



Gebrauchsanleitung  
Mode d'emploi  
Istruzioni per l'uso



# Gymnastikball

Ballon de gymnastique | Fitball

Deutsch ..... 2  
Français ..... 12  
Italiano ..... 22



# Inhaltsverzeichnis

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



www.tuv.com  
ID 1111225627

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.**

**WARNUNG!****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.

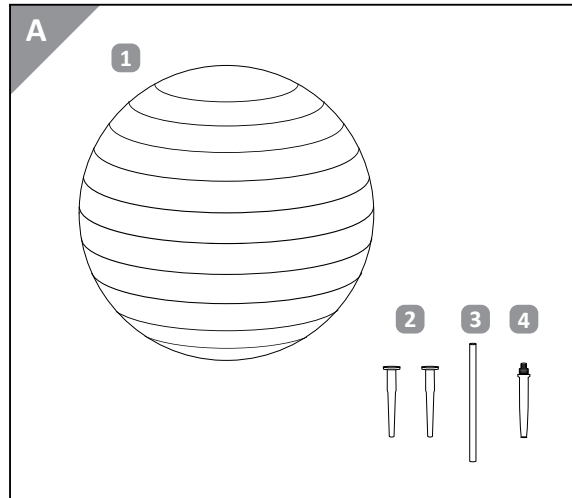
- Dieser Gymnastikball ist kein Spielzeug. Kinder dürfen den Gymnastikball nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwenden.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 120 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Gymnastikballs sowie zur Beeinträchtigung der Funktion 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.
- Nur mit Schutzmatte auf empfindlichen Oberflächen ablegen und Kontakt mit temperierten Gegenständen oder Wärmequellen vermeiden. Der Gymnastikball kann abfärben bzw. kleben.

## 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. Verschiessen 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.**

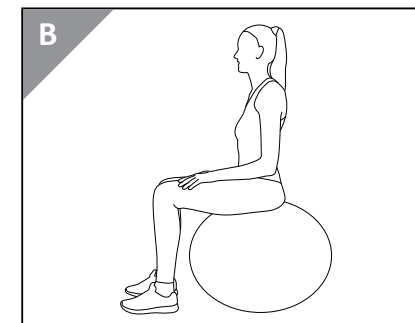
- Benutzen Sie den Gymnastikball auf einer flachen, ebenen und rutschfesten Fläche.
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf.
- Tragen Sie rutschhemmende Turnschuhe und bequeme Sportkleidung.
- Führen Sie immer kontrollierte Bewegungen aus.
- Wiederholen Sie die Übungen je nach Ihrer persönlichen Kondition 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.

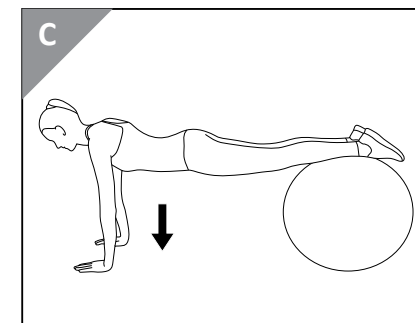
### Übung 1: Sitzen

- 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 Ruuehaltungen ab.
- Halten Sie den Rücken während der Übung gerade. Halten Sie die Körperspannung während der Übung.



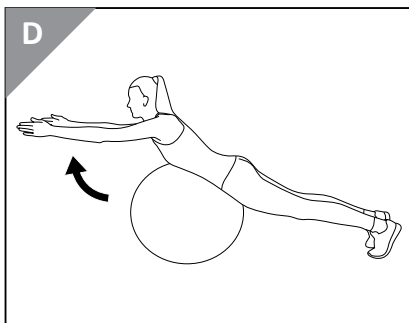
### Übung 2: Liegestütz

- 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

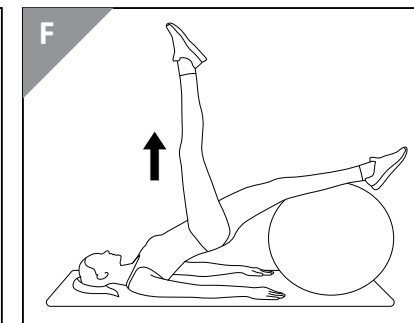
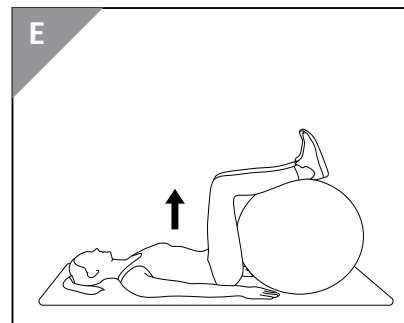
- Legen Sie sich in Bauchlage auf den Gymnastikball. Je weiter Sie den Gymnastikball unter dem Becken positionieren, umso besser können Sie Ihren Oberkörper bewegen, die Rückenmuskulatur kräftigen und die Lendenwirbel stabilisieren.
- Halten Sie Ihre Körperspannung, stabilisieren Sie mit den Zehenspitzen 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.
- Schützen Sie den Gymnastikball vor Frost, Wärmequellen (z.B. Heizkörper, Fußbodenheizung, sonniges Fenster), sowie lackierten oder lasierten Oberflächen.

