

# Originele gebruikershandleiding gymbal

**Model:** KM-HE-VGB3117-55S, KM-HE-VGB3117-55B, KM-HE-VGB3117-55G, KM-HE-VGB3117-55P, KM-HE-VGB3117-65S, KM-HE-VGB3117-65B, KM-HE-VGB3117-65G, KM-HE-VGB3117-65P, KM-HE-VGB3117-75S, KM-HE-VGB3117-75B, KM-HE-VGB3117-75G, KM-HE-VGB3117-75P



**Volg alle veiligheidsmaatregelen in deze  
gebruikershandleiding om een veilig gebruik te garanderen.**



# *Inhouds opgave*

**1** Inleiding en  
Veiligheidsinstructie  
s

**2** Leveringsomvang

**3** Inflatie & Deflatie

**4** Onderhoudstips

**5** Technische gegevens

**6** Milieuvriendelijk  
zin

**7** EU-verklaring van

Overeenstemming



# Bedankt!

Bedankt voor de aankoop van ons product. Lees de bedieningsinstructies zorgvuldig door voordat u het product voor de eerste keer gebruikt. Als u het product aan een derde partij geeft, moet deze handleiding bij deze worden overhandigd. Bewaar de handleiding voor toekomstig gebruik. De tekeningen in deze handleiding komen mogelijk niet overeen met de fysieke objecten. Raadpleeg de fysieke objecten.



## Belangrijke veiligheidsinstructies

Uw veiligheid is voor ons van het grootste belang. Zorg ervoor dat u dit instructieboekje leest voordat u probeert het apparaat te gebruiken. Als u niet zeker bent van de informatie in dit boekje, neem dan contact op met de winkelier waar u uw apparaat hebt gekocht.

**WAARSCHUWING:** Lees alle veiligheids- en gebruiksinstructies. Het niet opvolgen van de veiligheidsinformatie en -instructies kan leiden tot een schok, brand en/of ernstig letsel. Bewaar alle veiligheids- en gebruiksinstructies voor toekomstig gebruik.

Gebruik het product NIET totdat u de gebruiksaanwijzing hebt gelezen.

Zorg ervoor dat u de gebruiksaanwijzing grondig hebt gelezen en Begrijp de inhoud voordat u de installatie start. De

instructies zijn in het belang van uw veiligheid.

**Waarschuwing Verstikkingsgevaar!** Verpakkingsmateriaal is dange- rous vo kinderen. Laat kinderen nooit met verpakkingsmateriaal spelen.



1

## Belangrijke veiligheidsinstructies

### Introductie

Deze gebruikershandleiding is bedoeld om u vertrouwd te maken met de installatie, het gebruik en het onderhoud van het product. Om het apparaat veilig en correct te installeren, leest u de gebruikershandleiding voordat u begint.

Lees de volgende instructie zorgvuldig door en gebruik het product dienovereenkomstig.

Bewaar deze handleiding en overhandig deze wanneer u het product overdraagt.

Deze samenvatting bevat mogelijk niet elk detail van alle variaties en overwogen stappen. Neem contact met ons op wanneer meer informatie en hulp nodig zijn.

### Uitleg van het symbool

 **WAARSCHUWING:** Dit signaalsymbool/woord verwijst naar een gevaar met een gemiddelde mate van risico dat, indien niet vermeden, kan leiden tot de dood of ernstig letsel.

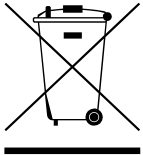
 **VOORZICHTIGHEID!** Dit signaalsymbool/woord verwijst naar een gevaar met een laag risico dat, indien niet vermeden, kan resulteren in gering of matig letsel.

**Notitie!** Dit signaalsymbool/woord waarschuwt voor mogelijke materiële schade.

## Originele gebruikershandleiding gymbal



**Waarschuwing! Lees de veiligheidsinstructies aandachtig door.** Het niet naleven van de veiligheidsinstructies kan elektrische schokken, brand en ernstig letsel veroorzaken. **Bewaar alle veiligheidsinstructies en instructies voor de toekomst.**



Dit product mag niet worden weggegooid met huishoudelijk afval!



**WAARSCHUWING!** Dit apparaat kan gevaar opleveren als het onjuist of niet wordt gebruikt zoals bedoeld door personen die niet zijn geïnstrueerd! Houd er rekening mee dat het apparaat geen speelgoed is en niet in kinderhanden thuis hoort.

