

BODY
Women's Health
BODY

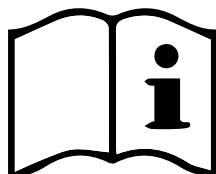


**Balance
Ball**
mit Zugbändern

Bedienungsanleitung

LK#4310

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen zur Montage und Handhabung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage und dem ersten Training mit Ihrem Balance Ball beginnen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu Verletzungen oder zu Schäden an dem Trainingsgerät führen. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie den Balance Ball an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Manufactured and distributed
under licence by Lukadora GmbH

LUKADORA GMBH

Eibenstraße 7
83395 Freilassing
GERMANY
www.lukadora.com

Version: 2021-11

Inhaltsverzeichnis

Bestimmungsgemäßer Gebrauch	Seite 5
Sicherheitshinweise	Seite 6
Lieferumfang /Teile	Seite 10
Vor der ersten Benutzung	Seite 11
Training	Seite 13
Übungen	Seite 13
Reinigung	Seite 13
Wartung	Seite 14
Entsorgung	Seite 14
Service Hotline	Seite 14
Technische Daten	Seite 15

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Balance Ball ist zum Training im Heimbereich konzipiert und nicht für den gewerblichen, medizinischen oder therapeutischen Gebrauch geeignet. Das Training mit dem Balance Ball dient dem Gleichgewichts- und Koordinationstraining sowie dem Training von Kraft und Ausdauer. Der Balance Ball darf nur bis zu einer Höhe von maximal 23 cm aufgepumpt werden. Das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg.

Der Balance Ball ist kein Kinderspielzeug. Verwenden Sie den Balance Ball nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise

Um die Gefahr von Personen und/oder Sachschäden zu verringern, lesen Sie bitte vor dem Aufbau und Gebrauch die Sicherheitshinweise, sowie die gesamte Gebrauchsanweisung sorgfältig durch.

Erstickungsgefahr!

Wenn Kinder oder Babys mit der Verpackungsfolie oder Kleinteilen spielen, können Sie sich darin verfangen bzw. diese verschlucken und daran ersticken.

- Halten Sie die Verpackung sowie Kleinteile, wie z.B. Schrauben, von Kindern und Babys fern.

Gefahren für Kinder!

Wenn Kinder unbeaufsichtigt mit dem Balance Ball spielen oder trainieren, besteht Verletzungsgefahr.

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Trainingsgerät spielen oder trainieren.
- Als Spielzeug ist das Trainingsgerät auf keinen Fall geeignet.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.

Hinweise für das Training!

- Beachten Sie das übermäßiges und nicht richtig, bzw. zu intensiv durchgeführtes Training Ihre Gesundheit gefährden und schädigen kann.
- Beachten Sie, dass Ihre geistige und/oder körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sein kann, wenn Sie unter dem Einfluss von Alkohol, Medikamenten stehen.
- Beginnen Sie Ihr Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Dehnen Sie die Trainingsbänder niemals über die angegebene maximale Länge hinaus. Die maximale Länge der Trainingsbänder beträgt 2,5 m.
- Verwenden Sie die Trainingsbänder nur in Kombination mit dem Balance Ball. Befestigen Sie die Trainingsbänder nur in der vorgesehenen Art und Weise am Balance Ball. Binden Sie die Trainingsbänder niemals an andere Gegenstände oder verknöten die Trainingsbänder miteinander.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Überprüfen Sie den Balance Ball und Trainingsbänder vor jedem Training auf Beschädigungen. Weist der Balance Ball und die Trainingsbänder Beschädigungen auf, verwenden Sie diese nicht mehr. Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unseren Service ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden. Kontrollieren Sie Ihre Schuhsohlen auf Fremdkörper. Bereits kleinere Verunreinigungen wie Steine oder grober Sand können den Balance Ball beschädigen.

Sicherheitshinweise

- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.
- Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten. Die Oberfläche des Balance Balles kann durch starkes Schwitzen rutschig werden. Achten Sie auf entsprechendes Schuhwerk und legen Sie ein Handtuch bereit.

Hinweise für die Trainingsumgebung!

- Kontrollieren Sie die Trainingsfläche auf herumliegende Gegenstände. Es dürfen sich keine spitzen oder scharfkantigen Gegenstände im Bereich der Trainingsfläche befinden.
- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet.
- Achten Sie darauf, dass das Trainingsgerät auf einem befestigten und ebenen Untergrund stabil steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Laminat, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich Bodenschutzmatten dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings.