## 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-23-037, ca. Ø 65 cm

Modell-Nr.: ANS-23-038, ca. Ø 75 cm

Modell-Nr.: ANS-24-116, ca. Ø 85 cm

Max. Gewichtsbelastung: 120 kg

## Table des matières

|   |    |
|---|----|
| 1. Généralités.....                                       | 13 |
| 2. Symboles utilisés.....                                 | 13 |
| 3. Utilisation conforme .....                             | 14 |
| 4. Consignes de sécurité .....                            | 14 |
| 5. Contenu de la livraison .....                          | 16 |
| 6. Vérifier le contenu de la livraison .....              | 16 |
| 7. Utiliser le ballon de gymnastique .....                | 17 |
| 8. Consignes d'entraînement et exemples d'exercices ..... | 18 |
| 9. Nettoyage, entretien et stockage.....                  | 21 |
| 10. Consignes de recyclage.....                           | 21 |
| 11. Données techniques .....                              | 21 |

## 1. Généralités



Merci de lire avec attention le présent mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité, avant la première utilisation. N'utilisez le ballon de gymnastique que comme décrit dans ce mode d'emploi. Le non-respect des consignes suivantes pouvant occasionner des blessures graves. Le mode d'emploi fait partie intégrante du ballon de gymnastique. Veuillez le conserver afin de pouvoir le consulter ultérieurement et le joindre au ballon de gymnastique si vous le remettez à un autre utilisateur. Ce mode d'emploi est également disponible sous forme de fichier PDF auprès de notre service après-vente. Pour cela, veuillez utiliser l'adresse mentionnée sur la carte de garantie.

## 2. Symboles utilisés

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur le ballon de gymnastique ou sur l'emballage.



Lisez le mode d'emploi.



**AVERTISSEMENT!**

Ce symbole/mot signalétique indique qu'il existe un risque de degré moyen qui, s'il ne peut pas entraîner la mort ou une blessure grave.

**AVIS**

Ce mot signalétique met en garde contre d'éventuels dommages matériels.



www.tuv.com  
ID 1111225627

Sécurité vérifiée : les produits portant ce symbole satisfont aux exigences de la loi allemande sur la sécurité des produits (ProdSG).



Poids maximal supporté



Diamètre maximal / circonférence maximale



Date de fabrication

### 3. Utilisation conforme

Ce ballon de gymnastique est uniquement conçu pour faire du sport chez soi. Il est exclusivement destiné à un usage privé. Il ne convient pas à des utilisations professionnelles, médicales ou thérapeutiques. Le poids maximal supporté est de 120 kg. Ce ballon a été conçu comme article de gymnastique et de sport et non pas comme un siège à usage prolongé. Utilisez le ballon de gymnastique uniquement comme décrit dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels, voire corporels. Ce n'est pas un jouet. Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme ou incorrecte.

### 4. Consignes de sécurité

**Veillez respecter les consignes de sécurité. Toute utilisation inappropriée peut provoquer des dommages corporels ou matériels.**



#### **AVERTISSEMENT!** Risque de blessure

- Vérifiez que le ballon de gymnastique est en bon état avant toute utilisation. Si le ballon de gymnastique est abîmé, il ne doit plus être utilisé.
- Ne modifiez pas le ballon de gymnastique.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. Les enfants peuvent s'empêtrer dedans en jouant et s'étouffer.
- Ce ballon de gymnastique n'est pas un jouet. Les enfants ne doivent utiliser le ballon de gymnastique que sous la surveillance d'adultes.

- Veuillez respecter le poids maximal autorisé de 120 kg. Un dépassement de la limite de poids peut abîmer le ballon de gymnastique et nuire à son bon fonctionnement.
- Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin avant d'utiliser le ballon de gymnastique. Si pendant l'entraînement, vous ressentez un malaise ou des troubles, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
- Les femmes enceintes ne doivent suivre un entraînement qu'après en avoir discuté avec leur médecin.
- Effectuez les exercices le plus loin possible des objets et des autres personnes afin de ne pas provoquer de blessure.
- Utilisez le ballon de gymnastique uniquement à l'intérieur. Utilisez uniquement sur un sol adapté.

