



BALLON DE YOGA

YOGABALL
YOGA BALL

Réf. 15200390



Nature & Découvertes
Versailles Grand Parc
1 avenue de l'Europe
78117 Toussus-le-Noble - France
N° Service Client +33(0)1 8377 0000

www.natureetdecouvertes.com

NOTICE
BEDIENUNGSANLEITUNG / INSTRUCTIONS

INSTRUCTIONS IMPORTANTES. A CONSERVER POUR USAGE ULTÉRIEUR : LIRE ATTENTIVEMENT

UTILISATION

Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant la première utilisation de l'article, et conservez ce mode d'emploi pour toute consultation ultérieure! Veuillez distribuer la notice d'utilisation avec chaque ballon de gymnastique.

1 x Mode d'emploi
1 x Ballon de gymnastique
1 x bouchon
1 x Pompe à air

Caractéristiques techniques

Diamètre : 65 cm

Charge maximale : 120 kg

Utilisation conforme

Cet article est un accessoire de gymnastique et de sport conçu pour les personnes n'excédant pas 120 kg; il ne doit pas être utilisé longtemps comme siège. Ce produit est conçu pour la pratique d'exercices dans la sphère privée et non pas à des fins médicales ou commerciales.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Risque de lésion !

- Cet article n'est pas un jouet et ne doit être utilisé que sous la surveillance d'un adulte.
- Respectez la charge maximale autorisée (120 kg). Dépasser la limite de poids peut endommager le produit et sa fonctionnalité.
- Vérifiez l'article avant chaque utilisation et assurez-vous qu'il n'est pas endommagé ou usé. Si le revêtement extérieur du ballon est abîmé, le ballon ne doit plus être utilisé.
- Pour toute question médicale, adressez-vous à votre médecin avant d'utiliser cet article. Si vous êtes victime d'un malaise ou de douleurs pendant les exercices, arrêtez-les et consultez un médecin.
- Effectuez les exercices avec suffisamment de distance avec les objets et

- les autres personnes afin de ne blesser personne.
- Les femmes enceintes doivent demander l'avis de leur médecin avant l'utilisation !
- Usage réservé à l'intérieur et sur des sols adaptés.

Prévenir les dommages matériels

- Tous les articles gonflés craignent le froid. Ne déballez jamais l'article et ne le gonflez jamais à une température inférieure à 15°C !
- Protégez l'article des rayons du soleil. Si la pression atmosphérique augmente sous le soleil, celle-ci doit être rééquilibrée en dégonflant le ballon.
- Evitez tout contact avec des objets tranchants, chauds, pointus ou dangereux. Veillez à ce que votre espace d'entraînement ne contienne aucun objet pointu.
- Utilisez uniquement la pompe adaptés dans la valve pour gonfler le ballon. Dans le cas contraire, la valve pourrait être endommagée.
- Ne gonflez pas trop le ballon sous peine que les coutures ne se déchirent. Fermez la valve après avoir dégonflé le ballon.
- N'utilisez pas de compresseur ou de bouteille d'air comprimé pour gonfler le ballon. Vous risqueriez d'endommager l'article.

GONFLAGE ET DÉGONFLAGE

Gonflage

IMPORTANT :

- Le ballon ne doit être gonflé que par un adulte.
- Ne dépassez pas le diamètre indiqué.
- Utilisez uniquement de l'air pour gonfler.
- Ne gonflez pas le ballon avec la bouche. Vous risqueriez de faire un malaise. Pour gonfler l'article, utilisez la pompe fournie avec le ballon.
- Fermez ensuite l'article avec le bouchon prévu à cet effet.

Astuce ! Voilà comment vérifier le diamètre de 65 cm imposé:

1. Mesurez une hauteur de 65 cm depuis le sol sur un mur.
2. Placez le ballon gonflé contre ce mur.
3. Posez au sommet du ballon un niveau à bulle et vérifiez à l'aide du marquage au mur si le ballon présente un diamètre de 65 cm.

Dégonflage

Retirez le bouchon de fermeture à l'aide d'un levier et laissez l'air s'évacuer lentement. Remarque ! Ne pas ôter le bouchon avec un objet tranchant. Vous risquez d'endommager gravement le ballon.

