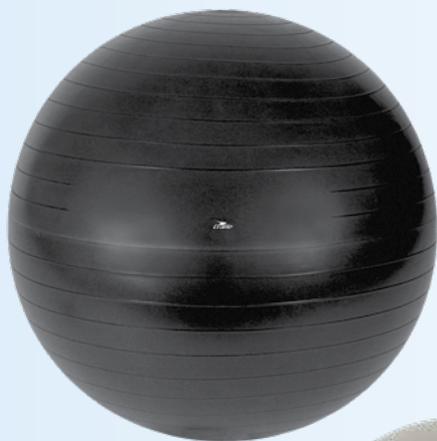




# Gebrauchs- anleitung



## GYMNASTIKBALL



# Inhaltsverzeichnis

- 1. **Allgemeines** ..... 3
- 2. **Verwendete Symbole** ..... 3
- 3. **Bestimmungsgemäße Verwendung** ..... 4
- 4. **Sicherheitshinweise** ..... 4
- 5. **Lieferumfang** ..... 6
- 6. **Lieferumfang prüfen** ..... 6
- 7. **Gymnastikball verwenden** ..... 7
- 8. **Trainingshinweise und Übungsbeispiele** ..... 8
- 9. **Reinigung, Wartung und Lagerung** ..... 11
- 10. **Entsorgungshinweise** ..... 11
- 11. **Technische Daten** ..... 11

## 1. Allgemeines



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie den Gymnastikball nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil des Gymnastikballs. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie den Gymnastikball an einen anderen Benutzer weitergeben. Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

## 2. Verwendete Symbole

Die folgenden Symbole und Signalworte werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf dem Gymnastikball oder auf der Verpackung verwendet.



Gebrauchsanleitung lesen.



**WARNUNG!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

**HINWEIS!**

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Geprüfte Sicherheit: Produkte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, entsprechen den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG).



Maximale Gewichtsbelastung



Maximaler Durchmesser / Maximaler Umfang



Herstellungsdatum

### 3. Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Gymnastikball ist ausschließlich als Trainingsgerät für den häuslichen Bereich in Innenräumen konzipiert. Er ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den therapeutischen, medizinischen und gewerblichen Bereich geeignet. Die maximale Gewichtsbelastung beträgt 120 kg. Der Ball ist als Gymnastik- und Sportgerät und nicht als Sitz zum dauernden Sitzen gedacht. Verwenden Sie den Gymnastikball nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Gymnastikball ist kein Kinderspielzeug. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

### 4. Sicherheitshinweise

**Bitte beachten Sie die beschriebenen Sicherheitshinweise. Ein unsachgemäßer Gebrauch kann zu Personen- und Sachschäden führen.**

**Verletzungsgefahr!**

- Prüfen Sie den einwandfreien Zustand des Gymnastikballs vor jedem Gebrauch. Sollte der Gymnastikball beschädigt sein, darf der Gymnastikball nicht weiter verwendet werden.
- Nehmen Sie keine Veränderungen an dem Gymnastikball vor.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.

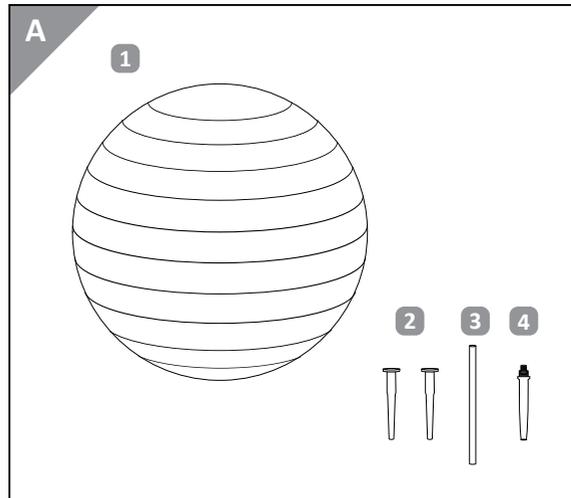
- Dieser Gymnastikball ist kein Spielzeug. Kinder dürfen den Gymnastikball nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwenden.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 120 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Gymnastikballs sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen.
- Bei gesundheitlichen Problemen fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie den Gymnastikball verwenden. Treten während der Übungen Unwohlsein oder Beschwerden auf, brechen Sie die Übungen sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Führen Sie Übungen mit so viel Platz zu Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.
- Den Gymnastikball nur im Innenbereich benutzen. Einsatz nur auf geeignetem Boden.

