

BOLST'air[®] trainingskussen

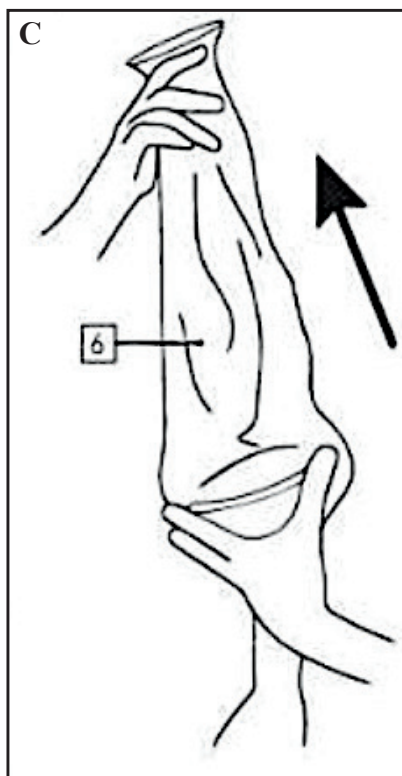
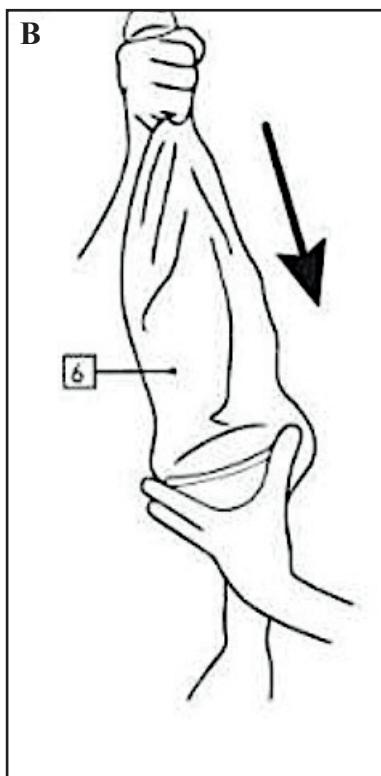
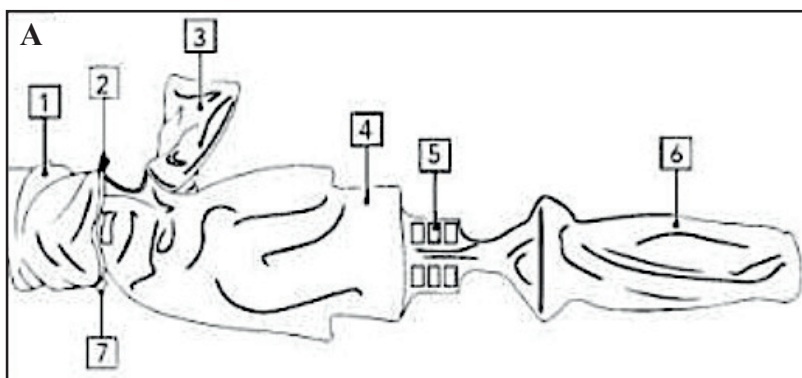
nr. 234-883

Hartelijk dank en proficiat met uw aankoop!
Met de koop van de BOLSTair hebt u gekozen voor een hoogwaardig
trainingshulpmiddel.

Maak uzelf voor het eerste gebruik vertrouwd met de BOLSTair, zodat u het
kussen optimaal voor uw training kunt gebruiken.

Lees hiervoor deze handleiding zorgvuldig door.

Gebruik de BOLSTair alleen zoals beschreven en voor de aangegeven
toepassingsgebieden. Bewaar deze gebruikshandleiding goed. Wanneer u de
BOLSTair doorgeeft aan derden, dient u ook alle bijbehorende documentatie
mee te geven.



Functionele, coördi-
natieve trainingsoe-
feningen

Ondersteuning bij rekoe-
feningen en intensivering

Ontspannings- en
meditatiehoudingen



Verpakkingsinhoud A

- 1x multifunctioneel kussen BOLSTair bestaande uit
- 1x overtrek (1)
- 1x sluitingen (2)
- 1x opbergtas (3)
- 1x binnencompartiment (4)
- 1x klittenbandsluitingen pompmechanisme (5)
- 1x pompmechanisme (6)
- 1x rolsluiting (7)
- 1 x gebruikshandleiding

Instructies oppompen & legen

Opmerking: Met de volgende QR-code kunt u het oppompen in een video bekijken evenals talloze andere oefeningen en informatie over de BOLSTair opvragen.

