

BLACKROLL®

GYMBALL

Instruction Manual

EN | DE | FR | NL | IT | PL | CN

Product description

Congratulations on your new BLACKROLL® GYMBALL! The GYMBALL is a versatile training device and sitting ball in one. It has been specially developed for functional training and is ideal for coordination, stabilization and Muscle strengthening exercises. Thanks to its anti-burst technology (ABS®), the ball offers maximum safety and is also suitable for intensive training. It also enables dynamic, back-friendly sitting in everyday life.

Safety instructions

- + Only use the GYMBALL on a flat, non-slip surface.
- + Avoid contact with sharp objects or rough surfaces.
- + Take care not to expose the ball to direct sunlight or extreme temperatures.
- + Do not exceed the maximum load limit of 500 kg.
- + Children should only use the ball under supervision.

Contraindications

- + Acute injuries or pain: Do not use the ball for acute injuries or pain without seeking medical advice.
- + Balance disorders: The ball should only be used under supervision in the case of severe balance disorders.
- + Musculoskeletal disorders: Consult a doctor before use if you suffer from chronic joint or bone disorders.
- + Cardiac or respiratory diseases: Persons with cardiovascular or People with respiratory diseases should only use the ball after receiving medical clearance.
- + Pregnancy: Pregnant women should only use the ball after consulting a doctor or midwife.

Proper inflation of the GYMBALL

1 Inflating

Use a suitable air pump to inflate the GYMBALL. Inflate to a diameter between 56 cm and 65 cm. Make sure that the valve is tightly closed to prevent air loss.

2 Check

Before use, check that the ball is undamaged and the correct size.

3 Activating the anti-burst material

Store at a minimum of 20°C for 2-3 hours before inflating. Inflate in stages to about 80% of the maximum size and let stand for 2 hours. Slowly inflate to the final size, but not exceeding the maximum size. Optimal elasticity is reached after about 2 days. After inflation, let stand for 24 hours. Then check the diameter and adjust the amount of air if necessary.

Technical data

Diameter:	56 cm to a maximum of 65 cm
Weight:	Approx. 1.2 kg
Material:	Robust, latex-free PVC, odorless and elastic
Maximum load capacity:	500 kg
Anti-Burst-System (ABS®):	Prevents sudden bursting; in case of damage the air escapes slowly.

Care instructions

- + If necessary, clean the ball with a damp cloth and mild detergent.
- + Store the ball in a cool, dry place, away from direct sunlight.

Possible uses

- + **Sitting and posture:** Use the ball as a dynamic sitting ball to improve your posture. Active sitting trains the deep muscles of the abdomen, back and pelvis.
- + **Core training:** Train your core muscles with exercises such as planks, bridges or crunches. The ball creates instability, which also challenges the muscles.
- + **Balance and coordination training:** Increase your stability through dynamic movement exercises while standing, sitting or lying down.
- + **Stabilization exercises:** Use the ball for exercises with additional weights, such as squats or bench presses, to improve your balance and strength.
- + **Mobility and flexibility:** The ball supports stretching exercises, such as back stretches or chest openers, and helps to relax the muscles.
- + **Rehabilitation:** Ideal for gentle exercises after injuries to restore mobility and strength.

Scope of delivery

1x BLACKROLL® GYMBALL

Warranty and liability

The BLACKROLL® GYMBALL comes with a two-year guarantee against manufacturing defects. Damage caused by improper use, overload or sharp objects are not covered by the warranty. Follow the instructions in this manual to maximize the service life of your GYMBALL.

Produktbeschreibung

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem neuen BLACKROLL® GYMBALL! Der GYMBALL ist ein vielseitiges Trainingsgerät und Sitzball in einem. Er wurde speziell für funktionelles Training entwickelt und ist ideal für Koordinations-, Stabilisations- und Muskelkräftigungsübungen. Durch seine Anti-Burst-Technologie (ABS®) bietet der Ball maximale Sicherheit und eignet sich auch für intensives Training. Zusätzlich ermöglicht er dynamisches, rückengerechtes Sitzen im Alltag.