**HINWEIS!****Beschädigungsgefahr!**

- Schützen Sie den Gymnastikball vor Sonneneinstrahlung. Falls der Luftdruck in der prallen Sonne zunimmt, muss dieser durch Ablassen der Luft entsprechend ausgeglichen werden.
- Den Gymnastikball niemals in kaltem Zustand aufblasen.
- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden. Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.
- Nur geeignete Luftpumpen-Adapter verwenden. Andernfalls könnte das Ventil beschädigt werden.
- Den Gymnastikball nicht zu prall füllen, da ansonsten die Gefahr besteht, dass die Schweißnähte aufreißen. Ventil nach dem Aufblasen gut verschließen.
- Verwenden Sie zum Aufpumpen des Gymnastikballs weder Kompressor noch Druckluftflasche. Dies kann zu Beschädigungen am Gymnastikball führen.
- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.

## 5. Lieferumfang

- 1 1 x Gymnastikball
- 2 2 x Verschlussstöpsel
- 3 1 x Entlüftungsröhrchen
- 4 1 x Luftpumpen-Adapter  
1 x Gebrauchsanleitung



## 6. Lieferumfang prüfen



**WARNUNG!**

**Erstickungsgefahr!**

- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.

**HINWEIS!**

**Beschädigungsgefahr!**

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann der Gymnastikball beschädigt werden.

- Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
1. Nehmen Sie den Gymnastikball aus der Verpackung.
  2. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial.
  3. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist.
  4. Kontrollieren Sie, ob der Gymnastikball oder das Zubehör Schäden aufweisen.  
Ist dies der Fall, benutzen Sie den Gymnastikball oder das Zubehör nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

## 7. Gymnastikball verwenden

### Aufpumpen



**WARNUNG!**

**Verletzungsgefahr!**

- Den Gymnastikball von Erwachsenen aufpumpen lassen.
- Pumpen Sie den Gymnastikball nicht über den angegebenen Durchmesser hinaus auf.
- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.
- Blasen Sie den Gymnastikball nicht mit dem Mund auf, da es ansonsten zu Schwindelanfällen kommen kann.
- Den Gymnastikball niemals in kaltem Zustand aufblasen.

1. Pumpen Sie den Gymnastikball mit einer geeigneten, haushaltsüblichen Fuß-Luftpumpe oder Doppel-Hand-Pumpe langsam und vorsichtig auf die angegebene Durchmessergröße auf. Sie können dabei auch den mitgelieferten Luftpumpen-Adapter verwenden.
2. Verschließen Sie den Gymnastikball anschließend mit dem Verschlussstöpsel.

### Entlüften

**HINWEIS!**

**Beschädigungsgefahr!**

Wenn Sie den Verschlussstöpsel unvorsichtig mit einem spitzen Gegenstand entfernen, kann der Gymnastikball beschädigt werden.

- Gehen Sie beim Entfernen des Verschlussstöpsels vorsichtig vor.
1. Entfernen Sie den Verschlussstöpsel und lassen Sie die Luft langsam entweichen.  
Um die Luft schneller entweichen zu lassen, entfernen Sie den Verschlussstöpsel und führen Sie das Entlüftungsröhrchen in den Verschluss.

