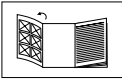




SOFT-GYMNASTIKBALL

D
SOFT-GYMNASTIKBALL
Gebrauchsanweisung

PL
PIŁKA GIMNASTYCZNA
Instrukcja użytkowania



D
Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Artikels vertraut.

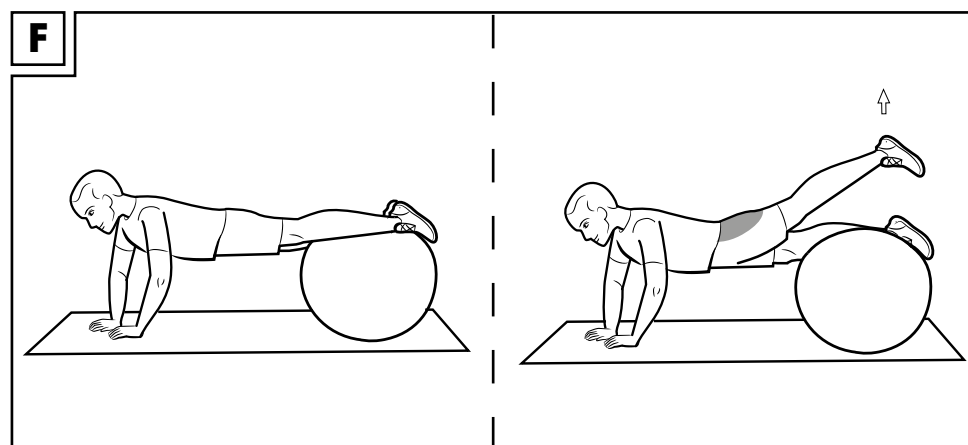
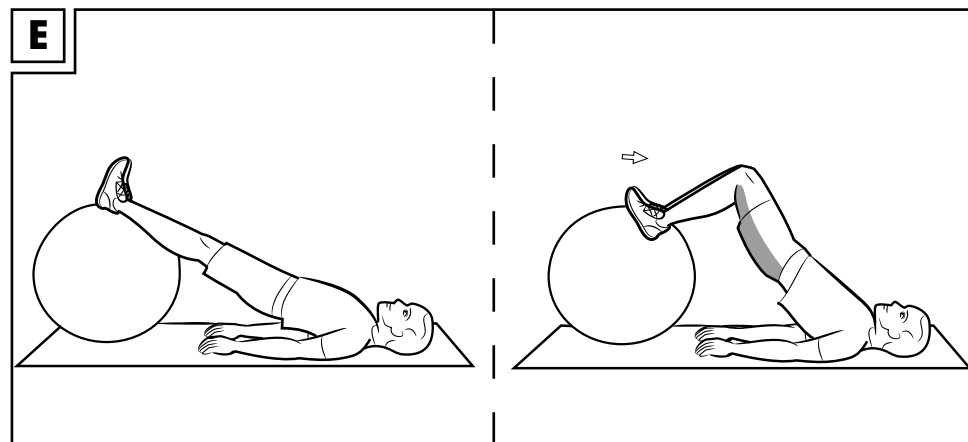
