



Art.Nr. 1077041



SINCE 1950
LEDRAGOMMA®
ORIGINAL "PEZZI"

Guida agli esercizi con la palla Original "PEZZI®"
al lavoro, in casa e nel tempo libero.

Guide to the exercises with the Original "PEZZI®" ball
at work, at home and in your spare time.

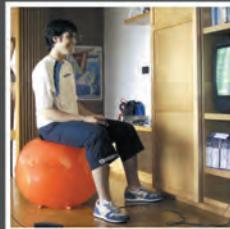
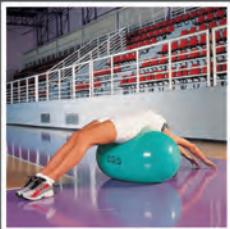
Anleitung für Übungen mit dem Original "PEZZI®" Gymnastikball
am Arbeitsplatz, zu Hause und in der Freizeit.

Guide d'exercices avec le ballon Original "PEZZI®" pour le travail, la maison et les loisirs.

Guia de ejercicios con la pelota Original "PEZZI®" en el trabajo, en la casa y en el tiempo libre.

Návod ke cvičení s míčem Original "PEZZI®": na pracovišti, doma a ve volném čase.

Marianne Pucher



L'autrice del presente opuscolo è insegnante diplomata di educazione fisica ed è responsabile del coordinamento dei corsi tenuti con la palla ginnica Original PEZZI®.

The author of this brochure is a qualified teacher in physical education, and is responsible for co-ordinating the courses held with the Original PEZZI® gym ball.

Die Autorin dieser Broschüre ist diplomierte Gymnastiklehrerin und koordiniert die Gymnastikball-Kurse mit dem Original PEZZI®.

L'auteur de cette brochure est enseignante diplômée d'éducation physique et responsable de la coordination des cours avec la balle gymnique Original PEZZI®.

La autora del presente folleto es profesora diplomada de educación física y es responsable de la coordinación de los cursos que se realizan con la pelota gímica Original PEZZI®.

Autorka této brožury je diplomovaná učitelka gymnastiky a koordinuje kurzy s gymnastickým míčem Original PEZZI®.

GUIDA AGLI ESERCIZI con la palla Original PEZZI®: al lavoro, in casa e nel tempo libero.

GUIDE TO THE EXERCISES with the Original PEZZI® ball: at work, at home and in your spare time.

ANLEITUNG FÜR ÜBUNGEN mit dem Original PEZZI® Ball: am Arbeitsplatz, zu Hause und in der Freizeit.

GUIDE D'EXERCICES avec le ballon Original PEZZI®: pour le travail, la maison et les loisirs.

GUÍA DE EJERCICIOS con la pelota Original PEZZI®: en el trabajo, en casa y en el tiempo libre.

NÁVOD KE CVIČENÍ s míčem Original PEZZI®: na pracovišti, doma a ve volném čase.

IT Indice

Esercizi dorsali senza fatica né sudore	14
La doppia S del buon portamento	14
Seduti proprio come in piedi!	15
La palla ginnica Original PEZZI®: la perfetta variante della sedia	16
Pronti? Via! Esercizi per la schiena al lavoro e a casa	16
L'indispensabile relax	17
La palla Original PEZZI® per l'attività ginnica	17
Chi ben comincia	18
Buono a sapersi	18
Programma di esercizi con la palla ginnica Original PEZZI®	38

Pag.

14

14

15

16

16

17

17

18

18

38

ES Índice

Ejercicios dorsales sin cansancio ni sudor	26
La doble S del buen porte	26
¡Sentados como si se estuviera de pie!	27
La pelota gímica Original PEZZI®: la perfecta variante de la silla	27
¿Listos? Ya! Ejercicios para la espalda en el trabajo y en casa	28
El relax indispensable	29
La pelota Original PEZZI® para la actividad gímica	29
Quien bien empieza	30
Conviene saber	30
Programa de ejercicios con la pelota gímica Original PEZZI®	38

Pág.