Met lucht vullen B,C:

1. Haal de BOLSTair uit de opbergtas (3).
2. Bevestig het pompmechanisme (6) met behulp van de middelste klittenbandstrook (5) op de klittenband van het overtrek (1).
3. Berg de opbergtas (3) in het overtrek op.
4. Houd de BOLSTair met een hand aan de onderste ring van het pompmechanisme losjes vast zonder hem hierbij dicht te drukken. Druk met de andere hand het pompmechanisme bij de bovenste ring samen en pomp via een neerwaartse beweging van de hand lucht in het binnencompartiment (4) (afb. B).
5. Open de bovenste hand licht en trek het pompmechanisme weer omhoog, zodat de luchtzak weer wordt gevuld. (Afb. C).
6. Herhaal dit proces, totdat de BOLSTair met de juiste hoeveelheid lucht is gevuld. Hierbij dient u rekening te houden met het feit dat de intensiteitsgraad van de training afhankelijk van de hoeveelheid lucht varieert. Meer lucht betekent goed gevuld en een stabielere, makkelijkere training. Minder lucht zorgt voor meer instabiliteit en een veeleisendere training.
7. Maak de klittenbandsluitingen van het pompmechanisme los en vouw deze in elkaar om het luchtkanaal te sluiten. Vouw het pompmechanisme in elkaar en steek het in het overtrek.
8. Sluit de klittenbandsluitingen van het overtrek. Rol het bovenste uiteinde op en bepaal hiermee de definitieve luchtdruk van de BOLSTair. Als laatste wordt de haak in de lus (2) in de sluiting (7) gestoken.

Lucht laten ontwijken:

1. Open de sluiting (7), de klittenbandsluitingen van het pompmechanisme (5) en haal het pompmechanisme (6) uit het overtrek (1).
2. Duw op het overtrek en het binnencompartiment (4) en laat de lucht ontwijken.

Opmerking: Rol het multifunctionele kussen op, zodat de lucht volledig kan ontwijken.

3. Leg het pompmechanisme en het overtrek in elkaar en steek alles in de opbergtas.

Toepassingsgebieden en reglementair gebruik

- De BOLSTair werd als trainings-, ontspannings- en rekhulpmiddel ontwikkeld. De verschillende oefeningen werken met eigen gewicht door inzet van het hele lichaam.
- De BOLSTair is voor particulier gebruik bedoeld en kan na ruggespraak en een dienovereenkomstige training ook voor commerciële doeleinden worden ingezet. Bij gebruik voor therapeutische en medische doeleinden dient u contact met ons op te nemen.
- De BOLSTair kan zowel thuis alsook in de fitnessstudio of onderweg op reis worden gebruikt.
- Een gebruik als steun-, reis- of hoofdkussen is eveneens mogelijk.

Opslag, reiniging

- Bewaar de BOLSTair altijd op een droge en schone plaats op kamertemperatuur als hij niet wordt gebruikt.
- Reinig het binnencompartiment alleen met een vochtige reinigingsdoek en veeg daarna droog.
- Niet nat bewaren.
- Niet te lang aan UV-straling van de zon blootstellen.
- Nooit met agressieve reinigingsmiddelen reinigen.
- Opmerking over wassen in de wasmachine op 30°C:
- verwijder voor het wassen van het overtrek het binnencompartiment (4) en het pompmechanisme (5).

Algemene trainingsinformatie

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Doe voor elke training een warming-up en sluit de training geleidelijk af.
- Bouw tijdens de oefeningen voldoende lange pauzes in en drink voldoende.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Verhoog de trainingsintensiteit langzaam.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig, niet schokkerig en in een gelijkblijvend tempo uit.
- Let op een gelijkmatige ademhaling: bij inspanning uitademen en bij ontspanning inademen.
- Let op een correcte lichaamshouding tijdens het uitvoeren van de oefeningen.

Veiligheidsinstructies

Levensgevaar!

Laat kinderen nooit zonder toezicht met het verpakkingsmateriaal achter. Er bestaat verstikkingsgevaar.

Letselrisico voor kinderen!