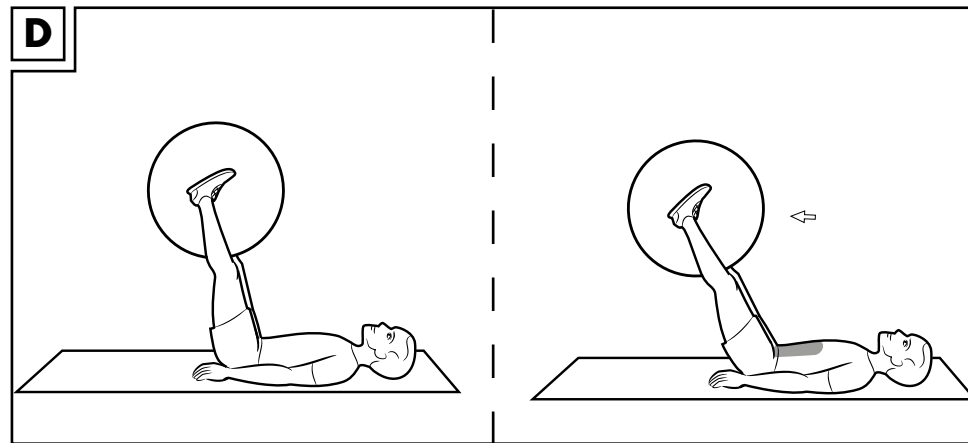
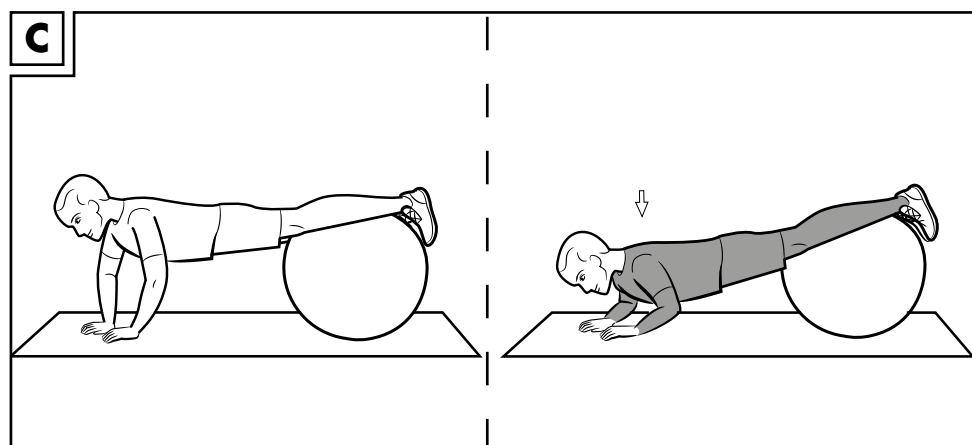
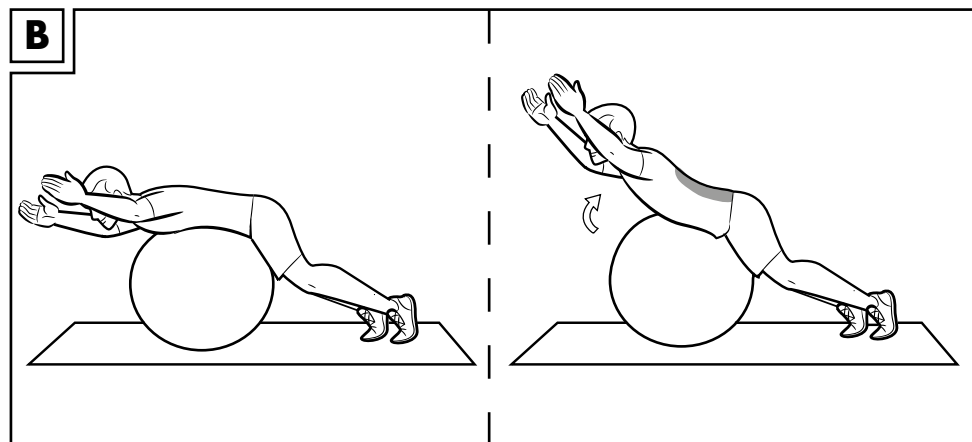
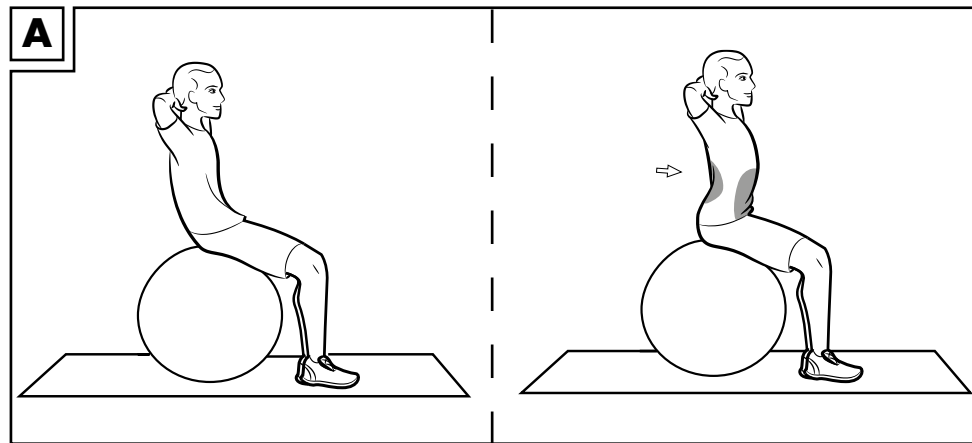
PL
Przed przeczytaniem należy rozłożyć bok z ilustracjami a następnie zapoznać się ze wszystkimi funkcjami urządzenia.