26

26

27

27

28

29

29

30

30

30

38

FR Contents

Exercices du dos sans fatigue ni transpiration	30
Le double S d'une tenue correcte	30
Assis exactement comme quand on est debout!	31
La balle gymnique Original PEZZI®: la variante parfaite de la chaise	32
Prêts? Partez! Exercices pour le dos au bureau et à la maison	32
Le relax indispensable	33
La balle Original PEZZI® pour l'activité gymnique	33
Commencer tout jeune	34
C'est bon à savoir	34
Programme d'exercices avec la balle gymnique Original PEZZI®	38

Pag.

30

30

31

32

32

33

33

34

34

34

34

38

CS Obsah

Trénink zad bez námahy a potu	34
Dvojité S nám propůjčuje správné držení	34
Jak stojíme, tak sedíme!	35
Gymnastický míč Original PEZZI®: zcela zdařilá varianta židle	35
A jde se na to: Trénink zad na pracovišti a doma	36
Uvolnění musí být!	36
Míč Original PEZZI® v gymnastice	37
Nejprve se třeba učit!	37
Je dobré to vědět	37
Cvičební program s míčem Original PEZZI®	38

Strana

34

34

35

35

36

36

37

37

37

38

DE Inhaltsverzeichnis

Rückentraining ohne Mühe und Schweiß	22
Ein Doppel-S verleiht uns Haltung	22
Wie man steht, so sitzt man!	23
Der Original PEZZI® Gymnastikball: die rundum gelungene Variante zum Stuhl	24
Und los geht's: Rückentraining am Arbeitsplatz und zu Hause	24
Entspannung muss sein!	25
Der Original PEZZI® Ball in der Gymnastik	25
Früh übt sich!	26
Gut zu wissen	26
Übungsprogramm mit dem Original PEZZI®	38

Seite

22

22

23

24

24

25

25

26

26

38



LEGGERE ATTENTAMENTE PRIMA DI OGNI UTILIZZO DEL PALLONE

PRECAUZIONI E ISTRUZIONI PER L'USO

Questa documentazione costituisce la guida indispensabile per una utilizzazione corretta e sicura della **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Ball, HiFit, Eggball e SitSolution** (versioni: STANDARD o MAXAFE) perché contiene le **informazioni necessarie** affinché il prodotto possa essere impiegato con **piena soddisfazione** dell'utilizzatore e nel rispetto delle **norme di sicurezza** per le persone durante tutto il periodo di vita utile del prodotto stesso e/o delle sue parti.

USI PREVISTI - LIMITI ED ESCLUSIONI

- Questo pallone è stato progettato e realizzato per essere utilizzato in vari settori, quali lo sport, il fitness, la ginnastica, nonché il settore medico e quello educativo. Non deve essere utilizzato per scopi diversi rispetto a quelli precisi da **Ledragomma**.
- Questo pallone può sostenere pesi fino a 400 kg.
- Non è un giocattolo** ed in ogni caso, non è adatto ai bambini di età inferiore ai 36 mesi: contiene piccoli elementi. Pericolo di soffocamento.
- Non effettuare esercizi con bilancieri, manubri o qualsiasi tipo di pesi sulla palla.**

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- La confezione contiene un pallone, due tappi bianchi ed una valvola.

GONFIAGGIO

- Per gonfiare il pallone si devono adoperare o le pompe utilizzate per gonfiare i materassini o le pompe per le biciclette (solo in questo caso utilizzare la valvolina gialla inclusa) o i compressori. **Non gonfiare con la bocca.**

MODALITÀ E PROCEDURA DA SEGUIRE PER IL PRIMO UTILIZZO

- Per il primo utilizzo procedere secondo le seguenti istruzioni: 7.1) iniziare a gonfiare lentamente, con gli attrezzi sopra indicati, il pallone, effettuando delle pause;
- non superare la misura del 90% del diametro evidenziato sul pallone stesso e/o sulla confezione;
- chiudere il foro con uno dei tappi bianche inclusi nella confezione (il secondo tappo è di riserva);
- attendere 24 ore prima di gonfiarlo fino al suo massimo diametro e di utilizzarlo.

ISTRUZIONI ED AVVERTENZE PER I SUCCESSIVI GONFIAGGI

- Per i successivi gonfiaggi non si deve mai superare il diametro massimo prescritto. In caso di gonfiaggio con compressore procedere lentamente in prossimità del diametro massimo prescritto. Il tappino può essere facilmente rimosso dall'apertura utilizzando un cucchiaio da caffè.