ENTRAÎNEMENT

- L'exercice suivant ne constitue qu'une suggestion. Pour d'autres exercices, consultez les ouvrages spécialisés.
- Echauffez-vous bien avant chaque utilisation !
- Effectuez les exercices à un rythme régulier. Respirez calmement. Respectez le déroulement des exercices proposés et ne vous surestimez pas. Expirez en contractant vos muscles, inspirez en les relâchant.
- Si vous êtes débutant, faites les exercices en tenant 10 secondes et en les répétant 5 à 10 fois.
- Ne faites pas d'exercice si vous êtes malade ou ne vous sentez pas bien.
- Si possible, faites-vous montrer par un physiothérapeute expérimenté comment effectuer correctement les exercices.

Prêt ? C'est à vous !



La bonne posture

La tenue des postures avec le ballon nécessite de gainer ses abdominaux. Allongé, le ballon entre vos chevilles ou vos mains par exemple, ou assis sur votre ballon, engagez votre sangle abdominale pour protéger votre dos.

Les exercices

1 - Renforcement des fessiers

Allongez-vous sur votre ballon, les mains et les pieds doivent toucher le sol. Le ballon épouse le ventre et le haut des cuisses. Les abdominaux sont rentrés pour protéger les lombaires. Le dos est droit, le buste est dégagé, les yeux regardent le sol. En expirant, soulevez la jambe droite tendue dans l'alignement du dos, sans chercher à gagner en hauteur mais en longueur. La jambe redescend dans l'inspiration pour alterner avec la jambe gauche.

2 - Planche

Dans la continuité du précédent exercice, soulevez les deux jambes, tendues, en prenant appui sur les mains, le centre est engagé. Le corps s'aligne en planche : les jambes sont dans la continuité du dos et de la nuque. Vous pouvez alors enchaîner avec quelques mouvements de pompes, en flexion des bras.

3 - Etirement de l'avant du corps

Assis sur votre ballon, faites quelques pas en avant pour le laisser glisser à l'arrière

back. Stretch out your legs, raise your arms vertically and stretch your chest cavity, progressively moving back to place your head on the ball. Your arms should follow the movement. Breathe and feel the chest cavity open up. Your shoulders should be relaxed as you breathe deeply.

The result

The Swiss ball develops balance and postural alignment. The sequence of movements, synchronised with your breathing, invite you to feel the muscles that are engaged and how the body works.

MAINTENANCE AND STORAGE

The item is always to be stored in a clean and dry room with stable temperature. Never clean with aggressive products, wipe clean with a dry cleaning cloth.

INDICATIONS FOR ELIMINATION

The packaging and the item must be eliminated in an environmentally friendly way according to the materials. Eliminate the item through an authorized recycling company, or through your competent municipal services. Please take the current directives into force into account.

TRAINING

- The following exercise is only a suggestion. For other exercises, consult specialized works.
- Always warm up well before training!
- Carry out the exercises regularly. Breathe calmly. Respect the sequence of the exercises proposed and do not overestimate yourself. Expire while contracting your muscles, inspire while relaxing them.
- If you are beginning, do the exercises during 10 seconds and repeat them from 5 to 10 times.
- Do not do the exercise if you are sick or do not feel well.
- If possible, ask an experienced physiotherapist to explain you how to carry out the exercises correctly.

Ready? It's over to you!



The correct posture

You will need to engage your core to hold the poses using the ball. Laying down, with the ball between your knees or hands, for example, or sitting on your ball, engage your core to protect your back.

The exercises

1 - To strengthen the glutes

Lay down on your ball, with your hands and feet touching the floor. The ball will be in contact with your stomach and the tops of your thighs. The core is engaged to protect your lumbar region. Keep your back straight, open your chest and look down to the floor. As you breathe out, stretch out your right leg and raise it in line with your back. The aim is to gain length, not height. Bring the leg back down as you breathe in, and alternate with the left leg.