Sicherheitshinweise

- + Verwenden Sie den GYMBALL nur auf einer ebenen, rutschfesten Oberfläche.
- + Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfen Gegenständen oder rauen Oberflächen.
- + Achten Sie darauf, den Ball nicht direkter Sonneneinstrahlung oder extremen Temperaturen auszusetzen.
- + Überschreiten Sie nicht die maximale Belastungsgrenze von 500 kg.
- + Kinder sollten den Ball nur unter Aufsicht nutzen.

Kontraindikationen

- + Akute Verletzungen oder Schmerzen: Verwenden Sie den Ball nicht bei akuten Verletzungen oder Schmerzen, ohne ärztlichen Rat einzuholen.
- + Gleichgewichtsstörungen: Bei schweren Gleichgewichtsstörungen sollte der Ball nur unter Aufsicht genutzt werden.
- + Erkrankungen des Bewegungsapparates: Konsultieren Sie bei chronischen Gelenk- oder Knochenerkrankungen einen Arzt vor der Nutzung.
- + Herz- oder Atemwegserkrankungen: Personen mit kardiovaskulären oder Atemwegserkrankungen sollten den Ball nur nach ärztlicher Freigabe verwenden.
- + Schwangerschaft: Schwangere sollten den Ball nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder einer Hebamme einsetzen.

Richtiges Aufpumpen des GYMBALL

1 Aufpumpen

Verwenden Sie eine geeignete Luftpumpe, um den GYMBALL auf einen Durchmesser zwischen 56 cm und 65 cm aufzupumpen. Stellen Sie sicher, dass das Ventil fest verschlossen ist, um Luftverlust zu verhindern.

2 Überprüfung

Kontrollieren Sie vor dem Gebrauch, ob der Ball unbeschädigt ist und die richtige Größe hat.

3 Aktivierung des Anti-Burst-Materials

Vor dem Aufpumpen 2–3 Stunden bei mindestens 20°C lagern. In Etappen bis ca. 80 % der maximalen Größe aufpumpen und 2 Stunden ruhen lassen. Endgültig langsam aufpumpen, jedoch nicht über die maximale Größe hinaus. Nach ca. 2 Tagen erreicht der Ball optimale Elastizität. Nach dem Aufpumpen 24 Stunden ruhen lassen. Kontrollieren Sie danach den Durchmesser und passen Sie bei Bedarf die Luftmenge an.

Technische Daten

Durchmesser:	56 cm bis maximal 65 cm
Gewicht:	Ca. 1,2 kg
Material:	Robustes, latexfreies PVC, geruchsneutral und elastisch
Maximale Belastbarkeit:	500 kg
Anti-Burst-System (ABS®):	Verhindert ein plötzliches Platzen; bei Beschädigung entweicht die Luft langsam.

Pflegehinweise

- + Reinigen Sie den Ball bei Bedarf mit einem feuchten Tuch und mildem Reinigungsmittel.
- + Lagern Sie den Ball an einem kühlen, trockenen Ort, fern von direkter Sonneneinstrahlung.

Anwendungsmöglichkeiten

- + Sitzen und Haltung: Verwenden Sie den Ball als dynamischen Sitzball, um Ihre Haltung zu verbessern. Durch das aktive Sitzen wird die tiefliegende Muskulatur (Bauch, Rücken und Becken) gestärkt.
- + Core-Training: Trainieren Sie Ihre Rumpfmuskulatur durch Übungen wie Planks, Brücken oder Crunches. Der Ball sorgt für Instabilität, die die Muskulatur zusätzlich fordert.
- + Balance- und Koordinationstraining: Steigern Sie Ihre Stabilität durch dynamische Bewegungsübungen im Stehen, Sitzen oder Liegen.
- + Stabilisierungsübungen: Nutzen Sie den Ball für Übungen mit Zusatzgewichten, wie Kniebeugen oder Bankdrücken, um Ihre Balance und Kraft zu verbessern.
- + Mobilität und Flexibilität: Der Ball unterstützt bei Dehnübungen, wie Rückendehnungen oder Brustöffnern, und trägt zur Entspannung der Muskulatur bei.
- + Rehabilitation: Ideal für sanfte Übungen nach Verletzungen, um die Beweglichkeit und Kraft wiederherzustellen.

