

STRYVE designzitbal

nr. 230-543

Let op!

Lees deze veiligheidsinstructies voordat je het product gebruikt.

Het niet naleven van de instructies kan leiden tot letsels en maakt de productaansprakelijkheid van zowel de dealer als de fabrikant ongeldig.

1.0 — Leveringsomvang

- a. 1 × **Active Ball**-buitenbal
- b. 1 × balansbal
- c. 1 × handmatige luchtpomp
- d. 2 × afsluitventielen
- e. 2 × pompadapters

2.0 — Veiligheidsinstructies

- de **Active Ball** is niet geschikt voor kinderen onder de 3 jaar; kleine onderdelen kunnen verstikkingsgevaar opleveren
- de **Active Ball** mag niet worden gebruikt in de aanwezigheid van huisdieren
- voor elk gebruik van de **Active Ball** moet gecontroleerd worden of deze goed is opgepompt
- gebruik de **Active Ball** niet als permanente zitplaats, aangezien dit uw gezondheid kan schaden
- gebruik geen accessoires, die niet bij de levering zijn inbegrepen of die door de fabrikant niet zijn goedgekeurd

- als je tekenen van slijtage opmerkt, neem dan contact op met de **STRYVE**-klantenservice: *support@stryve.de*
- als er een gat in de bal zit, moet deze worden vervangen; de reparatie garandeert niet voldoende veiligheid
- reinig de **Active Ball** alleen met water; reinigingsmiddelen kunnen de behuizing beschadigen
- de **Active Ball** mag niet in de buurt van puntige of hoekige objecten worden geplaatst of gebruikt
- leg de **Active Ball** niet ondersteboven neer, omdat hij dan door de balansfunctie kan draaien op het moment, dat je gaat zitten
- houd je aan het maximale draagvermogen van 150 kg
- gebruik de **Active Ball** niet op gladde ondergronden

3.0 — Montage instructie

3.1 — Voorbereiding

Voordat je de **STRYVE**-bal kunt opblazen, moet je de PVC-binnenbal in de buitenbal steken.

Open de ritssluiting en plaats de binnenbal van pvc zodanig dat het gat naar de opening van de ritssluiting wijst.

3.2 — Pomp gebruiken

Je hebt verschillende mogelijkheden om de **Active Ball** op te pompen:

- als je geen andere luchtpomp hebt, kun je de **Active Ball** oppompen met de meegeleverde handpomp
- als alternatief kun je de meegeleverde adapter gebruiken om de bal op te pompen met je eigen pomp

Opmerking

Als de bal te hard wordt opgepompt, vervalt de productgarantie.

3.3 — Oppompen

Houd er a.u.b. rekening mee dat de binnenbal in de **Active Ball** afhankelijk van de duur van de opslag enkele uren nodig heeft om zich volledig te ontplooien. Het kan zo zijn dat de binnenbal tijdens het oppompen te klein of te hard voor de cover lijkt.

Wacht dan max. 12 uur totdat de balansbal is uitgevouwen en de PVC een beetje uitgerekt is en pomp dan de rest van de lucht naar binnen totdat de buitenbal helemaal strak is.

- steek de pompadapter in het gat in de bal en zorg, dat er geen lucht kan ontsnappen
- controleer tijdens het pompen meerdere keren de juiste positie en uitlijning van de binnenbal
- Nadat de bal voor 60-80% is opgepompt, sluit u ook de ritssluiting voor 60-80% om door te gaan

- de ideale balhardheid herken je aan het feit, dat er geen plooiën meer in de buitenbal zitten
- het kan gebeuren dat je de bal na de eerste dag weer een beetje moet opblazen, omdat het materiaal zich aanpast aan de kamertemperatuur

Opmerking

Als de bal te hard wordt opgepompt, vervalt de productgarantie.

3.4 — Ventielplug insteken

- sluit de **Active Ball** af door de plug in te steken, nadat de juiste hoeveelheid lucht is bereikt
- zorg, dat het ventiel zo ver mogelijk is ingestoken, zodat het oppervlak strak afsluit

3.5 — Lucht weg laten lopen

- om de **Active Ball** weer uit elkaar te halen, trek je voorzichtig het ventiel naar buiten
- gebruik geen puntige voorwerpen; goed geschikt is b.v. de achterkant van een theelepeltje
- houd de ventielplug stevig tussen je vingers om hem ondanks de luchtdruk onder controle te houden

4.0 — Gebruiken van de STRYVE-bal

De **STRYVE Ball** is een extra zitelement, dat zowel thuis als op kantoor kan worden gebruikt. De bal is tegelijkertijd comfortabel en esthetisch. Het wordt aanbevolen om de bal af te wisselen met het gebruik van conventionele zitmeubelen. Het in beweging zitten, versterkt de rugspieren. Te lang op een zitbal zitten wordt niet aanbevolen.