#### **AVIS**

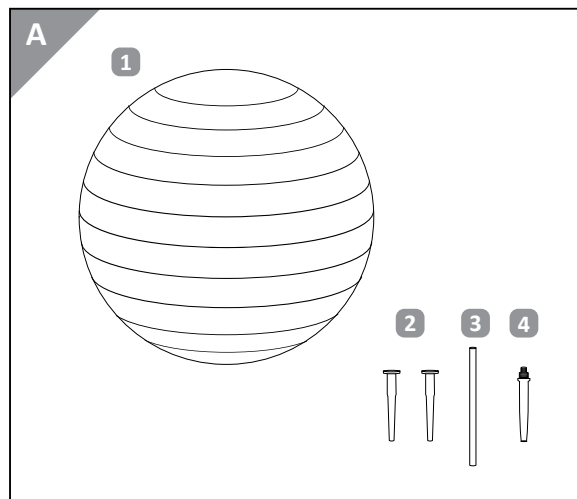
#### **Risque d'endommagement**

- Protégez le ballon de gymnastique des rayons du soleil. Si la pression de l'air augmente sous l'effet du soleil, il faut la rééquilibrer en faisant sortir la quantité d'air correspondante.
- Ne gonflez jamais le ballon de gymnastique à froid.
- Évitez tout contact avec des objets coupants, chauds, pointus ou dangereux. Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'objets pointus dans votre zone d'entraînement.
- N'utilisez qu'un adaptateur de pompe à air adapté. Sinon, cela pourrait abîmer la valve.
- Ne gonflez pas trop le ballon de gymnastique, sans quoi les joints de soudures risquent de se déchirer. Après le gonflage, refermez bien la valve.
- Pour gonfler le ballon de gymnastique, n'utilisez ni un compresseur, ni une bouteille d'air comprimé. Cela pourrait abîmer le ballon de gymnastique.
- Le ballon ne peut être rempli qu'avec de l'air.
- Ne la poser sur des surfaces sensibles qu'avec un tapis de protection et éviter tout contact avec des objets tempérés ou des sources de chaleur. Le ballon de gymnastique peut déteindre ou coller.



## 5. Contenu de la livraison

- 1 1 ballon de gymnastique
  - 2 2 capuchons
  - 3 1 tuyau de dégonflage
  - 4 1 adaptateur pour pompe à air
- 1 mode d'emploi



## 6. Vérifier le contenu de la livraison

### **AVERTISSEMENT!** Danger de suffocation !

- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. Les enfants peuvent s'empêtrer dedans en jouant et s'étouffer.

### **AVIS** Risque d'endommagement

Si vous ouvrez négligemment l'emballage à l'aide d'un couteau aiguisé ou d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager le ballon de gymnastique.

- Observez une grande prudence lors de l'ouverture.
1. Sortez le ballon de gymnastique de son emballage.
  2. Retirez l'emballage.
  3. Vérifiez si la livraison est complète.
  4. Contrôlez si le ballon de gymnastique ou les accessoires sont abîmés. Si c'est le cas, n'utilisez ni le ballon de gymnastique, ni les accessoires. Contactez le fabricant à l'adresse indiquée sur la carte de garantie.

## 7. Utiliser le ballon de gymnastique

### Gonflage

#### **AVERTISSEMENT!** Risque de blessure

- Le ballon de gymnastique doit être gonflé par des adultes.
- Ne gonflez pas le ballon de gymnastique au-delà du diamètre indiqué.
- Le ballon ne peut être rempli qu'avec de l'air.
- Ne gonflez pas le ballon de gymnastique avec la bouche, cela pourrait provoquer des vertiges.
- Ne gonflez jamais le ballon de gymnastique à froid.

1. Gonflez le ballon de gymnastique avec une pompe à pied ou une pompe à deux mains adaptée qui se trouve dans le commerce, lentement, jusqu'à atteindre le diamètre indiqué. Vous pouvez aussi utiliser pour cela l'adaptateur de pompe à air fourni.
2. Fermez ensuite le ballon de gymnastique à l'aide du capuchon.

### Dégonflage

#### **AVIS** Risque d'endommagement

Si vous ouvrez négligemment le capuchon à l'aide d'un objet pointu, vous risquez d'abîmer le ballon de gymnastique.

- Faites attention quand vous retirez le capuchon.
1. Retirez le capuchon et laissez l'air sortir doucement. Pour que l'air sorte plus vite, retirez le capuchon et introduisez le tuyau de dégonflage dans le trou.