Lieferumfang

1x BLACKROLL® GYMBALL

Garantie und Haftung

Der BLACKROLL® GYMBALL wird mit einer zweijährigen Garantie gegen Herstellungsfehler geliefert. Schäden, die durch unsachgemäße Verwendung, Überlastung oder scharfe Gegenstände entstehen, sind von der Garantie ausgeschlossen. Befolgen Sie die Anweisungen in diesem Handbuch, um die Lebensdauer Ihres GYMBALLs zu maximieren.

Description du produit

Félicitations pour votre nouveau BLACKROLL® GYMBALL ! Le GYMBALL est un appareil d'entraînement polyvalent et un ballon d'assise en un. Il a été spécialement conçu pour l'entraînement fonctionnel et est idéal pour la coordination, la stabilisation et l'endurance. Exercices de renforcement musculaire. Grâce à sa technologie anti-éclatement (ABS®), le ballon offre une sécurité maximale et convient également aux entraînements intensifs. Il permet également une assise dynamique et respectueuse du dos dans la vie de tous les jours.

Consignes de sécurité

- + N'utilisez le GYMBALL que sur une surface plane et antidérapante.
- + Éviter tout contact avec des objets tranchants ou des surfaces rugueuses.
- + Veillez à ne pas exposer la balle à la lumière directe du soleil ou à des températures extrêmes.
- + Ne pas dépasser la limite de charge maximale de 500 kg.
- + Les enfants ne doivent utiliser le ballon que sous surveillance.

Contre-indications

- + Blessures ou douleurs aiguës : Ne pas utiliser la balle en cas de blessures ou de douleurs aiguës sans l'avis d'un médecin.
- + Troubles de l'équilibre : Le ballon ne doit être utilisé que sous surveillance en cas de troubles graves de l'équilibre.
- + Troubles musculo-squelettiques : Consulter un médecin avant utilisation si vous souffrez de troubles chroniques des articulations ou des os.
- + Maladies cardiaques ou respiratoires : Les personnes souffrant de maladies cardiovasculaires ou Les personnes souffrant de maladies respiratoires ne doivent utiliser le ballon qu'après avoir reçu une autorisation médicale.

- + Grossesse : Les femmes enceintes ne doivent utiliser la boule qu'après avoir consulté un médecin ou une sage-femme.

Gonflage correct du GYMBALL

1 Gonflage

Utilisez une pompe à air appropriée pour gonfler le GYMBALL.gonfler jusqu'à un diamètre compris entre 56 cm et 65 cm. Veillez à ce que la valve soit bien fermée pour éviter toute perte d'air.

2 Vérification

Avant toute utilisation, vérifiez que le ballon n'est pas endommagé et qu'il est de la bonne taille.

3 Activation du matériau anti-éclatement

Conserver à une température minimale de 20°C pendant 2 à 3 heures avant de gonfler. Gonfler par étapes jusqu'à environ 80 % de la taille maximale et laisser reposer pendant 2 heures. Gonfler lentement jusqu'à la taille finale, sans dépasser la taille maximale. L'élasticité optimale est atteinte après environ 2 jours. Après le gonflage, laissez reposer pendant 24 heures. Vérifiez ensuite le diamètre et ajustez la quantité d'air si nécessaire.

Données techniques

Diamètre :	56 cm à 65 cm maximum
Poids :	Environ 1,2 kg
Matériau :	PVC robuste, sans latex, inodore et élastique
Capacité de charge maximale :	500 kg
Système anti-éclatement (ABS®) :	Prévient l'éclatement soudain ; en cas de dommage l'air s'échappe lentement.

Entretien et stockage

- + Si nécessaire, nettoyez la boule avec un chiffon humide et un détergent doux.
- + Conservez la balle dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière directe du soleil.

