

Sport-Thieme® Fitness-Ballstuhl

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Gerät haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie mit der Montage beginnen. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Sport-Thieme® Fitness-Ballstuhl

Aufbau-, Pflege- und Sicherheitsanleitung

Wichtige Sicherheitshinweise!

Bitte vor der Montage oder der Benutzung des Fitness-Ballstuhles lesen

1. Nicht jede Übung ist für jedermann geeignet. Um das Risiko einer Verletzung zu verringern, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie mit diesem oder einem anderen Übungsprogramm beginnen und bevor Sie dieses oder ein anderes Übungsgerät benutzen. Die hier beschriebenen Anleitungen sollen in keiner Weise als Ersatz für eine medizinische Beratung dienen.
2. Falls Sie an einer Herzerkrankung, Bluthochdruck oder einer anderen Erkrankung leiden, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit irgendeinem Übungsprogramm beginnen.
3. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Sie müssen sicherstellen, dass Sie keine Gesundheitsbeeinträchtigungen haben, die die Sicherheit und Effizienz Ihres Trainingsprogramms beeinflussen könnten. Falls Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während Ihres Trainings Unwohlsein oder Schmerzen verspüren, stoppen Sie unverzüglich und sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
4. Führen Sie Dehnübungen aus und trainieren Sie auf eine langsame und kontrollierte Weise. Stoppen Sie und ruhen Sie sich aus, wenn Sie sich schwindlig oder kurzatmig fühlen.
5. Wählen Sie eine genügend große Fläche, die frei von Möbeln und anderen Hindernissen ist, bevor Sie Dehnübungen oder ein Training ausführen.
6. Benutzen Sie den Fitness Ball nur auf glatten Oberflächen. Benutzen Sie den Ball nicht, wenn es tiefe Kratzer oder Rillen gibt.
7. Benutzen Sie das Gerät nur für seinen vorgesehenen Zweck.
8. ****Stellen Sie die Rollen sorgfältig fest, bevor Sie Dehnübungen oder ein Training mit dem Stuhl ausführen.****
9. **ACHTUNG: Das Gewicht auf diesem Produkt sollte 135 kg nicht überschreiten.**

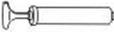
Pflege

1. Wenn Sie den Ball ohne den Stuhl benutzen, entfernen Sie vorher scharfe Gegenstände von der Fläche, die den Ball beschädigen könnten. Nur auf einer glatten Oberfläche benutzen.
2. Vermeiden Sie, den Ball rauhen, scharfen oder scheuernden Oberflächen, sowie Hitze oder übermäßigem Sonnenlicht auszusetzen.
3. Vermeiden Sie, den Ball auf Zeitungen, Fotokopien oder andere mit Tinte bedruckte Materialien zu legen oder ihn darüber zu rollen, da Tinte zu bleibenden Markierungen führen kann.
4. Waschen Sie den Ball von Hand mit einem weichen Tuch und warmem Seifenwasser. Benutzen Sie keine scharfen oder scheuernden Chemikalien oder Reinigungswerkzeug, das den Ball verkratzen kann.
5. Wenn Sie den Ball im Stuhl benutzen, stellen Sie sicher, dass alle Teile fest sitzen und dass der Ball auf die gewünschte Härte aufgepumpt ist, da es mit der Zeit zum Entweichen von Luft kommen kann. Pumpen Sie nach, so dies erforderlich ist.
6. Benutzen Sie den Stuhl auf einer glatten, flachen Oberfläche, auf der es keine Hindernisse gibt, um die besten Ergebnisse zu erreichen.