PRECAUZIONI DA ADOTTARE PRIMA DI OGNI UTILIZZO

- Si deve controllare, prima di ogni utilizzo, la superficie del pallone e se deve evitare l'uso come sostegno del corpo se la stessa presenta tagli, abrasioni, forature o danneggiamenti di qualsiasi natura. In questi ultimi casi la sicurezza del pallone risulta compromessa in quanto la palla potrebbe lacerarsi istantaneamente provocando la caduta a terra della persona sostenuta.
- Prima di ogni utilizzo, pulire la palla passandola con acqua e sapone delicato e rimuovere le macchie più ostinate con alcool diluito.

TEMPERATURA DA RISPETTARE

- Attenzione: il pallone va tenuto a temperatura ambiente (circa 18-20°C). In caso di temperature particolarmente rigide, procedere al gonfiaggio del pallone solo dopo avergli permesso di raggiungere la temperatura ambiente.

SUPERFICI DA UTILIZZARE

- Il pallone va utilizzato su superfici morbide. Non utilizzare mai il pallone in presenza di oggetti appuntiti o taglienti né in prossimità di fonti di calore; non lasciare il pallone inutilizzato alla diretta esposizione dei raggi solari.

AVVERTENZE PER LE RIPARAZIONI

- Nel caso in cui siano presenti fori o tagli, non tentare di ripararli, in quanto le riparazioni "fa-dai-te" inficiano l'integrità del prodotto con conseguenti gravi rischi per la sicurezza e la salute dell'utilizzatore. Solo sui palloni **Ledragomma Original Pezzi® MAXAFE ("flexton silpower material- Pat.No. EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2")** piccoli fori o tagli fino a 5 mm di lunghezza possono essere riparati utilizzando lo speciale kit di riparazione "Fixa-kit".

RINTRACCIALIBILITÀ

- Sul prodotto troverete un codice composto da 6 cifre che indica il mese e l'anno di produzione dell'articolo. Per cortesia, citate questo codice in caso di reclamo, servirà per identificare la data ed il lotto dei materiali utilizzati.

LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ

- Ledragomma S.r.l. declina ogni responsabilità per eventuali danni

a persone, animali o cose o all'ambiente derivanti da un utilizzo dei prodotti non conforme alle prescrizioni d'uso e manutenzione contenute nel presente libretto di istruzioni ed avvertenze che accompagnano il prodotto.

NOTE

- Colori e decorazioni possono variare secondo fabbricazione.
- Esercizi online: www.ledragomma.com

Prodotto da:

Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33101 Osoppo (Ud) - Italy

Tel.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255

info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

Prodotto secondo sistema di qualità Certificato ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 "dispositivi-medici"



READ CAREFULLY BEFORE EACH USE OF THE BALL

DIRECTIONS AND WARNINGS

This document is the **essential guide** for a proper and safe usage of the **LEDROGOMMA Original Pezzi® Gymnastik Ball, HiFit, Eggball and SitSolution** (versions: STANDARD or MAXAFE): it contains the **necessary information** in order to use the product with **full satisfaction** and in the respect of the **safety rules** during the life of the product itself and/or its parts.

PROVIDED USAGES - LIMITS AND EXCLUSIONS

- This ball has been designed and arranged to be used in various fields, such as sport, fitness, gymnastics but also in the medical and educational ones. It must not be used for different purposes than the ones stated by **Ledragomma**.
- This ball can bear up to 400 kg (880 lbs) weights.
- IT IS NOT A TOY** and, in any case, it's not suitable for children under 36 months: small parts included. Choking hazard.
- DO NOT** perform exercises with barbells, dumbbells or any kind of weights on the ball.

PACKAGE CONTENT

- The package contains a ball, a yellow valve and two white plugs.

INFLATION

- To inflate the ball, air mattresses pumps, bicycle pumps (in this case use the yellow valve included in the package) or air compressors must be used. **DO NOT** inflate by mouth.

FIRST USAGE: MODE AND PROCEDURE TO FOLLOW

- By first usage, proceed in accordance to the following directions:
 - start to inflate the ball slowly, with the above mentioned tools, having a break sometimes
 - don't exceed the 90% of the maximum diameter, indicated on the ball itself and/or on the packaging
 - close the hole with one of the two provided white plugs (the second plug is a spare)
 - wait 24 hours before inflating it to its maximum diameter and start to use it.