- Kinderen mogen niet met de BOLSTair spelen. Wijs kinderen er met name op dat de BOLSTair geen speelgoed is. Houd rekening met de natuurlijke behoefte aan spelen en de experimenteerdrang van kinderen. Voorkom situaties en gedragingen waarvoor de BOLSTair niet bedoeld is.
- Kinderen mogen tijdens de training niet in de buurt van de BOLSTair zijn om letselrisico te voorkomen.
- Kinderen mogen het apparaat niet zonder toezicht reinigen of onderhouden.
- De BOLSTair moet ontoegankelijk voor kinderen worden opgeborgen als hij niet wordt gebruikt.

Risico op letsel!

- De BOLSTair mag door kinderen vanaf 14 jaar alsook door personen met verminderde fysieke, sensorische of mentale vaardigheden of een gebrek aan ervaring en kennis worden gebruikt als zij onder toezicht staan of instructies hebben ontvangen aangaande het veilige gebruik van de BOLSTair. Zij moeten de hieruit resulterende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met de BOLSTair spelen.
- De BOLSTair is geen klim- of speeltoestel! Voorkom dat personen, en met name kinderen en dieren, op de BOLSTair balanceren.
- Er mogen geen wijzigingen aan de BOLSTair worden uitgevoerd, tenzij deze door de fabrikant als officiële aanvulling worden aangeboden!
- Gebruik de BOLSTair uitsluitend zoals in het gedeelte “Reglementair gebruik” beschreven.
- Controleer de BOLSTair voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. In geval van beschadigingen mag u de BOLSTair niet meer gebruiken. Plaats de BOLSTair alleen op een effen en slipvaste ondergrond. Het beste geschikt zijn trainings- en yogamatten.
- De BOLSTair is bedoeld voor een maximaal lichaamsgewicht van 100 kg. Gebruik de BOLSTair niet als u zwaarder bent.
- Gebruik de BOLSTair niet in de buurt van trappen of overlopen.
- De BOLSTair mag alleen onder toezicht van volwassenen en niet als speelgoed worden gebruikt. Houd de gebruikshandleiding met de oefeningsinstructies altijd bij de hand.

Letselrisico tijdens de training!

- Raadpleeg uw arts of therapeut, voordat u met de training begint. Uw gezondheidstoestand moet zodanig zijn dat u de training kunt uitvoeren.
- Gebruik de BOLSTair niet als u geblesseerd bent of om gezondheidsredenen last hebt van beperkingen.
- Vergeet niet om voor de training altijd een warming-up te doen en train conform uw actuele prestatievermogen. Bij een te hoge inspanning en overtraining bestaat risico op ernstig letsel.
- Bij klachten, flauwte of vermoeidheid moet u de training onmiddellijk staken en een arts raadplegen.
- Zwangere vrouwen mogen de training uitsluitend na ruggespraak met hun arts uitvoeren.
- De BOLSTair mag altijd maar door één persoon tegelijkertijd worden gebruikt.
- Rond de trainingslocatie moet een vrije ruimte van min. 0,6 m naar alle kanten toe worden aangehouden.
- Train niet als u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Ventileer de trainingsruimte voldoende, maar voorkom tocht.
- Drink voldoende tijdens de training.

Gevaar door slijtage!

Controleer de BOLSTair voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De BOL-STair mag alleen in perfecte staat worden gebruikt!

Voorkom materiële schade!

- Als de luchtdruk in de felle zon stijgt, moet deze door het laten ontsnappen van de lucht dienovereenkomstig worden gecompenseerd.
- Zorg ervoor dat de BOLSTair - met name in opgepompte staat - niet in aanraking komt met puntige of scherpe stenen, grind of voorwerpen en nergens tegenaan schuurt of sleept, omdat anders beschadigingen aan het materiaal kunnen optreden.
- Niet te stevig oppompen, omdat anders het risico bestaat dat de lasnaden openscheuren. Het klittenbandsluitventiel moet na het oppompen goed worden gesloten.
- Contact met scherpe, hete, puntige, chemische of gevaarlijke voorwerpen voorkomen.
- Bij gebruik in het vliegtuig pas op kruishoogte oppompen.

Technische specificaties

Materiaal kussenvertrek: 100 % polyester

Materiaal binnencompartment: 100 % TPU thermoplastisch polyurethaan

Pakmaat: 25 x 20 x 5 cm

Gewicht: 300 kg

Lengte opgeblazen: 90 cm

Diameter opgeblazen: 25 cm

Max. belasting: 100 kg

D: Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hüls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: 0241-109 119

NL: Pro-Idee · Randwycksingel 20 (C03) · 6229 EE Maastricht · Tel.: 085-5 362 089

UK: Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hüls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: +49-241-109 1327

F: Pro-Idée · 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