Applications possibles

- + Assise et posture : Utilisez la balle comme une balle d'assise dynamique pour améliorer votre posture. La position assise active entraîne les muscles profonds de l'abdomen, du dos et du bassin.
- + Formation de base : Entraînez vos muscles abdominaux avec des exercices tels que des planches, des ponts ou des abdominaux. Le ballon crée une instabilité qui sollicite également les muscles.
- + Entraînement à l'équilibre et à la coordination : Améliorez votre stabilité grâce à des exercices de mouvements dynamiques en position debout, assise ou allongée.
- + Exercices de stabilisation : Utilisez le ballon pour des exercices avec des poids supplémentaires, comme les squats ou le développé couché, afin d'améliorer votre équilibre et votre force.

- + Mobilité et flexibilité : Le ballon soutient les exercices d'étirement, tels que les étirements du dos ou les ouvertures de la poitrine, et aide à détendre les muscles.
- + Réhabilitation : Idéal pour des exercices doux après une blessure afin de restaurer la mobilité et la force.

Contenu de la livraison

1x BLACKROLL® GYMBALL

Garantie et responsabilité

Le BLACKROLL® GYMBALL est garanti deux ans contre les défauts de fabrication.

Les dommages causés par une mauvaise utilisation, La garantie ne s'applique pas en cas de surcharge ou d'objets pointus. Suivez les instructions de ce manuel pour maximiser la durée de vie de votre GYMBALL.

Productomschrijving

Gefeliciteerd met je nieuwe BLACKROLL® GYMBALL! De GYMBALL is een veelzijdig trainingsapparaat en zitbal in één. De bal is speciaal ontwikkeld voor functionele training en is ideaal voor coördinatie, stabilisatie en training. Spierversterkende oefeningen. Dankzij de antibarst-technologie (ABS®) biedt de bal maximale veiligheid en is hij ook geschikt voor intensieve training. Hij maakt ook dynamisch, rugvriendelijk zitten in het dagelijks leven mogelijk.

Veiligheidsinstructies

- + Gebruik de GYMBALL alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- + Vermijd contact met scherpe voorwerpen of ruwe oppervlakken.
- + Stel de bal niet bloot aan direct zonlicht of extreme temperaturen.
- + Overschrijd de maximale belasting van 500 kg niet.
- + Kinderen mogen de bal alleen onder toezicht gebruiken.

Contra-indicaties

- + Acute verwondingen of pijn: Gebruik de bal niet voor acute blessures of pijn zonder medisch advies in te winnen.
- + Evenwichtsstoornissen: De bal mag alleen onder toezicht worden gebruikt bij ernstige evenwichtsstoornissen.
- + Spier- en skeletaandoeningen: Raadpleeg voor gebruik een arts als je lijdt aan chronische gewrichts- of botaandoeningen.
- + Mensen met aandoeningen aan de luchtwegen mogen de bal alleen gebruiken na goedkeuring van een arts.
- + Zwangerschap: Zwangere vrouwen mogen de bal alleen gebruiken na overleg met een arts of verloskundige.

Juiste opblazing van de GYMBALL

1 Opblazen

Gebruik een geschikte luchtpomp om de GYMBALL op te blazen. Opblazen tot een diameter tussen 56 cm en 65 cm. Zorg ervoor dat het ventiel goed gesloten is om luchtverlies te voorkomen.

2 Controleren

Controleer voor gebruik of de bal onbeschadigd is en de juiste maat heeft.

3 Activeren van het anti-burstmateriaal

Minstens 2 à 3 uur bij 20°C bewaren alvorens op te blazen. Blaas in stappen op tot ongeveer 80% van de maximale grootte en laat 2 uur staan. Langzaam opblazen tot de uiteindelijke grootte, maar niet groter dan de maximale grootte. Optimale elasticiteit wordt bereikt na ongeveer 2 dagen. Na het opblazen 24 uur laten staan. Controleer dan de diameter en pas indien nodig de hoeveelheid lucht aan.