DIRECTIONS AND WARNINGS FOR THE FOLLOWING INFLATIONS

- For the following inflations, never exceed the prescribed and indicated maximum diameter. If an air compressor is used, proceed slowly while approaching the prescribed maximum diameter. The plug can be removed using a coffee spoon.

PRECAUTIONS TO ADOPT BEFORE EACH USAGE

- Before each use, check the surface of the ball and don't use it if it shows cuts, abrasions, holes or any other kind of damage. In all these cases, the safety of the ball is compromised and the ball itself could instantly tear, causing the user possible injuries.
- Before each use of the ball, wash it with water and delicate toilet soap and remove the more obstinate stains with diluted alcohol.

USAGE TEMPERATURE

- Caution: the ball must be kept at room temperature (18-20°C). In case of particularly low temperature, proceed with inflation only after letting the ball reach the above mentioned room temperature.

USED SURFACES

- The ball must be used on soft surfaces, such as carpets, rugs, exercise mats. Never use the ball in presence of sharp objects or close to heating elements; when not in use, never leave the ball directly exposed to the sun.

REPAIR WARNINGS

- If the ball shows holes or cuts, don't try to repair it: self made repairs invalidate the integrity of the product causing serious risks for the safety and health of the user. Only on the **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe balls (flexton silpower® material- Pat.No. EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2)** small punctures or cuts up to 5 mm in length can be repaired using the special repair kit "Fixa-kit".

TRACEABILITY

14. A traceability code of 6 digits is marked on the ball; it indicates the month and year of production for this item. Please keep this code in the case of a claim, in order to identify the production time and the batch materials.

DISCLAIMER

15. Ledragomma Srl declines any liability for damages to persons, animals or objects or to the environment arising from the a non consistent use or maintenance to the precautions and directions indicated in this booklet accompanying the product.

NOTE

- Colours and decorations may vary according to manufacturer.

- Exercises online: www.ledragomma.com

Made in Italy by:

Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33101 Osoppo (Ud) - Italy

Tel.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255

info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

Manufactured under Quality System Certification

ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 "medical devices"



AUFMERKSAM LESEN BEVOR MAN DEN BALL BENUTZT!

VORSICHTSMASNAHMEN UND ANLEITUNGEN ZUM GEBRAUCH

Diese Beschreibung ist eine **unentbehrliche Anleitung**, für eine richtige und sichere Benutzung des **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Balls, HiFit, Eggball und SitSolution (Version: STANDARD oder MAXAFE)**, weil sie die **notwendigen Informationen** enthält, wenn das Produkt nach der Anleitung gebraucht wird, haben die Benutzer die **vollste Zufriedenheit** unter den bezüglichen **Regeln der Sicherheit** für die Personen, während der ganzen Lebensdauer des Produkts und/oder seine Teile.

VORGESEHENEN GEBRAUCH - GRENZEN UND AUSSCHLÜSSE

- Dieser Ball ist realisiert und hergestellt worden, um ihn auf verschiedenen Gebieten zu benutzen, wie bei Sport-Fitness-Gymnastik aber auch auf dem medizinischen, sowie auf dem erziehenden Gebiet. Er darf nicht für andere Zwecke verwendet werden, die nicht von **Ledragomma** bestimmt sind.
- Dieser Ball kann bis zu 400 Kg. belastet werden.
- Er ist kein Spielzeug** und auf jedem Fall nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten: enthält kleine Teile. Erstickungsgefahr.
- Keine Übung mit Gewichtstangen, Lenkstangen oder andersartige Gewichte auf dem Ball ausführen.**

INHALT DER VERPACKUNG

- Die Verpackung enthält einen Ball und zwei weiße Stöpsel und ein Ventil.