2 - Plank

Moving on from the previous exercise, stretch out both legs and raise them up, taking the weight on your hands, with your core engaged. The body will become aligned in a plank position: the legs are in line with the back and neck. You can then bend the arms to move into some press ups.

3 - To stretch the front of the body

Sitting on your ball, take a few steps forwards and allow it to slide behind your

de votre dos. Etendez vos jambes, montez vos bras à la verticale et étirez votre cage thoracique en allant progressivement poser la tête sur le ballon. Les bras suivent le mouvement. Respirez et sentez l'ouverture de la cage thoracique. Les épaules sont détendues et la respiration amplifiée.

Le résultat

Le ballon suisse développe le sens de l'équilibre et de l'alignement postural. Dans l'enchaînement de mouvements synchronisés à la respiration, il invite à mieux percevoir les muscles en jeu et le travail du corps.

ENTRETIEN ET STOCKAGE

L'article est toujours à stocker dans un local à température équilibrée, sec et propre. Ne jamais nettoyer avec des produits d'entretien agressifs, essuyez pour nettoyer avec un chiffon de nettoyage sec.

INDICATIONS QUANT À L'ÉLIMINATION

L'emballage et l'article doivent être éliminés de manière favorable à l'environnement en fonction des matériaux. Eliminez l'article via une entreprise de recyclage autorisée, ou via vos services municipaux compétents. Veuillez tenir compte des directives actuelles en vigueur.

LESEN SIE DIESE ANLEITUNG SORGFÄLTIG DURCH UND BEWAHREN SIE DIESE GUT AUF

VERWENDUNG

Vordem ersten Gebrauch dieses Artikels wird empfohlen, die Gebrauchsanweisung aufmerksam durchzulesen und sie anschließend aufzubewahren. Bitte mit jedem Gymnastikball eine Benutzeranleitung verteilen.

1 x Gebrauchsanweisung
1 x Gymnastikball
1 x Stöpsel
1 x Luftpumpe.

Technische Merkmale

Durchmesser: 65 cm
Höchstlast: 120 kg

Nutzungsvoraussetzungen

Dieser Artikel ist ein Gymnastik- und Sportgerät, das für Menschen unter 120 kg konzipiert wurde; er soll nicht als Sitz verwendet werden. Dieses Gerät wurde für private Übungen konzipiert und nicht zu medizinischen oder kommerziellen Zwecken.

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

Verletzungsgefahr!

- Dieser Artikel ist kein Spielzeug und darf nur unter der Aufsicht eines Erwachsenen benutzt werden.
- Die genehmigte Höchstlast (120 kg) sollte nicht überschritten werden. Eine zu hohe Belastung des Balls kann zu seiner Beschädigung und zur Beeinträchtigung seiner Funktionstüchtigkeit führen.
- Der Artikel sollte jedes Mal vor Gebrauch überprüft werden, um sicherzustellen, dass er nicht beschädigt oder abgenutzt ist. Ist die Außenhülle beschädigt, darf der Ball nicht mehr verwendet werden.
- Medizinische Fragen vor der Benutzung richten Sie bitte auf jeden Fall an Ihren Arzt. Sollten Sie im Laufe Ihrer Übungen Übelkeit oder Schmerzen empfinden, hören Sie damit auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Nehmen Sie bei Ihren Übungen genug Abstand von Gegenständen und

- Pregnant women must seek the advice of their doctor before using the ball!
- To use only inside and on adapted floors.

Prevent material damages

- All inflated items fear cold. Never unpack the item nor inflate it at a temperature inferior than 15° C (59F)!
- Protect the item from sun beams. If atmospheric pressure increases under the sun, the latter must be readjusted by deflating the ball.
- Avoid contact with sharp, hot, pointed or dangerous objects. Make sure your training area does not contain any pointed object.
- Use only the adapted pump into the valve to inflate the ball. Otherwise, the valve could be damaged.
- Do not inflate the ball too much or the seams may tear. Close the valve after deflating the ball.
- Do not use any compressor or compressed air bottle to inflate the ball. You may damage the item.