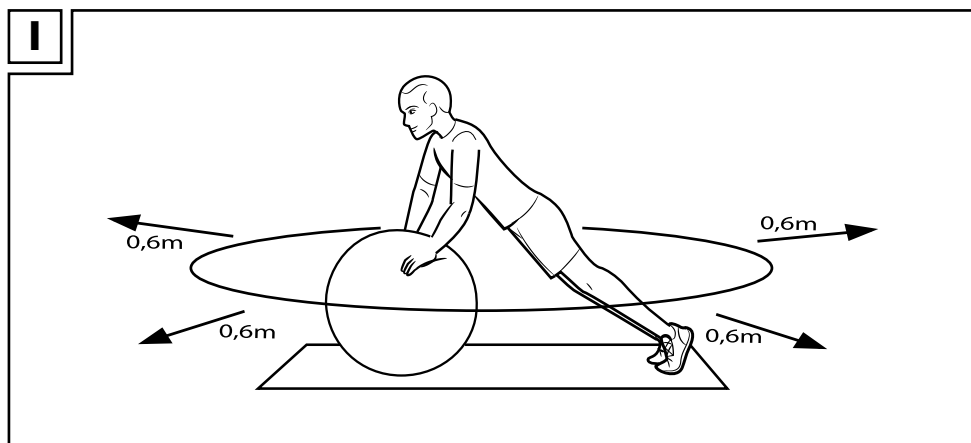
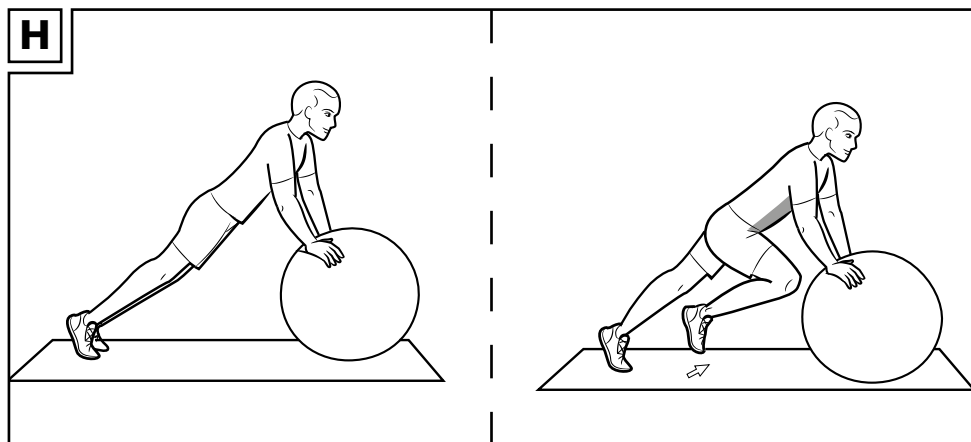
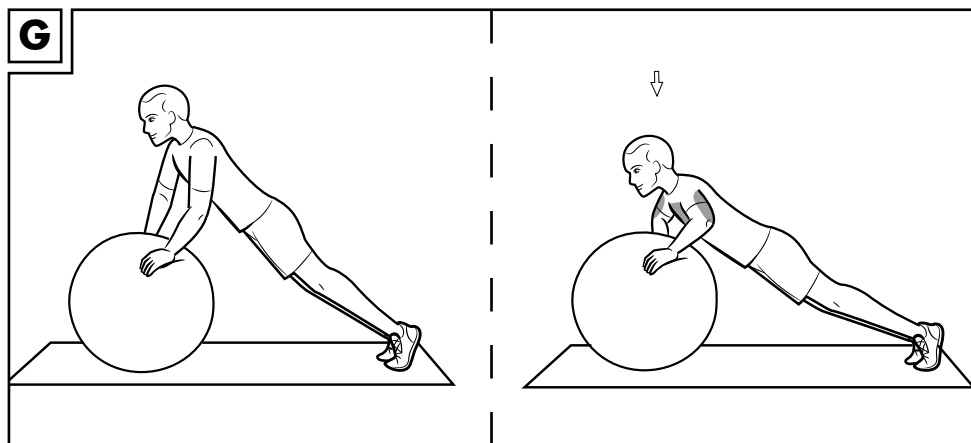
DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY

 06/2022
Delta-Sport-Nr.: SG-9104

07.04.2022 / PM 2:31

D	Gebrauchs- und Sicherheitshinweise	Seite	7
PL	Wskazówki dot. użytkowania i bezpieczeństwa	Strona	14