**Verstikking!** Laat het verpakkingsmateriaal niet achteloos achter. Het zou een gevaarlijk speelgoed voor kinderen kunnen worden.

## Originele gebruikershandleiding gymbal

# 1

## Belangrijke veiligheidsinstructies

### Veiligheidsinstructies

- Uw veiligheid is voor ons het belangrijkste. Zorg er dus voor dat u de gebruikershandleiding leest voordat u het product installeert en gebruikt. Als u het niet zeker weet  
Neem voor alle informatie in deze handleiding contact op met de dealer bij wie u het apparaat hebt gekocht.
- **Gebruik** het product NIET als u de gebruiksaanwijzing nog niet hebt gelezen.
- Zorg ervoor dat u de gebruikershandleiding grondig hebt gelezen en de inhoud hebt begrepen voordat u met de installatie begint.
- De instructies zijn in het belang van uw veiligheid.

### WAARSCHUWING!

- Om veiligheidsredenen zijn de volgende waarborgen van belang. Het niet lezen en volgen van deze instructies kan leiden tot ernstig letsel.
- Voor uw gezondheid en veiligheid moeten mensen met hypertensie, hartaandoeningen en andere cardiovasculaire en cerebrovasculaire aandoeningen het gebruik van dit product vermijden.
- Gehandicapten mogen de apparatuur niet alleen gebruiken zonder toezicht van specialisten of gezondheidswerkers.
- We raden u aan om met uw arts te praten voordat u aan een nieuwe oefening begint als u onlangs een operatie heeft ondergaan, zwanger bent, een blessure heeft of als u zich zorgen maakt over uw gezondheid of fitnessniveau waarvan u denkt dat extra lichaamsbeweging kan verergeren.
- Stop onmiddellijk met trainen als u zich licht in het hoofd of kortademig voelt.
- Als u misselijkheid, pijn, ongemak of andere acute afwijkingen voelt, zorg er dan voor dat u stopt met trainen en raadpleeg uw arts voordat u de oefening hervat.
- Wees voorzichtig bij het dragen van het product, omdat het te zwaar voor u kan zijn. Mogelijk hebt u een vriend of familielid nodig om u te helpen het product uit te pakken, te monteren en te verplaatsen.
- Houd de verpakkingscomponenten uit de buurt van kinderen, vooral van baby's en peuters, omdat er gevaar is voor verstikking.
- Zorg ervoor dat het product volledig intact is voor gebruik; Als er schade optreedt, stop dan onmiddellijk met het gebruik ervan en neem contact met ons op.
- Gebruik het product niet buitenshuis.
- Bewaar alle verpakkingen en accessoires voor toekomstig gebruik en bewaar ze veilig uit de buurt van kinderen en dieren.



## 1.1

### Zorgzame opmerkingen:

- Controleer de bal altijd voor elk gebruik op inkepingen of krassen. Indien beschadigd op welke manier dan ook, niet gebruiken.
- Het is niet nodig om de bal na gebruik leeg te laten lopen; na verloop van tijd kan er echter een lichte lekkage optreden. Opnieuw opblazen wanneer nodig.
- Hand was bal met een zachte doek en warm zeepsop. Gebruik geen agressieve of schurende chemicaliën of reinigingsgereedschap dat de bal kan krassen of beschadigen.

### Waar te gebruiken

- Duidelijk speelgebied van scherpe voorwerpen die de bal kunnen doorboren. Alleen gebruiken op een glad oppervlak.
- Draag geen sieraden tijdens het sporten.
- Vermijd het plaatsen of rollen van een bal op krantenpapier, fotokopieën of andere materialen die met inkt zijn afgedrukt, omdat inkt de bal permanent kan markeren.
- Vermijd het blootstellen van de bal aan ruwe, scherpe of schurende oppervlakken, of aan hitte of overmatig zonlicht. Houd de bal altijd uit de buurt van iets heets.
- Plaats de yogabal NIET in contact met houtwerk, houten meubels of geverfde muren voor een bepaalde periode. Schade aan afwerking kan gebeuren.
- Gebruik Zwitserse ballen niet voor fysieke activiteit waarbij wordt geschopt, geslagen of gegooid.

### Wie kan gebruiken

Veel dieren zoals katten en honden zullen je stabiliteitsbal zien als een leuk speeltje, maar ze kunnen de bal vernietigen met hun klauwen of tanden. Het gebruik van een stabiliteitsbal direct nadat je een dier ermee hebt laten spelen, is een slecht idee, omdat ze er een kleine lekke band in kunnen steken waardoor de bal barst zodra je hem gebruikt.