INFLATING AND DEFLATING

Inflating

IMPORTANT:

- The ball must be inflated only by an adult.
- Do not exceed the advisable diameter.
- Use only air to inflate it.
- Do not inflate the ball with the mouth. You may suffer from a malaise. To inflate the item, use the pump furnished with the ball.
- Then close the ball with the cap provided for that purpose.

Tip! This is how to verify the imposed 65 cm diameter:

1. Measure a height of 65 cm from the floor on a wall.
2. Place the inflated ball against the wall.
3. Put a bubble spirit level on top of the ball and verify using the wall marking that the ball has a diameter of 65 cm.

Deflating

Withdraw the closure cap with a lever and let the air go out slowly. Note! Do not remove the cap with a sharp object. You may badly damage the ball.

PLEASE CAREFULLY READ THIS MANUAL AND KEEP IT IN A SAFE PLACE.

UTILISATION

Please read the User's manual attentively before first use; keep it for further consultation! Please distribute the User's Manual with every gymnastic ball.

- 1 x User's Manual
- 1 x Gymnastic ball
- 1 x cap
- 1 x air pump

Technical characteristics

Diameter: Ø 65 cm
Maximum load: 120 kg

Proper usage

This item is a sport and gymnastics accessory and is conceived for people under 120 kg (264.55 lb); it must not be used as a seat for a long time. This product is conceived to practice exercises in the private sphere and is not to be used for medical or commercial ends.

SAFETY INFORMATION

Risk of injury!

- This item is not a toy and must be used only under the supervision of an adult.
- Respect the maximum authorized load (120 kg) (264.55 lb). Exceeding the weight limit can damage the product and its functionality.
- Verify the item before every usage and make sure that it is not damaged or worn out. If the exterior surface of the ball is damaged, the ball should not be used anymore.
- For any medical enquiry, ask your doctor before using the item. If you are victim of a malaise or pains during the exercises, stop them and consult a doctor.
- Carry out exercises far enough from objects and other people in order to injure no one.

- Personen, um niemanden zu verletzen.
- Schwangere Frauen sollten sich vor Gebrauch unbedingt mit ihrem Arzt beraten!
- Benutzung nur in Innenräumen und auf geeigneten Böden.

Schäden verhindern

- Alle aufgepumpten oder aufgeblasenen Artikel sind kälteempfindlich. Den Ball niemals bei Temperaturen unter 15°C auspacken und aufpumpen!
- Den Artikel vor Sonnenstrahlen schützen. Wenn der Luftdruck aufgrund der Sonne steigt, muss dies durch Luftentnahme aus dem Ball kompensiert werden.
- Jeglichen Kontakt mit schneidenden, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden. Achten Sie darauf, dass sich in Ihrem Übungsraum keine spitzen Gegenstände befinden.
- Zum Aufpumpen des Balls lediglich die fürs Ventil geeignete Pumpe verwenden. Ansonsten könnte das Ventil beschädigt werden.
- Den Ball nicht übermäßig aufpumpen, damit die Nähte nicht reißen. Nach Ablassen der Luft das Ventil wieder schließen.
- Keinen Luftpresser und keine Druckluftflasche zum Aufpumpen verwenden. Der Artikel könnte sonst beschädigt werden.

AUFBLASEN UND LUFT HERAUSLASSEN

Aufblasen

WICHTIG:

- Nur Erwachsene dürfen den Ball aufblasen.
- Nicht den angegebenen Durchmesser überschreiten.
- Nur mit Luft aufblasen.
- Nicht mit dem Mund aufblasen. Sie riskieren einen Schwächeanfall. Zum Aufblasen des Balls die mitgelieferte Pumpe verwenden.
- Den Artikel anschließend mit dem dafür vorgesehenen Stöpsel verschließen.

Schlauer Trick! So können Sie überprüfen, ob der Ball den obligatorischen Durchmesser von 65 cm erreicht:

1. Messen Sie an einer Wand eine Höhe von 65 cm über dem Fußboden ab.
2. Lehnen Sie den aufgeblasenen Ball an die Wand.
3. Legen Sie eine Wasserwaage auf den Ball und überprüfen Sie anhand der Markierung an der Wand, ob der Durchmesser tatsächlich 65 cm beträgt.