AUFPUMPEN

- Um den Ball aufzupumpen, muss man die Luftmatratzenpumpen oder Kompressoren benutzen (das Ventil benutzt man nur wenn man die Fahrradpumpe nimmt). **Nicht mit dem Mund aufblasen.**

FOLGENDE BEDINGUNGEN UND PROZEDUR FÜR DIE ERSTE BENUTZUNG

- Für die erste Benutzung, folgende Angaben:
 - am Anfang, den Ball langsam aufpumpen mit den Geräten, wie oben genannt, beim Aufpumpen legen Sie einige Pausen ein
 - nicht das Maß von 90% beim Durchmesser überschreiten, der auf dem Ball markiert ist und/oder auf der Verpackung
 - die Öffnung mit einem weißen Stöpsel, der in der Verpackung ist, schließen (der zweite Stöpsel gilt als Reserve)
 - warten Sie 24 Stunden bevor Sie ihn zum seinen Höchstdurchmesser aufpumpen und ihn benutzen

ANLEITUNGEN UND VORSICHTSMASNAHMEN FÜR FOLGENDES AUFPUMPEN

- Für folgendes Aufpumpen darf man nie den Höchst vorgeschriebenen Durchmesser überschreiten. Wenn Sie das Aufpumpen mit einem Kompressor durchführen und in die Nähe des vorgeschriebenen Höchstdurchmessers kommen, müssen sie langsam vorgehen. Der Stöpsel kann leicht, mit einem Kaffeelöffel entfernt werden.

VORSICHTSMASNAHMEN VOR JEDEM ERSTEN GEBRAUCH

- Man muss, vor jedem ersten Gebrauch, die Oberfläche des Balles kontrollieren und man soll sich nicht auf den Ball setzen, wenn dieser Schnitte, Abschürfungen, Löcher oder andersartige Beschädigungen aufweist. In diesen letzten Fällen wird die Sicherheit des Balles in Frage gestellt, da der Ball plötzlich zerreißen könnte und zu einem herunterfall der Person, die auf dem Ball sitzt, führen.
- Man muß vor jedem Gebrauch den Ball mit feiner Seife und Wasser und die hartrückigen Flecken mit verdünnten Alkohol, reinigen.

TEMPERATUR EINHALTEN

- Achtung: der Ball muss bei einer Raumtemperatur (ca. 18-20° C)

aufbewahrt werden. Wenn die Raumtemperatur zu niedrig ist, wird mit den Aufpumpen gewarnt bis die Raumtemperatur erreicht ist.

AUF WELCHE OBERFLÄCHEN BENUTZEN

- Der Ball wird auf weichen Flächen benutzt, nie den Ball benutzen, wenn spitze und schneidende Gegenstände vorhanden sind aber auch nie, wo Hitze ist, man darf auch den unbenutzten Ball nicht den Sonnenstrahlen aussetzen.

VORSICHTSMASSNAHMEN BEI REPARATUREN

- Wenn Löcher oder Schnitte vorhanden sind, nicht versuchen diese zu reparieren, weil "Selbst-Reparaturen" entkräften die Vollständigkeit des Produkts mit schwierigen Risiken für die Sicherheit und für die Gesundheit des Benutzers. Nur bei den Bällen **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe (flexton silpower Material Pat. No.EP 1.409 088 B1 - Pat.No. US 7.144.354 B2)** können kleine Löcher und Schnitte bis 5 mm. Länge repariert werden, mit dem spezial Kit für Reparatur, "Fika-Kit".

RÜCKVERFOLGBARKEIT

- An der Ware befindet sich eine Artikelnummer bestehend aus 6 Ziffern, mit denen das Herstellungsdatum (Monat und Jahr) angegeben wird. Wir bitten Sie, bei Reklamationen diesen Kodex angeben, er dient uns, um das Datum zu identifizieren und welcher Anteil des Materials verwendet wurde.

BESCHRÄNKTE VERANTWORTUNG

- Ledragomma S.r.l. übernimmt keine eventuelle Verantwortung für Schäden an Personen, Tieren oder Sachen oder in der Umwelt durch eine Benützung nicht gemäß den Gebrauchsvorschriften und in der Instandhaltung, die alle in dieser Übungsanleitung enthalten sind, die in jedem Produkt beiliegt.

BEMERKUNG

- Farben und Dekorationen können je nach Fabrikation geändert werden.

