauch, aber auch durch Nichtnutzung mit der Zeit Luft verlieren. Darum muss er zwischenzeitlich wieder neu aufgefüllt werden.

**Achtung!** Bleiben Sie nicht länger als eine Stunde am Stück auf dem Sitzball sitzen, da Sie sonst durch zu schnelles intensives Nutzen, Ihre Muskulatur zu stark belasten und das Verletzungsrisiko erhöhen.

### Lieferumfang

1x Gymnastikball  
1x Luftpumpe  
1x Bedienungsanleitung

### Produktdaten

- Durchmesser: 55 cm
- Gewicht: 900 Gramm
- Maximale Belastung: 700 Kilogramm
- Material Gymnastikball: Polyvinylchlorid (PVC)
- Material Luftpumpe: Polyethylen (PE)
- Anwendungsbereich: Innenbereich Zuhause (Bewegungs- und Dehnübungen)

Die Anwendungsbereiche erstrecken sich von Yoga- und Pilates- bis hin zu Bauchmuskelübungen. Das Produkt ist auch für Schwangere und die Schwangerschaftsgymnastik geeignet.

