

### **Bitte beachten sie folgende Hinweise:**

- Empfohlene Belastung ist maximal 100kg
- Das Aufblasen und Entlüften sollte von einem Erwachsenen oder in Anwesenheit eines Erwachsenen vorgenommen werden.
- **Aufblasen:**
  - den Ball bei normaler Raumtemperatur ca. 2 Stunden vorwärmen.
  - nur bis zu einer Größe von ca. 3-5cm kleiner als die angegebene max. Durchmessergröße aufpumpen
  - weitere 2 Stunden liegen lassen, damit sich die Luft je nach Ballgröße und Temperatur optimal verteilt (automatisches Nachdehnen des Balls)
  - nach diesen 2 Stunden nochmals nachmessen und gegebenenfalls bis zum max. Durchmesser nachpumpen oder Luft ablassen
- Um den Durchmesser des Balls zu ermitteln, klemmen Sie den Gymnastikball z. B. Zwischen eine wand und einen rechtwinklig zum Boden stehenden Gegenstand (Stuhl, Karton, Rollcontainer usw.) und messen sie den Abstand.
- zum Auflassen verwenden Sie am besten eine handelsübliche Pumpe. Sollten sie einen Kompressor benutzen, bitte langsam aufblasen.
- Der Ball ist dann richtig aufgeblasen, wenn ein elastisches federn möglich ist.
- falls der Luftdruck in der prallen Sonne zunimmt, muss dieser durch ablassen der Luft entsprechend ausgeglichen werden.
- Achten sie darauf, dass sich im Umfeld ihres Trainingsplatzes keine spitzen oder kantigen Gegenstände befinden.
- Den Gymnastikball nicht in der Nähe der Heizung lagern.
- Fragen Sie wegen entsprechender Übungsanleitungen im Buchhandel oder bei ihrer Krankenkasse nach.
- Nur mit Wasser oder Seifenwasser reinigen, nie mit scharfen Pflegemitteln.
- Wenn am Produkt eine Beschädigung oder ein Fehler auftritt, darf dieses nicht mehr benutzt werden.