D

Lieferumfang	7
Technische Daten	7
Bestimmungsgemäße Verwendung	7
Sicherheitshinweise	7
Verletzungsgefahr	7
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder	8
Gefahr durch Verschleiß	8
Vermeidung von Sachschäden	8
Aufpumpen	8
Entlüften	8
Allgemeine Trainingshinweise	8
Aufwärmen	9
Übungsvorschläge	9
Dehnen	11
Lagerung, Reinigung	12
Hinweise zur Entsorgung	12
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung	12

PL

Zakres dostawy	14
Dane techniczne	14
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	14
Wskazówki bezpieczeństwa	14
Niebezpieczeństwo odniesienia	
obrażeń!	14
Zachować szczególną ostrożność -	
niebezpieczeństwo odniesienia	
obrażeń przez dzieci!	15
Zagrożenia spowodowane zużyciem	15
Zapobieganie szkodom rzeczowym	15
Pompowanie	15
Spuszczanie powietrza	15
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	16
Rozgrzewka	16
Propozycje ćwiczeń	16
Rozciąganie	18
Przechowywanie, czyszczenie	19
Uwagi odnośnie recyklingu	19
Wskazówki dotyczące gwarancji i	
obsługi serwisowej	19

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang

- 1 x Soft-Gymnastikball
- 1 x Entlüftungsröhrchen
- 2 x Verschlussstöpsel
- 1 x Luftpumpen-Adapter
- 1 x Verschlussstöpselheber
- 1 x Gebrauchsanweisung
- 1 x Kurzanleitung

Technische Daten



Maximale Belastung: 120 kg

Gewicht Ball: ca. 1100 g

Durchmesser: ca. 65 cm



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
06/2022

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ist als Gymnastik- und Sportgerät für Personen mit einem maximalen Gewicht von 120 kg konstruiert und nicht als Sitz zum dauernden Sitzen geeignet. Der Artikel ist für Übungen im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.



Sicherheitshinweise Verletzungsgefahr!

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 120 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Produkts sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.
- Der Artikel darf nicht im Wasser oder zum Schwimmen verwendet werden! Er bietet weder Halt an der Wasseroberfläche noch ist er als Schwimmhilfsmittel geeignet. Durch Salz- und Chlorwasser kann die Oberfläche des Artikels beschädigt werden.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Trainingsinstruments hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.

Gefahr durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.

Vermeidung von Sachschäden

- Alle Aufblasartikel sind kälteempfindlich. Den Artikel daher nie unter einer Temperatur von 15 °C auseinanderfalten und aufblasen!
- Schützen Sie den Artikel vor Sonneneinstrahlung. Falls der Luftdruck in der prallen Sonne zunimmt, muss dieser durch Ablassen der Luft entsprechend ausgeglichen werden.
- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden. Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.
- Nur geeignete Luftpumpen-Adapter in das Ventil (ein)stecken. Andernfalls könnte das Ventil beschädigt werden.
- Nicht zu prall füllen, da ansonsten die Gefahr besteht, dass die Schweißnähte aufreißen. Ventil nach dem Aufblasen gut verschließen.
- Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels weder Kompressor noch Druckluftflasche. Dies kann zu Beschädigungen am Artikel führen.

Aufpumpen

WICHTIG:

- Nur von Erwachsenen aufpumpen lassen.
- Ball nicht über den angegebenen Durchmesser hinaus aufpumpen.

- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.
- Nicht mit dem Mund aufblasen, da es ansonsten zu Schwindelanfällen kommen kann.

Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels handelsübliche Fußpumpen oder Doppelhub-Kolbenpumpen mit entsprechenden Aufsatzmöglichkeiten.

Sie können dabei auch den mitgelieferten Adapter verwenden. Der Adapter verfügt über ein kleines und ein großes Gewinde.

Das kleine Gewinde ist für handelsübliche Ballpumpen, das große für z. B. Fahrrad- und Autoreifen-Pumpen. Verschließen Sie den Artikel anschließend mit dem dafür vorgesehenen Verschlussstöpsel.

Tipp! So kann der geforderte Durchmesser von 65 cm überprüft werden:

1. Markieren Sie vom Boden aus eine Höhe von 65 cm an einer Wand.
2. Legen Sie den aufgepumpten Ball an die Wand.
3. Setzen Sie am höchsten Punkt des Balles eine Wasserwaage an und überprüfen Sie anhand der Wandmarkierung, ob der Ball den Durchmesser von 65 cm aufweist.

Entlüften

Entfernen Sie den Verschlussstöpsel mit dem Verschlussstöpselheber und lassen Sie die Luft langsam entweichen. Oder entfernen Sie den Verschlussstöpsel und führen Sie das Entlüftungsröhrchen in den Verschluss, um die Luft schnell entweichen zu lassen.