## 8. Trainingshinweise und Übungsbeispiele

**⚠️ WARNUNG!** Verletzungsgefahr!

**Fehlerhaftes oder übertriebenes Training kann Ihre Gesundheit gefährden und zu Verletzungen führen.**

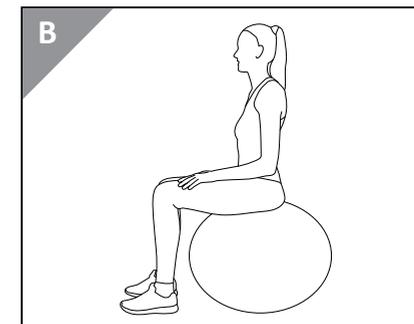
- Benutzen Sie den Gymnastikball auf einer flachen, ebenen und rutschfesten Fläche.
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf.
- Tragen Sie rutschhemmende Turnschuhe und bequeme Sportkleidung.
- Führen Sie immer kontrollierte Bewegungen aus.
- Wiederholen Sie die Übungen je nach Ihrer persönlichen Kondition und der Intensität des Trainings. Teilen Sie die Übungen in mehrere Übungssätze auf und pausieren Sie zwischen den einzelnen Sätzen.
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr während des Trainings.
- Trainieren Sie nicht über Ihre Belastungsgrenze. Atmen Sie ruhig. Vermeiden Sie schnelle und heftige Bewegungen. Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Beachten Sie während des Trainings Ihre Körpersignale. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie einen Arzt auf.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt bei bereits bestehenden körperlichen Beschwerden.
- Das Training dient nicht als Ersatz für ärztliche Beratung.
- Dehnen Sie vor und nach dem Training Ihre Muskulatur.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Trainer zeigen.

### Übungen

Führen Sie die Übungen als Anfänger für jeweils etwa 10 Sekunden bei ca. 5 - 10 Wiederholungen durch. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine gleichmäßige Mobilisation zu gewährleisten.

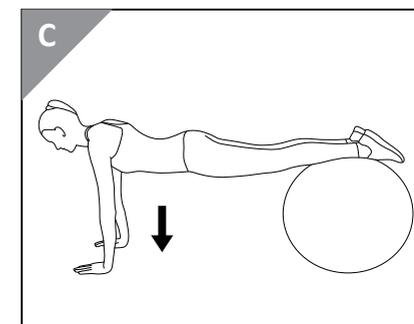
### Übung 1: Sitzen

- Setzen Sie sich aufrecht auf den Ball. Ihre Füße stehen hüftbreit auseinander, Ihre Kniebeugung sollte 90 Grad betragen. Die Fersen stehen unter den Knien und die Füße befinden sich ganz am Boden.
- Versuchen Sie, trotz der aufrechten Haltung locker zu sitzen. Wechseln Sie die aufrechte Sitzhaltung mit anderen Sitz- und Ruhehaltungen ab.
- Halten Sie den Rücken während der Übung gerade. Halten Sie die Körperspannung während der Übung.



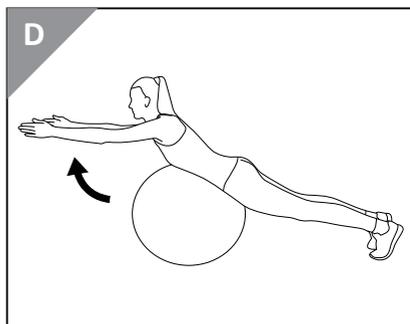
### Übung 2: Liegestütz

- Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Beinen auf den Gymnastikball. Je weiter Sie den Gymnastikball in Richtung Füße positionieren, desto schwieriger wird die Übung.
- Strecken Sie die Kniegelenke und spannen Sie die Bauch-, Bein und Gesäßmuskulatur an.
- Positionieren Sie Ihre Handgelenke unter den Schultergelenken. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Die Ellenbogen sind gestreckt und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Senken Sie den Oberkörper, um einen Liegestütz zu machen. Halten Sie kurz die Position und heben Sie dann den Oberkörper wieder an.
- Wiederholen Sie die Übung langsam und gleichmäßig.