Technische gegevens

Diameter:	56 cm tot maximaal 65 cm
Gewicht:	Ca. 1,2 kg
Materiaal:	Robuust, latexvrij PVC, geurloos en elastisch
Maximaal draagvermogen:	500 kg
Anti-Barst-System (ABS®):	Voorkomt plotseling barsten; in geval van schade de lucht ontsnapt langzaam.

Verzorging en opslag

- + Maak de bal indien nodig schoon met een vochtige doek en een mild schoonmaakmiddel.
- + Bewaar de bal op een koele, droge plaats, uit de buurt van direct zonlicht.

Mogelijke toepassingen

- + Zitten en houding: Gebruik de bal als een dynamische zitbal om je houding te verbeteren. Actief zitten traint de diepe spieren van de buik, rug en bekken.
- + Kerntraining: Train je kernspieren met oefeningen zoals planken, bruggen of crunches. De bal creëert instabiliteit, wat de spieren ook uitdaagt.
- + Balans- en coördinatie training: Vergroot je stabiliteit door dynamische bewegingsoefeningen terwijl je staat, zit of ligt.
- + Stabilisatieoefeningen: Gebruik de bal voor oefeningen met extra gewichten, zoals squats of bankdrukken, om je balans en kracht te verbeteren.
- + Mobiliteit en flexibiliteit: De bal ondersteunt rekoefeningen, zoals rugstrekkingen of borstopeningen, en helpt de spieren te ontspannen.
- + Revalidatie: Ideaal voor zachte oefeningen na blessures om mobiliteit en kracht te herstellen.

Omvang van de levering

1x BLACKROLL® GYMBALL

Garantie en aansprakelijkheid

De BLACKROLL® GYMBALL wordt geleverd met twee jaar garantie tegen fabricagefouten. Schade veroorzaakt door onjuist gebruik, overbelasting of scherpe voorwerpen vallen niet onder de garantie. Volg de instructies in deze handleiding om de levensduur van uw GYMBALL te maximaliseren.

Descrizione del prodotto

Congratulazioni per la vostra nuova BLACKROLL® GYMBALL! La GYMBALL è un dispositivo di allenamento versatile e una palla per sedersi in un unico dispositivo. È stata sviluppata appositamente per l'allenamento funzionale ed è ideale per la coordinazione, la stabilizzazione e l'allenamento. Esercizi di rafforzamento muscolare. Grazie alla tecnologia anti-scoppio (ABS®), la palla offre la massima sicurezza ed è adatta anche ad allenamenti intensivi. Inoltre, consente una seduta dinamica e rispettosa della schiena nella vita quotidiana.

Istruzioni di sicurezza

- + Utilizzare il GYMBALL solo su una superficie piana e antiscivolo.
- + Evitare il contatto con oggetti appuntiti o superfici ruvide.
- + Fare attenzione a non esporre la sfera alla luce diretta del sole o a temperature estreme.
- + Non superare il limite di carico massimo di 500 kg.
- + I bambini devono usare la palla solo sotto supervisione.

Controindicazioni

- + Lesioni o dolori acuti: Non utilizzare la palla in caso di lesioni o dolori acuti senza aver consultato un medico.
- + Disturbi dell'equilibrio: In caso di gravi disturbi dell'equilibrio, la palla deve essere utilizzata solo sotto supervisione.
- + Disturbi muscoloscheletrici: Consultare un medico prima dell'uso se si soffre di disturbi cronici alle articolazioni o alle ossa.
- + Malattie cardiache o respiratorie: Persone con malattie cardiovascolari o Le persone affette da malattie respiratorie devono utilizzare il pallone solo dopo aver ricevuto l'autorizzazione del medico.

- + Gravidanza: Le donne in gravidanza devono utilizzare la palla solo dopo aver consultato un medico o un'ostetrica.

Gonfiaggio corretto del GYMBALL

1 Gonfiaggio

Per gonfiare il GYMBALL, utilizzare una pompa ad aria compressa adatta. gonfiare a un diametro compreso tra 56 cm e 65 cm. Assicurarsi che la valvola sia ben chiusa per evitare perdite d'aria.