- Übungen online: www.ledragomma.com

Hergestellt bei:

Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) - Italy
Tel.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255
info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

Hergestellt nach der Bescheinigung eines Qualitäts-Systems unter der Norm ISO 9001-ISO 14001 - ISO 13485 "Medizinprodukte"

LEER ATTENTAMENTE CADA VEZ QUE SE VA A UTILIZAR LA PELOTA

PRECAUCIONES E INSTRUCCIONES DE USO

Esta documentación constituye una **guía indispensable** para un uso correcto y seguro de **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Ball, HiFit, Eggball y SitSolution** (versión: STANDARD o MAXAFE) porque contiene la **información necesaria** para que el producto pueda ser utilizado con **total satisfacción** del usuario y con **una total seguridad** a lo largo de toda la vida útil del mismo producto y/o de las partes que lo componen.

USOS PREVISTOS - LÍMITES Y EXCLUSIONES

- Esta pelota ha sido diseñada y realizada para ser utilizada en diferentes sectores, como el deportivo, el fitness, la gimnasia, la medicina y el educativo. No debe ser jamás utilizado para fines diversiones con respecto a aquellos indicados por **Ledragomma**.
- Esta pelota puede soportar pesos de hasta 400 kg.
- No es un juguete** y en cada caso, no es recomendado a niños menores de 36 meses ya que contiene pequeños elementos. Peligro de asfixia.
- No realizar ejercicios con barras, mancuernas o cualquier tipo de pesos sobre la pelota.**

CONTENIDO DEL PRODUCTO

- El producto contiene una pelota, dos tapones blancos y una válvula.

INFLADO

- Para inflar la pelota se deben utilizar o bombas utilizadas para inflar colchones o bombas para bicicletas (solamente en este caso se debe utilizar la válvula que viene incluida de fábrica) o compresores. **No inflar con la boca.**

MODOS Y PASOS A SEGUIR DURANTE EL PRIMER USO

- Cuando se utilice por primera vez seguir las siguientes instrucciones:
 - iniciar a inflar lentamente la pelota utilizando los medios que se han indicado en la parte superior y realizando pausas.
 - no superar la medida el 90% del diámetro indicado sobre la misma pelota y/o caja.
 - cerrar el orificio con uno de los tapones blancos que se incluyen de fábrica (el segundo tapón es de reserva).
 - esperar 24 horas antes de inflarlo hasta alcanzar su diámetro máximo y después utilizarlo.

INSTRUCCIONES Y ADVERTENCIAS PARA POSTERIORES INFLADOS

- Cuando realice posteriores inflados no se debe nunca superar el diámetro máximo prescrito. En caso de que se realice el inflado con compresor realizarlo lentamente cerca del diámetro máximo prescrito. El tapón puede extraerse fácilmente desde la apertura utilizando una cucharilla de café.

PRECAUCIONES QUE DEBEN TOMARSE ANTES DE CADA USO

- Se debe controlar, antes de cada uso, la superficie de la pelota y evitar su uso como sujeción del cuerpo si esta presenta cortes, quemaduras, perforaciones o daños de cualquier tipo. En estos últimos casos la seguridad de la pelota se ve reducida ya que esta podría romperse instantáneamente provocando la caída al suelo de la persona que está siendo sostenida.
- Antes de cada uso, limpiar la pelota con agua y jabón delicado, y quitar las manchas más resistentes con alcohol diluido.

TEMPERATURA QUE DEBE RESPETARSE

- Atención: la pelota debe mantenerse a una temperatura ambiente (entre 18 - 20° C). En caso de temperaturas particularmente extremas, inflar la pelota solamente después de haber permitido alcanzar la temperatura ambiente.

SUPERFICIES SOBRE LAS QUE SE PUEDE UTILIZAR

- La pelota debe ser utilizada en superficies blandas. No utilizar nunca la pelota en presencia de objetos afilados o cortantes así como de fuentes de calor; no exponer la pelota a los rayos del sol.

ADVERTENCIAS PARA LAS REPARACIONES

- En caso en que presente orificios o cortes, no intente repararlos, ya que las reparaciones "caseras" afectan a la integridad del producto creando graves riesgos para la seguridad y la salud del usuario. Solamente en las pelotas **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe ("flexton silpower material- Pat.No.EP 1.409 088 B1 - Pat. No. US 7.144.354 B2")** pequeños orificios o cortes de hasta 5 mm de longitud pueden ser reparados utilizando un kit especial de reparación "Fixa-kit".