## 8. Consignes d'entraînement et exemples d'exercices



**AVERTISSEMENT!**

**Risque de blessure**

**Un entraînement mal effectué ou excessif peut nuire à votre santé et provoquer des blessures.**

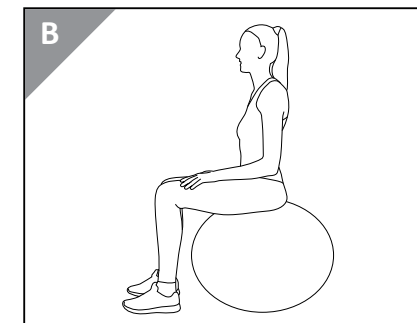
- Utilisez le ballon de gymnastique sur une surface plane, homogène et non glissante.
- Échauffez-vous avant l'entraînement.
- Portez des chaussures de sport antidérapantes et une tenue de sport confortable.
- Effectuez toujours des mouvements contrôlés.
- Répétez les exercices en fonction de votre condition physique et de l'intensité de l'entraînement. Divisez les exercices en plusieurs séries et faites une pause entre chaque série.
- Buvez suffisamment pendant l'entraînement.
- N'allez pas au-delà de vos limites. Respirez calmement. Évitez les gestes brusques et saccadés. Ne vous entraînez pas si vous êtes malade ou si vous ne vous sentez pas bien.
- Soyez à l'écoute de votre corps pendant l'entraînement. Si vous ressentez des douleurs, une oppression dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, une détresse respiratoire intense, des malaises ou un engourdissement, arrêtez tout de suite l'entraînement et consultez un médecin.
- Consultez votre médecin si vous avez déjà des troubles corporels.
- L'entraînement ne remplace pas les conseils d'un médecin.
- Faites des étirements musculaires avant et après l'entraînement.
- Si possible, la première fois que vous effectuez un exercice, demandez à un entraîneur expérimenté de vérifier que vous le faites correctement.

### Exercices

Si vous êtes débutant, faites 5 à 10 répétitions pendant environ 10 secondes. Effectuez l'exercice lentement pour garantir une mobilisation homogène.

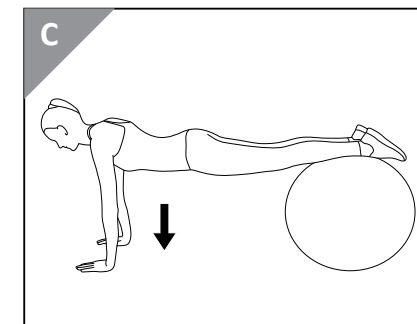
#### Exercice 1 : s'asseoir

- Asseyez-vous droit sur le ballon. Vos pieds sont écartés de la largeur de votre bassin, vos genoux sont pliés à 90 degrés. Les talons sont sous les genoux et les pieds sont bien à plat sur le sol.
- Essayez de vous asseoir de façon relâchée malgré la position verticale. Alternez la position assise avec d'autres postures.
- Pendant l'exercice, gardez le dos droit. Votre corps doit rester tendu pendant l'exercice.



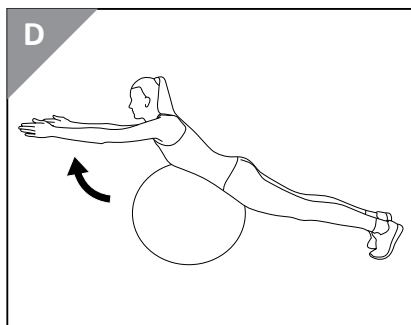
#### Exercice 2 : pompes

- Mettez-vous en position de pompes, les jambes sur le ballon de gymnastique. Plus le ballon de gymnastique est près de vos pieds, plus l'exercice sera difficile.
- Tendez les jambes et contractez les abdominaux, les jambes et les fessiers.
- Placez vos poignets sous vos épaules. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Les coudes sont tendus, et la tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Baissez le haut du corps pour faire une pompe. Tenez la position quelques instants, puis relevez le haut du corps.
- Répétez l'exercice lentement et de façon homogène.



**Exercice 3 : mobilisation du dos**

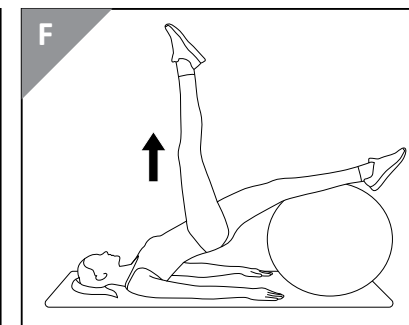
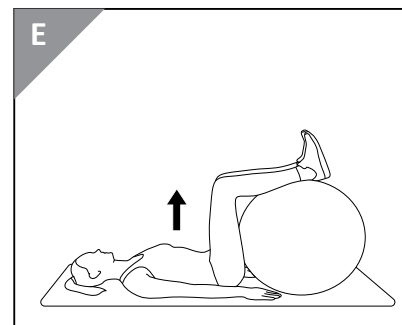
- Couchez-vous sur le ventre sur le ballon de gymnastique. Plus vous descendez le ballon de gymnastique vers le bassin, mieux vous pourrez bouger le haut de votre corps, renforcer les muscles de votre dos et stabiliser vos lombaires.
- Maintenez la contraction de votre corps, stabilisez votre posture avec le bout de vos orteils et étirez vos genoux.
- Contractez les abdominaux, les jambes et les fessiers. Vos abdominaux doivent rester contractés pendant toute la durée de l'exercice.
- Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et amenez les bras en position de U, les coudes formant un angle de 90 degrés sur les côtés. Faites attention à garder le bassin bien droit.
- Levez les bras et le haut du corps de façon à pouvoir regarder vers l'avant. Le bas du dos doit rester presque droit. Faites attention à ne pas trop tendre la tête.
- Tenez la position quelques instants, puis redescendez le haut du corps.
- Répétez l'exercice lentement et de façon homogène.