Raadpleeg uw arts voordat u met een oefenprogramma begint als u de bal gebruikt als geboortebal of voor therapie. Minderjarigen moet onder toezicht staan van een volwassene bij het gebruik van de bal.

Nr



2

## Leveringsomvang



No.	Designation
1.	Gym Ball
2.	pump

## Inflatie & Deflatie

### Je bal opblazen



1. Gebruik het meegeleverde meetlint om de grootte op de muur te markeren. (het merk geeft de ideale grootte van uw geselecteerde bal aan)
2. Sluit de slang aan op het BLUE mondstuk op de pomp.
3. Zorg ervoor dat beide naalden op de slang zijn aangesloten.



1. Steek de naald in het opblaasgat van de bal en zorg ervoor dat ze verbonden zijn \*<sup>o</sup>+ Y-
  2. De bal opblazen totdat deze het doel bereikt.
  3. Snel het gat dichten en klaar.
- Opmerking: Als de bal het niveau van uw eerste inflatie niet kan bereiken, wacht dan nog eens 24 uur en blaas opnieuw op.

## Je bal leeg laten lopen / Storage

### Je bal laten leeglopen

1. Gebruik een plugverwijderaar die bij de verpakking wordt geleverd om de plug te verwijderen. Gebruik geen scherp voorwerp om de plug te verwijderen, anders zou je de bal kunnen doorboren.
2. Stuiter lichtjes om de resterende lucht uit de bal te persen totdat de bal volledig leegloopt.
3. Vouw het meerdere keren voordat je het weer opbergt.

### Opslag van ballen

Als je je bal leeg laat lopen, bewaar hem dan in een doos of wikkel hem in een zachte doek om schade te voorkomen. Bewaar de bal altijd uit de zon en uit de buurt van hete of ruwe voorwerpen. De juiste balopslag verlengt de levensduur van uw bal. Een stoffen kogelhoes maakt het schoonmaken van de bal gemakkelijker.



## Oefening introductie

Het gebruik van dit product heeft het potentieel om u veel voordelen te bieden. Het kan uw fysieke fitheid verbeteren, uw spieren versterken, de inname van calorieën beheersen en u helpen het algehele effect van het verstevigen van uw lichaam te bereiken.



## Opwarmfase

Deze fase helpt niet alleen de bloedsomloop te stimuleren en de spieren op te warmen, maar vermindert ook het risico op krampen en getrokken spieren. Het is raadzaam om een paar rekoefeningen te doen zoals op de foto te zien is. De spierspanning tijdens elke stretch moet gedurende ongeveer 30 seconden worden gehandhaafd. Stretchyourmuscles langzaam, zonder abrupte schokken en bewegingen. Als er pijn optreedt, stop dan onmiddellijk met stretchen.



## Afkoelfase

Het gebruik van dit product heeft het potentieel om u veel voordelen te bieden. Het kan uw fysieke fitheid verbeteren, uw spieren versterken, de inname van calorieën beheersen en u helpen het algehele effect van het verstevigen van uw lichaam te bereiken.

## Afkoelen na de training



1 Shoulder Strech



2 Triceps Strech



3  
Hip Flexor  
Strech



4  
Overhead  
Strech



5  
Chest  
Strech

Originele gebruikershandleiding  
gymbal



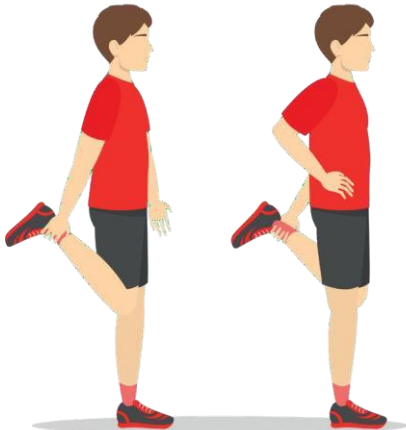
**6 Forward Bend**



**7 - Toe Touch**



**8 - Child's Pose**



**9 Quadriceps Stretch**



**10 Cobra Pose**



**11 Thigh Hug**

## Onderhoudstips

### •Wat als je bal niet de aangegeven grootte bereikt

Vanwege de eigenschappen van PVC-materiaal kunnen sommige ballen na de eerste inflatie kleiner zijn dan hun vereiste grootte. Laat je bal een nacht strekken en blaas hem dan opnieuw op. Herhaalde inflatie zou ervoor zorgen dat hij groter wordt en geleidelijk de uiteindelijke grootte bereikt. Bovendien kan er per ongeluk een verkeerde maat worden geleverd.