Hinweis! Die Entfernung des Verschlussstöpsels darf nicht mit einem scharfen oder scharfkantigen Gegenstand durchgeführt werden. Es droht eine akute Beschädigung des Balles.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.

- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungssätzen aus 6 - 8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungssatz sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in die eine und dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorne beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander Ihre Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Beckenkipper (Abb. A)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Artikel und stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf den Boden.
2. Verschränken Sie Ihre Arme im Nacken. Die Ellenbogen zeigen nach außen.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Die Schulter bleibt entspannt unten.

4. Kippen Sie Ihr Becken abwechselnd langsam nach vorne und hinten. Der Artikel geht mit Ihren Bewegungen mit.
5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung durchgehend Körperspannung und den Oberkörper aufrecht.

Rückenstrecker (Abb. B)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Artikel.
2. Stabilisieren Sie mit den Fußballen Ihre Haltung am Boden.
3. Strecken Sie die Arme nach vorne und spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

Endposition

4. Heben Sie die Arme und den Oberkörper soweit an, dass der Rücken gerade ist. Der untere Rücken bleibt dabei fast gerade. Achten Sie darauf nicht ins Hohlkreuz zu gehen.
5. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
6. Halten Sie die Körperspannung und senken Sie dann den Oberkörper wieder ab.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung durchgehend Körperspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Liegestütz (Abb. C)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Beinen auf den Artikel.
2. Halten Sie sich gerade und spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

Endposition

3. Senken Sie den Oberkörper, um eine Liegestütz zu machen. Ellenbogen zeigen leicht nach außen und die Hände bleiben unter der Schulter.
4. Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie dann den Oberkörper wieder an. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.

5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung immer gerade.

Beinheber (Abb. D)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und klemmen Sie den Artikel zwischen Ihre Beine.
2. Strecken Sie die Beine mit dem Artikel nach oben. Die Arme liegen eng neben dem Körper.

Endposition

3. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an und senken Sie Ihre Beine etwas nach unten. Die Füße berühren nicht den Boden und der untere Rücken bleibt durchgehend am Boden.
4. Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie Ihre Beine mit dem Artikel wieder nach oben.
5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den unteren Rücken während der Übung durchgehend auf der Matte.

Ball Leg Curl (Abb. E)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und die Unterschenkel auf den Artikel. Füße und Unterschenkel ruhen auf dem Artikel.
2. Heben Sie Ihren Körper soweit, dass der Oberkörper mit den Beinen eine Linie bildet. Die Arme liegen ausgestreckt eng neben dem Körper.
3. Kopf und Schulter liegen auf der Matte.

Endposition

4. Spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie das Gesäß nach oben und rollen Sie gleichzeitig mit den Füßen den Artikel zu sich, bis nur noch die Füße auf dem Artikel liegen und der Rumpf zu den Beinen ungefähr einen 90 Grad Winkel hat.
6. Halten Sie kurz die Position.
7. Senken Sie dann das Gesäß und rollen Sie gleichzeitig mit den Füßen den Artikel von sich weg, sodass die Unterschenkel wieder auf dem Artikel liegen.

8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung gerade und spannen Sie den Körper durchgehend an.

Gesäßheber (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Füßen und Schienbeinen auf den Artikel. Die Arme sind durchgestreckt, Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände befinden sich unter der Schulter.
2. Halten Sie sich gerade und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.

Endposition

3. Heben Sie ein ausgestrecktes Bein so weit nach oben, dass Ihr Rücken noch gerade bleibt. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen.
4. Halten Sie kurz die Position und senken Sie dann das Bein wieder. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
5. Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie auf durchgehen der Körperspannung. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.

Push up (Abb. G)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Artikel. Die Hände befinden sich unter der Schulter und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
2. Heben Sie den Oberkörper und halten Sie sich gerade.

Endposition

3. Spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Senken Sie den Oberkörper, um eine Liegestütz zu machen. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter der Schulter.

5. Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie dann den Oberkörper wieder an. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.

6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung immer gerade.

Bergsteiger (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Artikel. Die Hände befinden sich unter der Schulter und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
2. Heben Sie den Oberkörper und halten Sie sich gerade.

Endposition

3. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an.
4. Heben Sie ein Bein an und ziehen Sie es zu sich nach vorne zur Brust. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter der Schulter.
5. Senken Sie das Bein wieder und ziehen Sie das andere Bein zu sich ran. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
6. Wechseln Sie die Beine ab und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung gerade.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden zeigen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen. Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann. WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind. Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet.

Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.
Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 391417_2201

① Tel.: 0800 1528352
(Kostenfrei aus dem deutschen
Fest- und Mobilfunknetz)
kundenmanagement@kaufland.de

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkowania należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zakres dostawy

- 1 x piłka gimnastyczna
- 1 x rurka do odpowietrzania
- 2 x zatyczka
- 1 x adapter do pompki
- 1 x wyciągarka do zatyczki
- 1 x instrukcja użytkowania
- 1 x skrócona instrukcja

Dane techniczne



Maksymalne obciążenie: 120 kg

Waga piłki: ok. 1100 g

Przekrój: ok. 65 cm



Data produkcji (miesiąc/rok):
06/2022

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt to przyrząd sportowo-gimnastyczny przeznaczony dla osób o maksymalnej wadze 120 kg i nienadający się do siedzenia na nim przez dłuższy czas. Produkt został opracowany do ćwiczeń w obszarze prywatnym i nie nadaje się do celów medycznych lub komercyjnych.



Wskazówki

bezpieczeństwa

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Produkt może być używany wyłącznie pod nadzorem dorosłych, ale nie jako zabawka.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Przestrzegać maksymalnego obciążenia wynoszącego 120 kg. Przekroczenie limitu wagi może spowodować uszkodzenie produktu i pogorszenie jego działania.
- Kobiety w ciąży mogą ćwiczyć na urządzeniu tylko za zgodą lekarza.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. I).
- Trenować tylko na płaskiej i antypoślizgowej powierzchni.
- Nie używać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Nie używać produktu w pobliżu otwartego ognia lub pieca.
- Produkt nie może być używany w wodzie lub do pływania! Ten produkt ani nie utrzymuje się na powierzchni wody, ani nie nadaje się do stosowania jako pomoc do pływania. Słona lub chlorowana woda może uszkodzić powierzchnię produktu.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie!

Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nie pozwalać dzieciom używać tego produktu bez nadzoru. Poinstruować je, jak właściwie używać urządzenia treningowego i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem. Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala. Produkt ten nie jest przeznaczony do używania jako zabawka.

Zagrożenia spowodowane zużyciem

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.

Zapobieganie szkodom rzeczowym

- Wszystkie artykuły nadmuchiwane są wrażliwe na niskie temperatury. W związku z tym nigdy nie należy rozkładać i pompować produktu w temperaturze poniżej 15 °C!
- Chronić ten produkt przed bezpośrednim nasłonecznieniem. W wypadku wzrostu ciśnienia powietrza w pełnym słońcu, musi ono zostać odpowiednio wyrównane przez spuszczenie powietrza.
- Unikać kontaktu z ostrymi, gorącymi, zaostrozonymi lub niebezpiecznymi przedmiotami. Zwracać uwagę, aby na obszarze treningowym nie znajdowały się żadne ostre przedmioty.
- Wkładać do wentyla wyłącznie pompki z odpowiednimi końcówkami. W przeciwnym razie wentyl może zostać uszkodzony.
- Nie należy napompowywać za mocno, ponieważ istnieje ryzyko, że spoiny pękną. Po napompowaniu dobrze zamknąć wentyl.
- Nie stosować do pompowania produktu kompresorów ani butli ze sprężonym powietrzem. Może to prowadzić do uszkodzenia produktu.

Pompowanie

WAŻNE:

- Produkt może być pompowany wyłącznie przez osobę dorosłą.
- Nie wolno pompować piłki powyżej maksymalnego podanego przekroju.
- Środkiem napędlającym może być wyłącznie powietrze.
- Nie pompować piłki ustami, ponieważ może dojść do nagłych zawrotów głowy.

Do pompowania produktu używać dostępnych na rynku pompek nożnych lub dwusuwowych pompek tłokowych z odpowiednimi adapterami. Można przy tym wykorzystać również adapter zawarty w zakresie dostawy. Adapter ten dysponuje jedną małą i jedną dużą końcówką gwintowaną.

Mała końcówka gwintowana jest przeznaczona do dostępnych w handlu pompek do piłek, a duża np. do pomp do opon rowerowych i samochodowych. Następnie zamknąć wentyl produktu za pomocą przeznaczonej do tego celu zatyczki.