Exécutez le mouvement lentement. Faites attention à maintenir le corps contracté pendant toute la durée de l'exercice. Ne soulevez le haut du corps que de façon à ce qu'il soit en légère surextension, sans douleur et sans embardées sur le côté.

**Exercice 4 : levers de hanches**

- Allongez-vous le dos au sol, les pieds sur le ballon de gymnastique.
- Soulevez vos fesses du sol jusqu'à ce que le haut de votre corps et vos jambes forment une ligne droite.
- Pour augmenter la difficulté, soulevez alternativement une jambe ou un bras.

**9. Nettoyage, entretien et stockage**

- Nettoyez la surface uniquement avec un chiffon mou légèrement humide. N'utilisez jamais de produit de nettoyage ou de dissolvant agressif.
- Vérifiez régulièrement que le ballon de gymnastique n'est pas abîmé. S'il est abîmé, il ne doit plus être utilisé.
- Ne l'exposez pas aux rayons directs du soleil.
- Quand vous n'utilisez pas le ballon de gymnastique, rangez-le hors de portée des enfants à l'abri du soleil, dans un endroit sec à température ambiante.
- Protégez le ballon de gymnastique du gel, des sources de chaleur (par ex. radiateurs, chauffage au sol, fenêtre ensoleillée), ainsi que des surfaces peintes ou lasurées.

**10. Consignes de recyclage**

Le recyclage du ballon de gymnastique et de tous les éléments composants l'emballage peut être effectué par une déchèterie agréée ou par le service communal compétent, conformément aux dispositions en vigueur. Les employés de votre déchèterie vous informeront volontiers sur la manière de les éliminer correctement et dans le respect de l'environnement.

**11. Données techniques**

Dimensions :

Modèle n° : ANS-23-037, env. Ø 65 cm

Modèle n° : ANS-23-038, env. Ø 75 cm

Modèle n° : ANS-24-116, env. Ø 85 cm

Poids maximal supporté : 120 kg

## Indice

|   |    |
|---|----|
| 1. Informazioni generali .....                            | 23 |
| 2. Simboli utilizzati .....                               | 23 |
| 3. Utilizzo conforme alla destinazione d'uso.....         | 24 |
| 4. Avvertenze di sicurezza .....                          | 24 |
| 5. Contenuto della fornitura .....                        | 26 |
| 6. Controllo del contenuto della fornitura .....          | 26 |
| 7. Utilizzo della fitball.....                            | 27 |
| 8. Consigli per l'allenamento ed esempi di esercizi ..... | 28 |
| 9. Pulizia, manutenzione e conservazione .....            | 31 |
| 10. Istruzioni per lo smaltimento.....                    | 31 |
| 11. Dati tecnici .....                                    | 31 |

## 1. Informazioni generali



Prima del primo utilizzo leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolar modo le avvertenze di sicurezza, e utilizzare la palla da ginnastica soltanto come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Il mancato rispetto delle seguenti indicazioni può provocare lesioni gravi. Le istruzioni per l'uso sono parte integrante della fitball. Conservare le presenti istruzioni per l'uso per consultazioni future. In caso di cessione della palla da ginnastica a un altro utilizzatore, consegnare anche le istruzioni per l'uso. Queste istruzioni per l'uso possono essere richieste anche in formato PDF al nostro Servizio Clienti. Contattare il Servizio Clienti all'indirizzo riportato nella scheda di garanzia.

## 2. Simboli utilizzati

Nelle presenti istruzioni per l'uso, sulla fitball o sull'imballaggio sono riportati i seguenti simboli e le seguenti parole di avvertimento.



Leggere le istruzioni per l'uso.



**AVVERTENZA!**

Questo simbolo/questa parola di avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può causare la morte o lesioni gravi.

**AVVISO!**

Questa parola di avvertimento indica la possibilità di danni materiali.



www.tuv.com  
ID 111225527

Sicurezza verificata: i prodotti contrassegnati con questo simbolo sono conformi ai requisiti stabiliti dalla Legge tedesca sulla sicurezza dei prodotti (ProdSG).



Carico massimo



Diametro massimo / circonferenza massima



Data di produzione

### 3. Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

La fitball è concepita esclusivamente come attrezzo da allenamento per l'uso domestico in ambienti interni. È destinata esclusivamente all'uso privato e non è adatta all'uso in ambito terapeutico, medico e commerciale. Il carico massimo consentito è 120 kg. La palla è un attrezzo progettato per la ginnastica e lo sport, e non un sedile su cui rimanere seduti a lungo. Utilizzare la fitball esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi altro utilizzo è da considerarsi non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni materiali nonché lesioni personali. La fitball non è un giocattolo. Il produttore o rivenditore declina qualsiasi responsabilità per i danni causati da un utilizzo scorretto o non conforme alla destinazione d'uso.