### •Wat als je bal geen lucht vasthoudt

Houd er rekening mee dat uw bal onvermijdelijk geleidelijk lucht verliest tijdens het gebruik. De frequentie van de inflatie zou variëren op basis van uw gebruik van de bal. Over het algemeen geeft een bal die binnen een zeer korte tijd (enkele uren of 2-3 dagen) plat of veel kleiner wordt, aan dat een defect item lucht verliest. Zorg ervoor dat de stekker na het opblazen volledig in de bal is gestoken. Anders zou het lucht lekken.

### •Wat als je bal eivormig is

Wanneer de bal in de ene richting breder is dan de andere met 3 cm of zelfs meer. Een eivormige bal is niet normaal. Vele redenen resultaat in eivormige bal.

Opmerking: Neem contact met ons op met uw bestelnummer om een vervangend exemplaar te krijgen

### •Hoe schoon te maken?

Reinig je bal met een zachte doek van spons en reinig indien nodig met een mild sopje. Chemische reinigingsmiddelen kunnen het oppervlak van de bal afbreken en beschadigen. Gebruik je bal altijd op een schone, droge vloer. Deze voorzorgsmaatregel gaat een lange weg naar het schoonhouden van je bal en het vermijden van lekke banden.

## Technische gegevens

3 verschillende maten	55cm/800g, 65cm/1000g, 75cm/1200g
Materiaal	POLYVINYLCHLORIDE
Kleur	Blauw, zwart, grijs, roze
Laadvermogen	300 kg

In de loop van productverbeteringen behouden wij ons het recht voor om technische en visuele wijzigingen aan te brengen in het artikel.



## Milieuvriendelijke verwijdering

**⚠ Waarschuwing Verstikkingsgevaar!** Verpakkingsmateriaal is geschikt voor kinderen. Laat kinderen nooit met verpakkingen spelen.

### 1. Zin

De verpakking van uw unit bestaat uit materialen die noodzakelijk zijn om een effectieve bescherming tijdens het transport te garanderen. Deze materialen zijn volledig recyclebaar en verminderen daardoor de impact op het milieu. Gooi de verpakking weg in een bak voor recyclebare materialen.

### 2. Verwijdering

Oude apparaten moeten worden verwijderd in overeenstemming met de richtlijnen en voorschriften van de plaatselijke afvalverwijderingsautoriteit. Neem contact op met uw lokale administratie voor het adres van het dichtstbijzijnde recyclingcentrum en lever uw apparaat daar af.



Originele gebruikershandleiding  
gymbal

## EU-conformiteitsverklaring

wij

KM-Fit by Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Würzburg, Duitsland,

verklaart hierbij dat de hieronder beschreven apparatuur, door zijn ontwerp en constructie en in de door ons op de markt gebrachte versies, voldoet aan de relevante essentiële gezondheids- en veiligheidseisen van de EU-richtlijnen.

Productnaam: Gym Ball

Modelnaam: KM-HE-VGB3117-55S, KM-HE-VGB3117-55B, KM-HE-VGB3117-55G, KM-HE-VGB3117-55P, KM-HE-VGB3117-65S, KM-HE-VGB3117-65B, KM-HE-VGB3117-65G, KM-HE-VGB3117-65P, KM-HE-VGB3117-75S, KM-HE-VGB3117-75B, KM-HE-VGB3117-75G, KM-HE-VGB3117-75P

Artikelnummer: 4252023114356, 4252023115537, 4252023115544, 4252023115551, 4252023115568, 4252023115575, 4252023115582, 4252023115599, 4252023115605, 4252023115612, 4252023115629, 4252023115636

Plaats en datum van            Würzburg,

afgifte:                            02.08.2023

Handtekening:



Dipl.-Informeren. (Univ.)  
Korhan Canbolat, algemeen directeur

Als het apparaat zonder onze toestemming wordt gewijzigd, verliest deze conformiteitsverklaring zijn geldigheid.



# Neem contact met ons op

Telefoon: [+49 931 90 80 3000](tel:+4993190803000)

E-mail: [info@km-fit.de](mailto:info@km-fit.de)

Kantooradres: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

**Het retouradres is te vinden in de opdruk: [www.km-fit.de](http://www.km-fit.de)**

BTW-identificatienummer: DE 263752326

rechtbank van handelsregister is Würzburg, HRB 10082

AEEA-verord. Nee. DE 61617071



km-fit.de