2 Controllo

Prima dell'uso, verificare che la palla sia integra e della misura corretta.

3 Attivazione del materiale anti-scoppio

Conservare a un minimo di 20°C per 2-3 ore prima di gonfiare. Gonfiare gradualmente fino a circa l'80% della dimensione massima e lasciare riposare per 2 ore. Gonfiare lentamente fino alla dimensione finale, senza superare la dimensione massima. L'elasticità ottimale si raggiunge dopo circa 2 giorni. Dopo il gonfiaggio, lasciare riposare per 24 ore. Controllare quindi il diametro e, se necessario, regolare la quantità di aria.

Dati tecnici

Diametro:	56 cm fino a un massimo di 65 cm
Peso:	Circa 1,2 kg
Materiale:	PVC robusto e privo di lattice, inodore ed elastico.
Capacità di carico massima:	500 kg
Sistema anti-scoppio (ABS®):	Impedisce lo scoppio improvviso; in caso di danneggiamento l'aria fuoriesce lentamente.

Cura e conservazione

- + Se necessario, pulire la sfera con un panno umido e un detergente delicato.
- + Conservare la sfera in un luogo fresco e asciutto, lontano dalla luce diretta del sole.

Possibili applicazioni

- + Seduta e postura: Utilizzate la palla come seduta dinamica per migliorare la vostra postura. La seduta attiva allena i muscoli profondi dell'addome, della schiena e del bacino.
- + Formazione di base: Allenate i muscoli del core con esercizi come plank, ponti o crunch. La palla crea instabilità e mette alla prova i muscoli.
- + Allenamento dell'equilibrio e della coordinazione: Aumentate la vostra stabilità attraverso esercizi di movimento dinamico in piedi, seduti o sdraiati.
- + Esercizi di stabilizzazione: Utilizzate la palla per esercizi con pesi aggiuntivi, come squat o panca, per migliorare l'equilibrio e la forza.
- + Mobilità e flessibilità: La palla supporta gli esercizi di stretching, come gli allungamenti della schiena o le aperture del torace, e aiuta a rilassare i muscoli.
- + Riabilitazione: Ideale per gli esercizi dolci dopo gli infortuni per ripristinare la mobilità e la forza.

Ambito di consegna

1x BLACKROLL® GYMBALL

Garanzia e responsabilità

Il BLACKROLL® GYMBALL è coperto da una garanzia di due anni contro i difetti di fabbricazione. Danni causati da un uso improprio, sovraccarichi o oggetti appuntiti non sono coperti da garanzia. Seguire le istruzioni contenute in questo manuale per massimizzare la durata del GYMBALL.

Opis produktu

Gratulujemy zakupu BLACKROLL® GYMBALL! GYMBALL to wszechstronne urządzenie treningowe i piłka do siedzenia w jednym. Została opracowana specjalnie z myślą o treningu funkcjonalnym i jest idealna do koordynacji, stabilizacji i ćwiczeń siłowych. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie. Dzięki technologii ABS® piłka zapewnia maksymalne bezpieczeństwo i nadaje się również do intensywnych treningów. Umożliwia również dynamiczne, przyjazne dla pleców siedzenie w życiu codziennym.

Instrukcje bezpieczeństwa

- + GYMBALL należy używać wyłącznie na płaskiej, antypoślizgowej powierzchni.
- + Unikać kontaktu z ostrymi przedmiotami lub szorstkimi powierzchniami.
- + Należy uważać, aby nie wystawiać kulki na bezpośrednie działanie promieni słonecznych lub ekstremalnych temperatur.
- + Nie przekraczać maksymalnego obciążenia 500 kg.
- + Dzieci powinny korzystać z piłki wyłącznie pod nadzorem.