### 4. Avvertenze di sicurezza

**Rispettare le avvertenze di sicurezza di seguito elencate. Un uso improprio può provocare danni materiali e lesioni personali.**

**AVVERTENZA!****Pericolo di lesioni!**

- Verificare il perfetto stato della fitball prima di ogni utilizzo. Se la fitball è danneggiata non deve più essere utilizzata.
- Non apportare modifiche alla fitball.
- Non consentire ai bambini di giocare con la pellicola di imballaggio: durante il gioco potrebbero restarvi intrappolati e soffocare.
- Questa fitball non è un giocattolo. I bambini possono usare la fitball solo sotto la supervisione di un adulto.

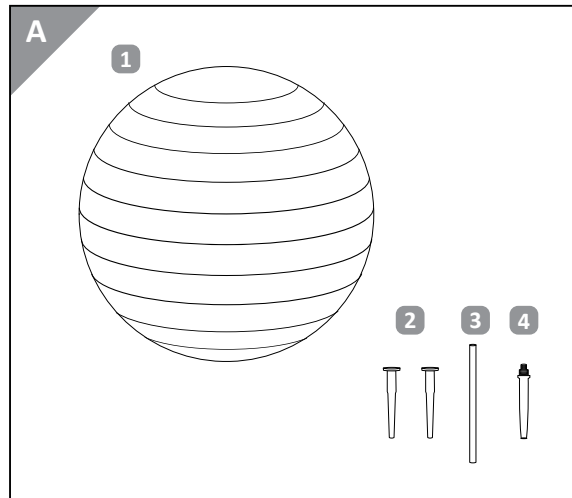
- Non superare il carico massimo consentito di 120 kg. Il superamento del limite di peso potrebbe danneggiare la fitball e comprometterne la funzionalità.
- In caso di problemi di salute, consultare il proprio medico prima di utilizzare la fitball. In caso di malessere o disturbi durante l'allenamento, interrompere immediatamente gli esercizi e consultare un medico.
- Le donne incinte possono allenarsi solo previa consultazione del loro medico.
- Eseguire gli esercizi ad una distanza tale da oggetti e altre persone da non provocare lesioni.
- Utilizzare la fitball solo in ambienti interni. Utilizzarla solo su pavimenti idonei.

**AVVISO!****Pericolo di danneggiamento!**

- Proteggere la fitball dalla luce solare diretta. Se la pressione dell'aria aumenta a causa del forte sole, è necessario riequilibrarla facendo fuoriuscire l'aria in eccesso.
- Non gonfiare mai la fitball se è fredda.
- Evitare il contatto con oggetti taglienti, roventi, appuntiti o pericolosi. Assicurarsi che nella zona di allenamento non siano presenti oggetti appuntiti.
- Utilizzare esclusivamente adattatori idonei per pompe ad aria. In caso contrario la valvola potrebbe riportare danni.
- Non gonfiare troppo la fitball poiché le linee di saldatura rischierebbero di rompersi. Chiudere bene la valvola dopo il gonfiaggio.
- Per gonfiare la fitball non utilizzare un compressore o una bombola di aria compressa poiché potrebbero danneggiarla.
- La fitball può essere riempita solo d'aria.
- Posizionare solo su superfici sensibili con un tappetino protettivo ed evitare il contatto con oggetti temperati o fonti di calore. La fitball può scolorirsi o incollarsi.

## 5. Contenuto della fornitura

- 1 1 fitball
  - 2 2 tappi di chiusura
  - 3 1 tubicino per lo sgonfiaggio
  - 4 1 adattatore per pompa
- 1 copia delle istruzioni per l'uso



## 6. Controllo del contenuto della fornitura



**AVVERTENZA!**

**Rischio di soffocamento!**

- Non consentire ai bambini di giocare con la pellicola di imballaggio: durante il gioco potrebbero restarvi intrappolati e soffocare.

**AVVISO!**

**Pericolo di danneggiamento!**

Aprendo l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti senza prestare la dovuta attenzione, si rischia di danneggiare la fitball.

- Aprire l'imballaggio con molta cautela.

1. Estrarre la fitball dall'imballaggio.
2. Rimuovere il materiale d'imballaggio.
3. Verificare che la fornitura sia completa.
4. Controllare se la fitball e gli accessori sono danneggiati. Qualora lo fossero, non utilizzare la fitball o gli accessori. Rivolgersi al produttore tramite l'indirizzo del Servizio Clienti riportato nella scheda di garanzia.

## 7. Utilizzo della fitball

### Gonfiaggio



**AVVERTENZA!**

**Pericolo di lesioni!**

- La fitball deve essere gonfiata da persone adulte.
- Non gonfiare la fitball oltre il diametro indicato.
- La fitball può essere riempita solo di aria.
- Non gonfiare la fitball con la bocca: ciò potrebbe causare vertigini.
- Non gonfiare mai la fitball se è fredda.

1. Gonfiare la fitball con un'adeguata pompa a piede o a due mani, comunemente reperibile in commercio. Gonfiarla lentamente e con cautela fino al diametro indicato. È possibile utilizzare anche l'adattatore per pompa in dotazione.
2. Infine sigillare la fitball utilizzando il tappo di chiusura.