Sicherheitshinweise

- Das Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequellen, wie z.B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, können Sie den Balance Ball beschädigen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor. Kontrollieren Sie ob der Lieferumfang vollständig ist und ob der Balance Ball Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie den Balance Ball nicht.



- 1.) Balance Ball
- 2.) Stöpsel mit Abzieher 2 x

- 3.) Trainingsbänder, 2 x
- 4.) Pumpe

Vor der ersten Benutzung

Vor der ersten Verwendung muss der Balance Ball aufgepumpt und die Trainingsbänder angebracht werden.

Aufpumpen

Pumpen Sie den Balance Ball mit der beiliegenden Pumpe auf. Setzen Sie den Stöpsel ein.

Beschädigungsgefahr!

- Die Höhe des Balance Balls darf durch das Aufpumpen eine Höhe von 23 cm nicht überschreiten.



- Den Balance Ball niemals in kaltem Zustand aufblasen.
- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.

Trainingsbänder anbringen

Verbinden Sie das Ende der Bänder mittels Hacken in die vorgesehene Haltevorrichtung an der Plattform (Rahmen).



Vor der ersten Benutzung

Verletzungsgefahr!

Sind die Bänder nicht richtig befestigt, können sich die Trainingsbänder lösen und hochschnellen. Prüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob die Trainingsbänder ordnungsgemäß befestigt sind.

Trainingsbänder einstellen

Sie können die Länge der Trainingsbänder verstellen. Sie sollten die Trainingsbänder je nach Übung an Ihre Körpergröße anpassen.



Training / Übungen / Reinigung

Das Training mit dem Balance Ball dient dem Gleichgewichts- und Koordinationstrainings. Das Training mit dem Balance Ball bietet außerdem viele Möglichkeiten:

- Gleichgewicht/ Koordination
- Rumpfstabilität/ Haltung
- Kraft
- Ausdauer
- Bewegungsqualität
- Beweglichkeit und vieles mehr

Führen Sie alle Bewegungen langsam und gleichmäßig durch. Ruckhafte Bewegungen können Ihre Gesundheit beeinträchtigen.

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Übung richtig durchführen, kontaktieren Sie einen professionellen Fitnesstrainer oder informieren Sie sich im Internet oder mit Hilfe von Fachliteratur.

Übungen

Übungen finden Sie kostenlos unter www.lukadora.com

Reinigung

Verwenden Sie für die Reinigung keine aggressiven, scheuernden oder lösungsmittelhaltigen Reinigungsmittel.

- Reinigen Sie den Balance Ball mit einem Baumwolltuch.
- Bei starken Verschmutzungen verwenden Sie eine milde Seifen lauge.
- Lassen Sie den Balance Ball nach jeder Reinigung gut trocknen.
- Wischen Sie die Oberflächen nach jeder Trainingseinheit trocken
tieren Sie einen professionellen Fitnesstrainer oder informieren Sie sich im Internet oder mit Hilfe von Fachliteratur.

Wartung

Überprüfen Sie den Balance Ball und Trainingsbänder vor jedem Training auf Beschädigungen. Weist der Balance Ball und die Trainingsbänder Beschädigungen auf, verwenden Sie den Balance Ball nicht mehr. Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unseren Service ausgeführt werden.

Entsorgung

Der Balance Ball 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.

Service Hotline

Für technische Auskünfte zu diesem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Service-Hotline oder schicken Sie uns eine E-Mail.

Um Ihnen den bestmöglichen Service gewährleisten zu können, halten Sie bitte Modellbezeichnung, Artikel-Nummer.

Telefon: +49 8654 / 68243 00

Mail: service@lukadora.com

Technische Daten:

Artikel: Balance Ball

Modell: LK#4310

Material: PVC, ABS, TPE

Aufstellmaß: ca. Ø 600 mm x 230 mm

Max Höhe des Balls: 230 mm

Gesamtgewicht: ca. 5 kg

Maximale Benutzergewicht: 100 kg

B O D Y
Women'sHealth
B O D Y

Manufactured and distributed
under licence by Lukadora GmbH

LUKADORA GMBH

Eibenstraße 7
83395 Freilassing
GERMANY
www.lukadora.com

LK#4310



WOMEN'S HEALTH is a trademark of Hearst Magazines, Inc.
© 2021 Hearst Magazines, Inc. All Rights Reserved.