Luft herauslassen

Den Verschlussstöpsel heraushebeln und die Luft langsam austreten lassen. Vorsicht! Den Stöpsel nicht mit einem schneidenden Gegenstand heraushebeln. Der Ball könnte dadurch ernsthaft beschädigt werden.

ÜBUNG

- Die folgende Übung ist lediglich als Anregung gedacht. Weitere Übungen finden Sie im Ratgeber Ihrer Wahl.
- Vor jedem Training gut aufwärmen!
- Die Übungen in einem regelmäßigen Rhythmus ausführen. Ruhig durchatmen. Den Ablauf der vorgeschlagenen Übungen einhalten. Trauen Sie sich nicht gleich zu viel zu. Beim Ausatmen Muskeln anspannen, beim Einatmen Muskeln entspannen.
- Wenn Sie Anfänger sind, führen Sie die Übungen fünf bis zehn Mal jeweils 10 Sekunden lang durch.
- Nicht üben, wenn Sie krank sind oder sich unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich, wenn möglich, von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen, wie man die Übungen korrekt durchführt.

Bereit? Sie sind dran!



Die richtige Körperhaltung

Mit dem Yogaball werden die Bauchmuskeln beim Halten in den Stellungen trainiert. Sie liegen und der Ball befindet sich z. B. zwischen Ihren Fußknöcheln oder Ihren Händen oder Sie sitzen auf dem Ball. Bei sämtlichen Stellungen müssen Ihre Bauchmuskeln angespannt sein, um Ihren Rücken zu entlasten.

Die Übungen

1 – Stärken der Gesäßmuskulatur

Legen Sie sich auf den Ball, wobei Hände und Füße den Boden berühren müssen. Der Yogaball berührt den Bauch und den oberen Bereich der Oberschenkel. Die Bauchmuskeln sind angespannt, um den Lendenbereich zu schützen. Rücken und Oberkörper bilden eine gerade Linie und der Blick ist auf den Boden gerichtet. Beim Ausatmen heben Sie das rechte Bein, strecken es aus und halten es auf Höhe von Rücken und Oberkörper. Beim Einatmen legen Sie das Bein wieder ab und wiederholen die Übung anschließend mit dem linken Bein.

2 – Die Brettstellung

Als Folge der vorangehenden Übung strecken Sie beide Beine aus und stützen Sie sich auf die Hände, sodass die Körpermitte schwebt. Nehmen Sie die Brettstellung ein: Die Beine bilden eine gerade Linie mit Rücken und Nacken. Sie können eine Stützübung folgen lassen, indem Sie die Ellbogen beugen und wieder strecken.

3 – Dehnen der Vorderseite des Körpers

Setzen Sie sich auf Ihren Ball und machen Sie einige Schritte nach vorne, sodass der Ball unter Ihren Rücken wandert. Strecken Sie Ihre Beine aus, heben Sie Ihre Arme vertikal an und dehnen Sie den Brustbereich, indem Sie den Kopf langsam auf dem Ball ablegen. Die Arme folgen der Bewegung. Atmen Sie aus und spüren Sie, wie sich Ihr Brustkorb öffnet. Die Schultern sind entspannt und die Atmung ist vertieft.

Das Ergebnis

Mit dem Yogaball wird der Gleichgewichtssinn gefördert und die Haltungsausrichtung in den Stellungen verbessert. Durch die Ausführung der Bewegungen im Einklang mit der Atmung werden die Muskeln und die Arbeit des eigenen Körpers besser wahrgenommen.

PFLEGE UND AUFBEWAHRUNG

Den Artikel immer in einem gleichmäßig geheizten, trockenen und sauberen Raum aufbewahren. Niemals mit aggressiven Putzmitteln reinigen; zum Säubern mit einem trockenen Putztuch abwischen.

HINWEISE ZUR BESEITIGUNG

Verpackung und Artikel sollten umweltschonend und den Materialien gemäß beseitigt werden. Lassen Sie die Artikel von einer genehmigten Recyclingfirma oder der zuständigen städtischen Reinigung beseitigen. Beachten Sie die derzeit gültigen Bestimmungen.