Wskazówka! W następujący sposób można sprawdzić, czy zachowany został wymagany przekrój 65 cm:

1. Zaznaczyć na ścianie wysokość 65 cm od podłoża.
2. Przystawić napompowaną piłkę do ściany.
3. W najwyższym punkcie piłki położyć poziomiec i sprawdzić według oznaczenia na ścianie, czy przekrój piłki wynosi 65 cm..

Spuszczanie powietrza

Wyjąć zatyczkę za pomocą wyciągarki do zatyczki i pozwolić, aby powoli zeszło powietrze. Ewentualnie można wyjąć zatyczkę i wprowadzić rurkę do odpowietrzania, aby powietrze mogło szybciej wydostać się z produktu.

Wskazówka! Zatyczki nie można wyjmować za pomocą ostrego przedmiotu ani przedmiotu o ostrych krawędziach. Istnieje wtedy niebezpieczeństwo uszkodzenia piłki.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie.
Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Ogólne planowanie treningu

Stworzyć plan treningowy dostosowany do swoich potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 15 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiedzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Powtarzać każde ćwiczenie 2 do 3 razy.

Mięśnie karku

1. Wolno obracać głowę w lewo i w prawo.
Powtórzyć ten ruch 4 do 5 razy.

2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce.
Wykonywanie tego ćwiczenia w pozycji pochylonej do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stać na jednej nodze i unieść drugą nogę ze zgiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesionej stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Upewnić się, że podnosi się nogi tylko na tyle wysoko, by utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej przedstawiamy niektóre z wielu ćwiczeń.

Pochylanie miednicy (rys. A)

Pozycja wyjściowa

1. Usiąść na produkcie w pozycji wyprostowanej i rozstawić stopy obok siebie na podłodze do szerokości ramion.
2. Skrzyżować ręce za karkiem. Łokcie pozostać skierowane na zewnątrz.

Pozycja końcowa

3. Napisać mięśnie brzucha, wyprostować tułów i przyciągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Ramiona pozostają na dole w pozycji rozluźnionej.
4. Powolnymi ruchami pochylać miednicę na przemian do przodu i do tyłu. Produkt porusza się wraz z ruchami ćwiczącej osoby.

5. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia cały czas utrzymywać napięte mięśnie i wyprostowaną postawę górnej części ciała.

Rozciąganie mięśni pleców (rys. B)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się brzuchem na produkcie.
2. Ustabilizować swoją pozycję przy podłodze główkami kości śródstopia.
3. Wyciągnąć ręce do przodu i napiąć mięśnie pośladków i brzucha.

Pozycja końcowa

4. Unieść ręce i górną część ciała na tyle, aby plecy były proste. Dolna część pleców pozostaje przy tym prawie w pozycji wyprostowanej. Należy uważać, aby nie przejść w pozycję wygięcia kręgosłupa ku przodowi.
5. Głowa znajduje się na przedłużeniu kręgosłupa, natomiast ramiona pozostają u dołu.
6. Należy utrzymać napięcie mięśni i ponownie obniżyć górną część ciała.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia cały czas utrzymywać napięte mięśnie i głowę w pozycji przedłużenia kręgosłupa.

Ćwiczenie „pompki” (rys. C)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się na produkcie nogami w pozycji do robienia pompek.
2. Zachowując wyprostowaną pozycję ciała, napiąć mięśnie pośladków i brzucha.

Pozycja końcowa

3. Obniżyć górną część ciała, aby wykonać pompkę. Łokcie wskazują przy tym lekko na zewnątrz, a ręce pozostają pod ramionami.
4. Przez krótki czas utrzymać napięcie mięśni i ponownie podnieść górną część ciała. Uważać przy tym, aby górną część ciała pozostała w pozycji wyprostowanej, a głowa była w pozycji przedłużenia kręgosłupa.

5. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia plecy przez cały czas muszą być wyprostowane.

Unoszenie nóg (rys. D)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się na plecach na macie i ścisnąć produkt pomiędzy nogami.
2. Wyciągnąć nogi wraz z produktem do góry. Ręce leżą przy samym ciecie.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie brzucha i opuścić nogi nieco w dół. Stopy nie dotykają przy tym podłogi, a dolny odcinek pleców pozostaje stale na podłodze.
4. Przez krótki czas utrzymać napięcie mięśni i unieść nogi wraz z produktem do góry.
5. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia dolna część pleców musi stale spoczywać na macie.

Ball Leg Curl (rys. E)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się z plecami na macie i goleniami na produkcie. Stopy i golenie spoczywają na produkcie.
2. Unieść ciało w taki sposób, aby górna część ciała była w jednej linii z nogami. Ręce leżą przy tym wyprostowane przy samym ciecie.
3. Głowa i ramiona leżą na macie.