### Sgonfiaggio

**AVVISO!**

**Pericolo di danneggiamento!**

Se si rimuove il tappo di chiusura con un oggetto appuntito senza prestare sufficiente attenzione, la fitball può riportare danni.

- Il tappo di chiusura deve essere rimosso con cautela.
1. Rimuovere il tappo di chiusura e far fuoriuscire lentamente l'aria. Per far fuoriuscire più velocemente l'aria, rimuovere il tappo di chiusura e inserire il tubicino di sgonfiaggio nella fessura.

## 8. Consigli per l'allenamento ed esempi di esercizi



**AVVERTENZA!**

**Pericolo di lesioni!**

**Un allenamento sbagliato o eccessivo può danneggiare la salute e causare lesioni.**

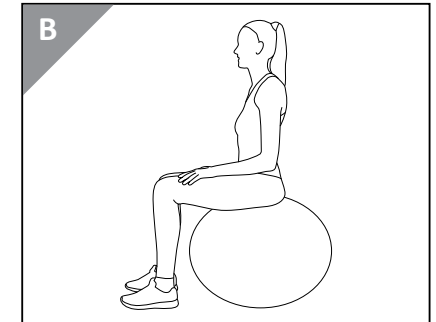
- Utilizzare la fitball su una superficie piana, orizzontale e non sdruciolevole.
- Prima dell'allenamento effettuare il riscaldamento.
- Indossare scarpe da ginnastica antiscivolo e abbigliamento sportivo comodo.
- Eseguire sempre movimenti controllati.
- Ripetere gli esercizi in base alle proprie condizioni personali e all'intensità dell'allenamento. Suddividere gli esercizi in più serie e fare una pausa tra una serie e l'altra.
- Assicurare un sufficiente apporto di liquidi durante l'allenamento.
- Non allenarsi oltre il proprio limite di carico. Respirare con calma. Evitare movimenti veloci e repentini. Non allenarsi in caso di malattia o malessere.
- Durante l'allenamento prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. In caso di dolori, oppressione della cassa toracica, frequenza cardiaca irregolare, affanno estremo, vertigini o stordimento, interrompere subito l'allenamento e consultare un medico.
- Consultare il proprio medico in caso di problemi fisici preesistenti.
- L'allenamento non può essere inteso come sostituto delle cure mediche.
- Distendere la muscolatura prima e dopo l'allenamento.
- Se possibile, la prima volta farsi mostrare la corretta esecuzione degli esercizi da un istruttore professionista.

### Esercizi

Si consiglia ai principianti di eseguire gli esercizi per ca. 10 secondi ripetendoli 5 - 10 volte. Eseguire l'esercizio lentamente per garantire un movimento omogeneo.

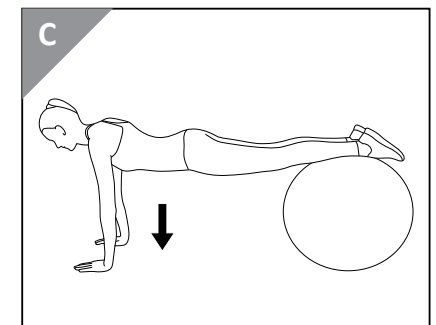
#### Esercizio 1: posizione seduta

- Sedersi sulla palla con la schiena eretta, tenendo i piedi alla stessa larghezza del bacino e le gambe piegate a 90°. I talloni sono in linea con le ginocchia e i piedi poggiano completamente sul pavimento.
- Cercare di sedere rilassati nonostante la postura eretta. Alternare la posizione eretta con altre posizioni sedute e rilassate.
- Durante l'esercizio tenere la schiena diritta e mantenere il corpo in tensione.



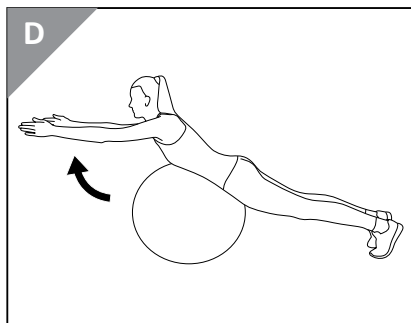
#### Esercizio 2: flessioni sulle braccia

- Mettersi in posizione flessa con le gambe appoggiate sulla fitball. Più la fitball è vicina ai piedi, più difficile risulterà l'esecuzione dell'esercizio.
- Distendere l'articolazione delle ginocchia e tendere i muscoli dell'addome, delle gambe e dei glutei.
- Posizionare le mani sul pavimento in linea con le spalle. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale. I gomiti sono distesi e la testa è in asse con la colonna vertebrale.
- Abbassare la parte superiore del corpo eseguendo una flessione. Mantenere brevemente la posizione e risollevare il busto.
- Ripetere l'esercizio lentamente e in modo regolare.