IDENTIFICACIÓN

- Sobre el producto encontrará un código compuesto por 6 cifras que indican el mes y el año de fabricación del artículo. Por favor, indique este código en caso de reclamación, servirá para identificar la fecha y el lote de los materiales utilizados.

LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDAD

- Ledragomma S.r.l. no se responsabiliza de daños generados a personas, animales, cosas o al medio ambiente a causa de un uso de los productos no conforme a las prescripciones de uso y mantenimiento que se contienen en la presente manual de instrucciones y advertencias que acompaña al producto.

NOTAS

- Los colores y las decoraciones pueden variar SEGÚN LA FABRICACIÓN.
- Ejercicios on-line: www.ledragomma.com

Fabricado por:

Ledragomma Srl - Zona Industrial C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) - Italy
Tel.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255
info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

Produit fabriqué selon un système de qualité Certifié ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 "dispositifs médicaux"



À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT CHAQUE UTILISATION DU BALLON

PRÉCAUTIONS ET INSTRUCTIONS D'UTILISATION.

Cette documentation représente le **guide indispensable** pour utiliser correctement et de manière sécurisée les **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Ball, HiFit, Eggball et SitSolution** (versions : STANDARD ou MAXAFE) puisqu'elle contient les **informations nécessaires** permettant à l'utilisateur d'être **pleinement satisfait** de l'utilisation du ballon tout en respectant les **normes de sécurité** préservant les personnes pendant toute la durée de vie utile du produit et/ou de ses parties.

UTILISATIONS PRÉVUES - LIMITES ET INTERDICTIONS

- Ce ballon a été conçu et réalisé pour être utilisé dans plusieurs secteurs, parmi lesquels le sport, le fitness, la gymnastique, mais aussi le secteur médical et celui éducatif. Il ne doit pas être utilisé différemment que ce qui est prescrit par **Ledragomma**.
- Ce ballon peut soutenir des poids pouvant aller jusqu'à 400 kg.
- Ce n'est pas un jouet ; il n'est pas adapté aux enfants de moins de 36 mois : il contient de petits éléments. Danger d'étouffement.
- Ne pas effectuer d'exercices avec des balanciers, des haltères ou tout autre type de poids sur le ballon.

CONTENU DE L'EMBALLAGE

- L'emballage contient un ballon, deux bouchons blancs et une valve.

GONFLAGE

- Pour gonfler le ballon, il faut soit utiliser les pompes utilisées pour gonfler les matelas, soit les pompes pour les bicyclettes (dans ce cas, utiliser la valve incluse) soit les compresseurs. **Ne pas gonfler avec la bouche.**

MODALITÉS ET PROCÉDURE À SUIVRE POUR LA PREMIÈRE UTILISATION

- Pour la première utilisation, procéder selon les instructions suivantes :
 - commencer à gonfler lentement le ballon avec les équipements indiqués ci-dessus, en effectuant des pauses
 - ne pas dépasser la mesure correspondant à 90 % du diamètre mis en évidence sur le ballon et/ou sur l'emballage
 - fermer le trou avec un des bouchons blancs inclus dans l'emballage (le deuxième bouchon est de réserve)
 - attendre 24 heures avant de le gonfler jusqu'à son diamètre maximum et de l'utiliser.

INSTRUCTIONS ET AVERTISSEMENTS POUR LES GONFLAGES SUIVANTS

- Pour les gonflages suivants, ne jamais dépasser le diamètre maximum prescrit. Si vous gonfler le ballon avec un compresseur, procéder lentement lorsque vous arriverez à la valeur du diamètre maximum prescrit. Le bouchon peut être facilement retiré de l'ouverture en utilisant une cuillère à café.

PRÉCAUTIONS À ADOPTER AVANT CHAQUE UTILISATION

- Avant chaque utilisation, contrôler la surface du ballon ; si celle-ci présente des coupures, des brûlures, des trous ou des endommagements de n'importe quelle nature, éviter d'utiliser la ballon comme soutien du corps. Dans ces cas, la sécurité du ballon s'avère compromise puisque le ballon pourrait se déchirer instantanément en provoquant la chute par terre de la personne soutenue.
- Avant chaque utilisation, nettoyer le ballon en utilisant de l'eau et du savon délicat et retirer les taches les plus tenaces avec de l'alcool dilué.