### Übung 3: Rückenmobilisierung

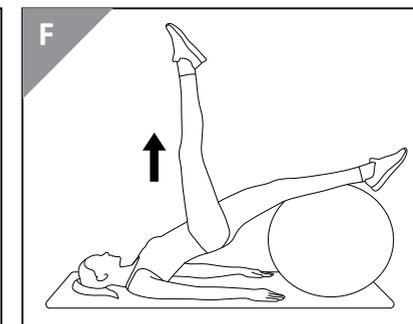
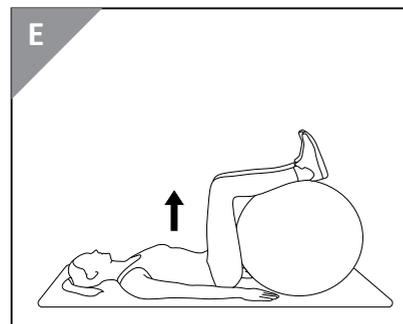
- Legen Sie sich in Bauchlage auf den Gymnastikball. Je weiter Sie den Gymnastikball unter dem Becken positionieren, umso besser können Sie Ihren Oberkörper bewegen, die Rückenmuskulatur kräftigen und die Lendenwirbel stabilisieren.
- Halten Sie Ihre Körperspannung, stabilisieren Sie mit den Zehenspitzen Ihre Haltung am Boden und strecken Sie die Kniegelenke.
- Spannen Sie die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur an. Halten Sie während der Übung die Bauchmuskulatur angespannt.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und bringen Sie die Arme in U-Haltung, Ellenbogen seitlich in einem Winkel von 90 Grad. Achten Sie darauf, das Becken gerade zu halten.
- Heben Sie die Arme und den Oberkörper so weit an, dass Sie nach vorne schauen können. Der untere Rücken bleibt dabei fast gerade. Achten Sie darauf, den Kopf nicht zu überstrecken.
- Halten Sie kurz die Körperspannung und senken Sie dann den Oberkörper wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung langsam und gleichmäßig.



Führen Sie die Bewegung langsam durch. Achten Sie darauf, dass die Körperspannung durchgehend gehalten wird. Heben Sie den Oberkörper nur so hoch an, dass eine leichte Überstreckung erfolgt, ohne Schmerzen oder Ausweichbewegungen.

### Übung 4: Hüftheben

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden, die Füße liegen auf dem Gymnastikball.
- Heben Sie das Gesäß vom Boden weg und bilden Sie mit Oberkörper und Beinen eine Gerade.
- Um die Schwierigkeit zu erhöhen, heben Sie abwechselnd ein Bein oder einen Arm.



## 9. Reinigung, Wartung und Lagerung

- Reinigen Sie die Oberfläche nur mit einem weichen und leicht angefeuchteten Tuch. Verwenden Sie zur Reinigung niemals aggressive Reinigungs- oder Lösungsmittel.
- Überprüfen Sie den Gymnastikball regelmäßig auf Schäden. Sollte der Gymnastikball beschädigt sein, darf der Gymnastikball nicht weiter verwendet werden.
- Setzen Sie den Gymnastikball nicht direktem Sonnenlicht aus.
- Bei Nichtgebrauch bewahren Sie den Gymnastikball für Kinder unzugänglich und vor Sonneneinstrahlung geschützt an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur auf.

## 10. Entsorgungshinweise

Der Gymnastikball sowie sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäß geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

## 11. Technische Daten

Maße:

Modell-Nr.: ANS-17-040, ca. Ø 65 cm

Modell-Nr.: ANS-17-041, ca. Ø 75 cm

Modell-Nr.: ANS-17-042, ca. Ø 85 cm

Max. Gewichtsbelastung: 120 kg



Stand: 2023-06



**VERTRIEBEN DURCH:**  
ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG  
GERMANY

**KUNDENDIENST**

828382

Bitte wenden Sie sich an Ihre **HOFER-Filiale**.

MODELL:

ANS-17-040 / ANS-17-041 / ANS-17-042 01/2024

**3**  
**JAHRE**  
**GARANTIE**