Aufbau

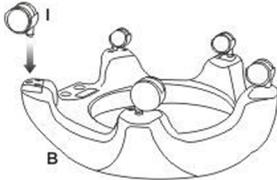
1. Nehmen Sie den Fit-Chair und den Fitness Ball aus dem Karton und überprüfen Sie beide auf Transportschäden (es ist normal, wenn der Ball beim ersten Aufpumpen kleine Falten und Zeichen der Lagerung aufweist).
2. Erlauben Sie dem Ball Zimmertemperatur zu erreichen, bevor Sie ihn aufpumpen.
3. Schrauben Sie die Pumpenspitze auf die Pumpe. Die Pumpenspitze kann auch mit den meisten Standard-Fahrradpumpen benutzt werden. Stecken Sie die Pumpenspitze in die Öffnung des Fitness Balls. Pumpen Sie den Ball auf, bis er sehr hart ist. Anfangs kann der Ball zu klein für den Stuhl aussehen. 24 - 48 Stunden nach dem ersten Aufpumpen wird der Ball sich „entspannen“ und Sie können ihn zur vollen Größe aufpumpen. Das ist normal.
4. Ziehen Sie die Pumpenspitze aus der Öffnung und stecken Sie sofort den Stopfen komplett in die Öffnung. Ihr Ball kann jetzt benutzt werden. Im Laufe der Zeit kann ein wenig Luft entweichen. Pumpen Sie nach, wenn dies erforderlich ist.
5. Der Aufbau des Stuhls wird auf den folgenden Seiten gezeigt.
6. Legen Sie den Ball in die Stuhlhalterung. Setzen Sie sich mittig oben auf den Ballstuhl, wobei Ihre Füße flach auf dem Boden und die Schienbeine vertikal stehen. Die Oberschenkel sollten parallel zum Boden sein. Falls nötig, lassen Sie bis zur gewünschten Höhe Luft aus dem Ball, wobei eine angemessene Härte bewahrt bleiben sollte.

ENTHALTENE TEILE

Buchstabe	Teil	Menge
A		1
B		1
C		1
D		1
E		2
F		1
G		1
H		1
I		5

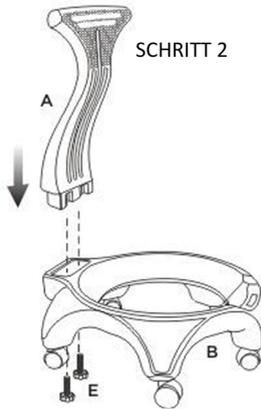
Stuhl-Montage

SCHRITT 1



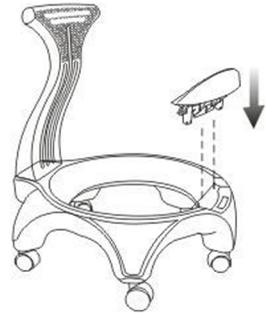
Legen Sie das Unterteil des Stuhls (B) flach auf den Boden und stecken Sie die Rollen ein (I).

SCHRITT 2



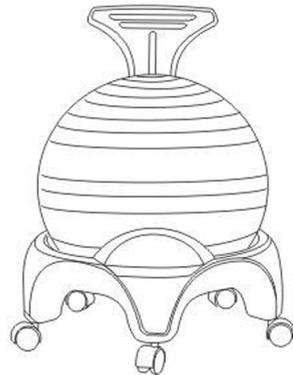
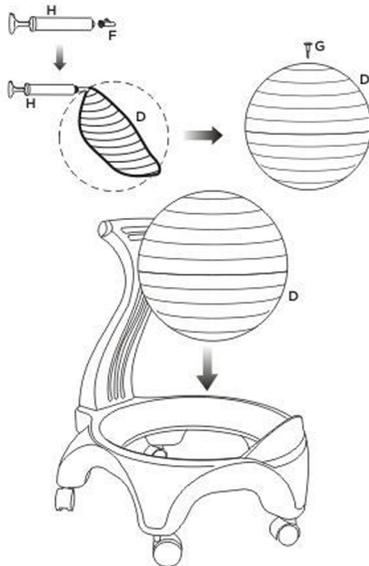
Drehen Sie das Unterteil um und stecken Sie die Rückenlehne (A) in das Unterteil (B) und sichern Sie diese mit den zwei Drehknöpfen (E).

SCHRITT 3



Stecken Sie den Stützbalken (C) in das Unterteil (B).

SCHRITT 4



Pumpen Sie den Fitness Ball gemäß der Aufbauanleitung auf, legen Sie den Ball fest in das Unterteil. Ihr Fitness Ball Stuhl ist jetzt für die Nutzung bereit.