Przeciwwskazania

- + Ostre urazy lub ból: Nie należy używać piłki w przypadku ostrych urazów lub bólu bez zasięgnięcia porady lekarza.
- + Zaburzenia równowagi: Piłka powinna być używana wyłącznie pod nadzorem w przypadku poważnych zaburzeń równowagi.
- + Zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego: Skonsultuj się z lekarzem przed użyciem, jeśli cierpisz na przewlekłe choroby stawów lub kości.
- + Choroby serca lub układu oddechowego: Osoby z chorobami układu krążenia lub. Osoby cierpiące na choroby układu oddechowego powinny korzystać z kuli wyłącznie po uzyskaniu zgody lekarza.

- + Ciąża: Kobiety w ciąży powinny używać kulki wyłącznie po konsultacji z lekarzem lub położną.

Prawidłowe napompowanie piłki GYMBALL

1 Nadmuchiwanie

Do napompowania GYMBALL należy użyć odpowiedniej pompki. Napompować do średnicy między 56 cm a 65 cm. Upewnij się, że zawór jest szczelnie zamknięty, aby zapobiec utracie powietrza.

2 Kontrola

Przed użyciem należy sprawdzić, czy kulka jest nieuszkodzona i ma prawidłowy rozmiar

3 Aktywacja materiału zapobiegającego pękaniu

Przechowywać w temperaturze co najmniej 20°C przez 2-3 godziny przed napompowaniem. Napompować stopniowo do około 80% maksymalnego rozmiaru i odstawić na 2 godziny. Powoli napompować do ostatecznego rozmiaru, ale nie przekraczając maksymalnego rozmiaru. Optymalną elastyczność osiąga się po około 2 dniach. Po napompowaniu pozostawić na 24 godziny. Następnie sprawdzić średnicę i w razie potrzeby dostosuj ilość powietrza.

Dane techniczne

Średnica:	56 cm do maksymalnie 65 cm
Waga:	Okolo 1,2 kg
Materiał:	Wytrzymały, niezawierający lateksu PVC, bezzapachowy i elastyczny
Maksymalny udźwign:	500 kg
Anti-Burst-System (ABS®):	Zapobiega nagtemu rozerwaniu; w przypadku uszkodzenia powietrze uchodzi powoli.

Pielęgnacja i przechowywanie

- + W razie potrzeby wyczyść kulkę wilgotną szmatką i łagodnym detergentem.
- + Kulkę należy przechowywać w chłodnym, suchym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego.

Możliwe zastosowania

- + Siedzenie i postawa: Użyj piłki jako dynamicznej piłki do siedzenia, aby poprawić swoją postawę. Aktywne siedzenie ćwiczy mięśnie głębokie brzucha, pleców i miednicy.
- + Trening podstawowy: Trenuj mięśnie rdzenia za pomocą ćwiczeń takich jak deski, mostki lub brzuszki. Piłka powoduje niestabilność, co również stanowi wyzwanie dla mięśni.
- + Trening równowagi i koordynacji: Zwiększ swoją stabilność poprzez dynamiczne ćwiczenia ruchowe w pozycji stojącej, siedzącej lub leżącej.
- + Ćwiczenia stabilizujące: Używaj piłki do ćwiczeń z dodatkowymi obciążeniami, takimi jak przysiady lub wyciskanie na ławce, aby poprawić równowagę i siłę.

- + Mobilność i elastyczność: Piłka wspomaga ćwiczenia rozciągające, takie jak rozciąganie pleców lub otwieranie klatki piersiowej, i pomaga rozluźnić mięśnie.
- + Rehabilitacja: Idealny do łagodnych ćwiczeń po urazach w celu przywrócenia mobilności i siły.

Zakres dostawy

1x BLACKROLL® GYMBALL

Gwarancja i odpowiedzialność

BLACKROLL® GYMBALL jest objęty dwuletnią gwarancją na wady produkcyjne. Uszkodzenia spowodowane niewłaściwym użytkowaniem, przeciążenie lub ostre przedmioty nie są objęte gwarancją. Postępuj zgodnie z instrukcjami zawartymi w tym podręczniku, aby zmaksymalizować żywotność GYMBALL.