Pozycja końcowa

4. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
5. Unieść pośladki do góry i jednocześnie toczyć produkt stopami do siebie, aż na produkcie pozostaną już tylko stopy, a tułów znajdzie się pod kątem ok. 90 stopni w stosunku do nóg.
6. Utrzymać przez chwilę tę pozycję.
7. Następnie obniżyć pośladki i jednocześnie toczyć produkt nogami w kierunku odchodzącym od ciała, aby golenie ponownie spoczywały na produkcie.

8. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia plecy muszą być wyprostowane, a mięśnie ciała stale napięte.

Unoszenie pośladków (rys. F)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się w taki sposób, aby nogi i kości piszczelowe znajdowały się na produkcie. Ręce są wyprostowane, łokcie wskazują na zewnątrz, a dłonie znajdują się pod ramionami.
2. Zachowując wyprostowaną pozycję ciała, napiąć mięśnie brzucha.

Pozycja końcowa

3. Unieść wyprostowaną nogę na tyle, aby plecy pozostały jeszcze wyprostowane. Należy uważać, aby nie przejść w pozycję wygięcia kręgosłupa ku przodowi.
4. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, po czym ponownie opuścić nogę. Uważać przy tym, aby górna część ciała pozostała w pozycji wyprostowanej, a głowa była w pozycji przedłużenia kręgosłupa.
5. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, zmieniając przy tym nogi.

Ważne: zwracać uwagę na ciągłe napięcie mięśni ciała. Głowa znajduje się na przedłużeniu kręgosłupa, natomiast ramiona pozostają u dołu.

Push up (rys. G)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się w pozycji do robienia pompek z rękoma na produkcie. Dłonie znajdują się pod ramionami, a łokcie są skierowane lekko na zewnątrz. Stopy dotykają podłogi wyłącznie główkami kości śródstopia.
2. Unieść górną część ciała i zachować wyprostowaną pozycję ciała.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
4. Obniżyć górną część ciała, aby wykonać pompkę. Łokcie wskazują przy tym na zewnątrz, a dłonie pozostają pod ramionami.

5. Przez krótki czas utrzymać napięcie mięśni i ponownie podnieść górną część ciała. Uważać przy tym, aby górna część ciała pozostała w pozycji wyprostowanej, a głowa była w pozycji przedłużenia kręgosłupa.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia plecy przez cały czas muszą być wyprostowane.

Ćwiczenie „wspinaczka” (rys. H)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się w pozycji do robienia pompek z rękoma na produkcie. Dłonie znajdują się pod ramionami, a łokcie są skierowane lekko na zewnątrz. Stopy dotykają podłogi wyłącznie główkami kości śródstopia.
2. Unieść górną część ciała i zachować wyprostowaną pozycję ciała.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie brzucha.
4. Podnieść nogę i przyciągnąć ją do siebie do klatki piersiowej. Łokcie wskazują przy tym na zewnątrz, a dłonie pozostają pod ramionami.
5. Opuścić ponownie nogę i przyciągnąć do siebie drugą nogę. Uważać przy tym, aby górna część ciała pozostała w pozycji wyprostowanej, a głowa była w pozycji przedłużenia kręgosłupa.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, zmieniając przy tym nogi.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia plecy muszą być wyprostowane.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń.

Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

1. Stanąć w rozluźnionej pozycji. Delikatnie pociągnąć dłonią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni szyi.

Ręce i barki

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, żeby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Ustawić się w pozycji wyprostowanej i odebrać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać stopą okrążenia w jedną, a potem w drugą stronę.
3. Po chwili zmienić stopy.

Ważne: zwrócić uwagę, żeby uda były ułożone równoległe do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.

Wycierać do czysta jedynie suchą ściereczką.

Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią.

Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie przedmiotu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu. **WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu

Artykuł oraz materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnymi przepisami obowiązującymi w danym miejscu. Materiały opakowaniowe, jak np. worki foliowe nie powinny znaleźć się w rękach dzieci. Materiał opakowaniowy należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Utylizować produkt i opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod materiału do recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów przeznaczonych do zwrotu do przetwórstwa wtórnego (recyklingu). Kod składa się z symbolu, który powinien odzwierciedlać cykl odzysku, oraz numeru oznaczającego materiał.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn. Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu! W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy. W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 391417_2201

 Tel.: 800 300062
(bezpłatne połączenia z telefonów stacjonarnych i komórkowych)
kontakt@kaufland.pl