### Esercizio 3: mobilizzazione della schiena

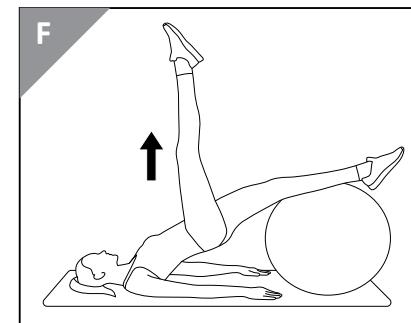
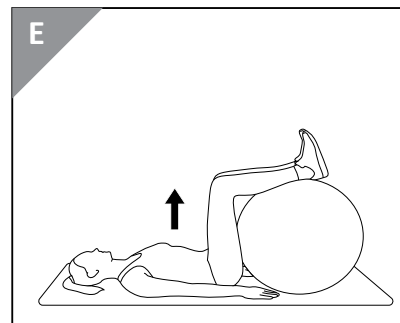
- Mettersi in posizione prona sulla palla da ginnastica. Quanto più la palla da ginnastica è posizionata sotto il bacino, tanto meglio si potrà muovere il busto, rafforzare la muscolatura dorsale e stabilizzare le vertebre lombari.
- Mantenere il corpo in tensione; con le punte dei piedi stabilizzare la posizione sul pavimento e distendere le ginocchia.
- Tendere i muscoli dell'addome, delle gambe e dei glutei. Durante l'esercizio mantenere in tensione i muscoli addominali.
- Spingere le scapole verso la colonna vertebrale e portare le braccia in posizione a U, con i gomiti piegati lateralmente a 90°. Accertarsi di mantenere il bacino in linea retta.
- Sollevare le braccia e la parte superiore del corpo fino a poter guardare in avanti. La parte inferiore della schiena deve rimanere quasi diritta. Accertarsi di non tendere eccessivamente la testa.
- Mantenere il corpo brevemente in tensione e poi riabbassare il busto.
- Ripetere l'esercizio lentamente e in modo regolare.



Eeguire il movimento lentamente. Accertarsi di mantenere il corpo in tensione per tutta la durata dell'esercizio. Sollevare il busto solo quanto basta a raggiungere una leggera ipertensione, ma senza percepire dolore o vacillare.

### Esercizio 4: sollevamento del bacino

- Mettersi in posizione supina sul pavimento, con i piedi sulla fitball.
- Sollevare i glutei da terra formando una linea retta con il busto e le gambe.
- Per aumentare la difficoltà dell'esercizio, sollevare alternativamente una gamba o un braccio.



## 9. Pulizia, manutenzione e conservazione

- Pulire la superficie esclusivamente con un panno morbido e leggermente inumidito. Per la pulizia non utilizzare mai detersivi o solventi aggressivi.
- Controllare regolarmente se la fitball è danneggiata. Qualora fosse danneggiata, smettere di utilizzarla.
- Non esporre la fitball alla luce solare diretta.
- In caso di inutilizzo conservare la fitball fuori dalla portata dei bambini, al riparo dalla luce solare diretta, in un luogo asciutto e a temperatura ambiente.
- Proteggere la palla per ginnastica dal gelo, dalle fonti di calore (ad es. termosifoni, riscaldamento a pavimento, finestre soleggiate) e dalle superfici dipinte o verniciate.

## 10. Istruzioni per lo smaltimento

La fitball e tutti i componenti dell'imballaggio possono essere smaltiti tramite un'azienda di smaltimento rifiuti autorizzata o l'ente municipale preposto secondo le normative vigenti. Il personale dell'ente preposto allo smaltimento dei rifiuti potrà fornire informazioni sulle modalità di smaltimento corretto ed ecosostenibile.

## 11. Dati tecnici

Dimensioni:

N° modello: ANS-23-037, ca. Ø 65 cm

N° modello: ANS-23-038, ca. Ø 75 cm

N° modello: ANS-24-116, ca. Ø 85 cm

Carico massimo: 120 kg





Stand / Version / Versione: 2024-07



Vertrieben durch | Commercialisé par |

Commercializzato da:

ASPIRIA NONFOOD GMBH

LADEMANNBOGEN 21-23

22339 HAMBURG, GERMANY

[www.aspiria-service.de](http://www.aspiria-service.de)

**SERVICECENTER • SERVICE APRÈS-VENTE • ASSISTENZA POST-VENDITA**  
**ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • POPRODAJNA PODPORA** 839882

Bitte wenden Sie sich an Ihre **ALDI SUISSE Filiale**.

Veuillez vous adresser à votre **filiale ALDI SUISSE**.

La preghiamo di recarsi nel suo punto vendita **ALDI (SUISSE)**.

Kérjük forduljon a magyarországi **ALDI áruházakhoz**.

Prosimo, oglasite se v vam najbližji **HOFERjevi poslovalnici**.

MODELL / MODÈLE / MODELLO / A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA / IZDELEK:  
ANS-23-037 / ANS-23-038 / ANS-24-116

01/2025

**3**

**JAHRE GARANTIE**  
**YEAR WARRANTY**  
**ANNI DI GARANZIA**