产品说明

恭喜您购买了新的 BLACKROLL® GYMBALL! GYMBALL 集多功能训练设备和坐球于一体。它是专为功能性训练而开发的，是协调性、稳定性和运动能力训练的理想选择。肌肉强化训练。由于采用了防爆裂技术 (ABS®)，该球具有最大的安全性，也适用于强化训练。在日常生活中，它还能实现动态的、适合背部的坐姿。

安全说明

- + 只能在平坦、防滑的地面上使用 GYMBALL。
- + 避免接触尖锐物体或粗糙表面。
- + 注意不要将球暴露在阳光直射或极端温度下。
- + 请勿超过 500 公斤的最大载重限制。
- + 儿童只能在有人看护的情况下使用球。

禁忌症

- + 急性损伤或疼痛：在未就医前，请勿将球用于治疗急性损伤或疼痛。
- + 平衡失调：只有在严重平衡失调的情况下，才能在有人监护的情况下使用该球。
- + 肌肉骨骼疾病：如果您患有慢性关节或骨骼疾病，使用前请咨询医生。
- + 心脏病或呼吸系统疾病：心血管或呼吸系统疾病患者患有呼吸道疾病的人只有在获得医生许可后才能使用球。
- + 怀孕：孕妇应在咨询医生或助产士后使用该球。

GYMBALL的正确充气方法

- 1 充气**
使用合适的气泵给气球充气。充气至直径在 56 厘米至 65 厘米之间。确保阀门紧闭，防止空气流失
- 2 检查**
使用前，请检查球是否损坏，尺寸是否正确。
- 3 激活防爆材料**
充气前，请在至少 20° C 的环境中放置 2-3 小时。分阶段充气至最大尺寸的 80% 左右，静置 2 小时。缓慢充气至最终尺寸，但不得超过最大尺寸。大约 2 天后达到最佳弹性。充气后，静置 24 小时。然后检查直径，必要时调整充气量。

技术数据

直径：	56 厘米至最大 65 厘米
重量：	约 1.2 千克
材料：	坚固耐用、不含乳胶的 PVC，无异味且富有弹性
最大载重量：	500 千克
防爆系统 (ABS®)：	防止突然爆裂；在损坏情况下 空气会慢慢排出。

保养和储存

- + 必要时，用湿布和中性洗涤剂清洁滚珠。
- + 将球存放在阴凉、干燥的地方，避免阳光直射。

可能的应用

- + 坐姿和姿势: 将坐球用作动态坐球，改善你的坐姿。主动坐姿可以锻炼腹部、背部和骨盆的深层肌肉。
- + 核心训练: 通过平板、桥式或仰卧起坐等运动训练核心肌肉。球会产生不稳定性，这也是对肌肉的挑战。
- + 平衡和协调训练: 通过站姿、坐姿或躺姿的动态运动练习，增强你的稳定性。
- + 稳定练习: 用球做深蹲或卧推等有额外负重的练习，以增强平衡和力量。
- + 机动性和灵活性: 健身球支持背部拉伸或胸部打开等拉伸运动，有助于放松肌肉。
- + 康复: 非常适合在受伤后进行温和的锻炼，以恢复活动能力和力量。

交付范围

1x BLACKROLL® 气球

保证和责任

BLACKROLL® 气球对制造缺陷提供两年质保。使用不当造成的损坏、过载或尖锐物体不在保修范围内。排除。请按照本手册中的说明操作，以最大限度地延长 GYMBALL 的使用寿命。



Get the BLACKROLL® App. Free download.

Discover how to get the most out of your GYMBALL. Find exercises and inspiration in our free app.



RACCOLTA CARTA



FR

ÉTUI + DÉPLIANT



FR

Cet appareil,
ses câbles et sa
batterie sont
recyclables.

Déchetterie



Manufacturer:

BLACKROLL AG
Hauptstraße 17
CH-8598 Bottighofen
www.blackroll.com

Authorized Representative:

WSVK Oederan GmbH
Gewerbstraße 1
DE-09569 Oederan
www.wsvk.de