4.1 — Balansfunctie

- de balansbinnenbal heeft de functie om zichzelf uit te balanceren
- door de structuur van de bontbuitenmantel kan de bal niet vanzelf weggrollen
- dankzij de balansfunctie blijft de bovenkant van de bal altijd schoon

4.2 — Funktioneel label

- het label **Active Ball** is niet alleen iconisch, maar vooral functioneel
- de **Active Ball** kan met één hand worden vastgegrepen om hem van de ene plaats naar de andere te verplaatsen
- bij het zitten helpt het label je om de **Active Ball** correct te positioneren door hem van voren daaraan vast te pakken

4.3 — Esthetiek

In tegenstelling tot conventionele gymnastiekballen, heeft de **Active Ball** de volgende eigenschappen: Kwaliteit, rust, comfort.

5.0 — Oefeningen

Met de **STRYVE** zitbal kunnen veel verschillende oefeningen worden uitgevoerd: of het nu aan het bureau, op kantoor of thuis is, maakt niet uit. Hieronder laten we enkele van deze oefeningen zien. Bij rugklachten of andere klachten dient het gebruik van de bal met een specialist te worden besproken.

5.1 — Gezond zitten

- voor de perfecte balans tijdens het zitten, moet je de voeten stabiel en wijdbeens op de grond zetten
- controleer ook vooraf de slipweerstand van het oppervlak om te voorkomen dat de bal per ongeluk wegglijdt
- zoals bij elk zitmeubel, moet je een zithouding kiezen recht overeenkomstig met een rechte rug

5.2 — Evenwichtstraining

- de **Active Ball** is uitermate geschikt om bewegingscompensatie te realiseren voor het urenlang zitten
- langzame voorwaartse en achterwaartse bewegingen versterken de onderrug en beschermen tegelijkertijd de tussenwervels
- het voordeel van de bal zit vooral in mogelijkheid om te kantelen; Bijna geen enkel ander zitmeubel biedt de flexibiliteit van de **Active Ball**

5.3 — Opstaan

- tussendoor opstaan stimuleert de bloedsomloop en voorkomt vermoeidheid
- het flexibele gebruik van de **Active Ball** is ook bij deze oefening een voordeel
- in tegenstelling tot bureaustoelen met hoge rugleuningen kan de bal snel en eenvoudig onder de tafel of in een vrije hoek worden opgeborgen

6.0 — Verzorging en schoonmaken

Imitatieleer, kunststof en andere stoffen op basis van katoen

Als het oppervlak vuil is, kunt u het schoonmaken met een vochtige doek en warm water. Gebruik geen sterke reinigingsmiddelen op basis van alcohol om verkleuring van het materiaal te voorkomen.

Vilt en bont

Als het oppervlak vuil is, maak het dan schoon met een gewone in de handel verkrijgbare stofzuiger. Een meubelreinigungsopzetstuk is bijzonder geschikt om diepgeworteld vuil uit het materiaal te borstelen. Gebruik alleen een mild wasmiddel, laat de buitenbal weken en was deze met de hand met lauw water.

Als je tekenen van slijtage opmerkt, neem dan contact op met de **STRYVE**-klantenservice: support@stryve.de

D: Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hüls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: 02 41-109 119

NL: Pro-Idee · Wijchenseweg 132 · NL 6538 SX Nijmegen · Tel.: 024-3 511 277

UK: Pro-Idee · Woodview Road · Paignton · TQ4 7SR · Tel.: 01803 677 916

F: Pro-Idee · F 67962 Strasbourg - Cedex 9 · Tél.: 03 88 19 10 49

CH: Pro-Idee Catalog GmbH · Fürstenlandstrasse 35 · CH 9000 St. Gallen · Tel.: 0 71-2 74 66 19

A: Pro-Idee Catalog GmbH · Bundesstraße 112 · A 6923 Lauterach · Tel.: 05574-803 51

© Pro-Idee Aachen