TEMPÉRATURE À RESPECTER

- Attention : La ballon doit être conservé à température ambiante (environ 18 - 20° C). Pour des températures particulièrement froides, procéder au gonflage du ballon uniquement après lui avoir permis d'atteindre la température ambiante.

SURFACES À UTILISER

- Le ballon doit être utilisé sur des surfaces douces. Ne jamais utiliser le ballon en présence d'objets pointus ou coupants, ni à proximité de sources de chaleur; ne jamais laisser le ballon inutilisé exposé directement aux rayons du soleil.

AVERTISSEMENTS POUR LES RÉPARATIONS

- Si le ballon devait présenter des trous ou des coupures, ne pas essayer de les réparer, puisque les réparations «fautes soit-même» pourraient aggraver l'intégrité du produit avec, pour conséquence, des risques graves pour la sécurité et la santé de l'utilisateur. Seuls des petits trous ou coupures jusqu'à 5 mm de longueur sur les ballons **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe ("flexton silpower material- Pat.No.EP 1.409 088 B1 - Pat. No. US 7.144.354 B2")** peuvent être réparées en utilisant le kit spécial "Fixa-kit".

TRAÇABILITÉ

- Vous trouverez sur le produit un code composé de 6 chiffres qui indique le mois et l'année de production de l'article. Veuillez indiquer ce code en cas de réclamation; il permettra d'identifier la date et le lot des matériaux utilisés.

LIMITES DE RESPONSABILITÉ

- Ledragomma S.r.l. décline toute responsabilité pour d'éventuels dommages aux personnes, animaux, choses ou à l'environnement et dérivant d'une utilisation des produits non conforme aux prescriptions d'utilisation et d'entretien contenues dans cette guide d'instructions et d'avertissements qui accompagne le produit.

NOTES

- Les couleurs et les décorations peuvent varier en fonction de la fabrication.
- Exercices on-line: www.ledragomma.com

Product par:

Ledragomma Srl - Zona Industrial C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) - Italy
Tel.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255

info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

Produit fabriqué selon le système de qualité Certifié ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 «dispositifs médicaux»



PŘED POUŽITÍM MÍČE VŽDY POZORNĚ PŘECÍST

NÁVOD A UPOZORNĚNÍ PRO POUŽITÍ

Tento dokument je nezbytnou příručkou pro správné a bezpečné použití výrobků **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Ball, HiFit, Eggball a SitSolution** (verze STANDARD nebo MAXAFE), protože obsahuje **veškeré informace**, nezbytné pro **celkové uspokojení** uživatele a **bezpečné použití** výrobku po celou dobu životnosti výrobku a/nebo jeho částí.

SPRÁVNÉ POUŽITÍ – OMEZENÍ A ZÁKAZY

- Tento míč byl navržen a realizován pro použití v rozličných oblastech, jak například sport, fitness, gymnastika nebo zdravotnická tělesná vzdělávání. Míč nesmí být používán k jiným účelům, než jsou ty, které doporučuje firma **Ledragomma**.
- Tento míč udírá hmotnost do 400 kg.
- Nejedná se o hrátku** a v každém případě není tento míč vhodný pro děti mladší než 36 měsíců: obsahuje malé části. Hrozí nebezpečí uděšení.
- Nepoužívejte míč pro cviky s čímkami nebo jakýmkoli jiným typem závaží.**

OBSAH BALENÍ

- Balení obsahuje jeden míč, dva bílé uzávěry a jeden ventilek.

NAFUKOVÁNÍ

- Pro nafukování míče je nutné použít pumpičky určené pro nafukování matrací nebo pumpičky na balón (pouze v tomto případě používat přiložený ventilek) nebo komprese. **Nenafukovat ústy.**

ZPŮSOB A POSTUP PŘI PRVNÍM POUŽITÍ

- Při prvním použití postupovat podle následujících pokynů:

 - pomalu zažáhnit nafukování, s použitím výše uvedených pomůcek a s přestávkami
 - neperfektovat 90% průměru, který je uveden přímo na míči a/ nebo na balení
 - uzavřít otvor jedním z bílých uzávěr, které jsou přiloženy v balení (druhý uzávěr je rezervní)
 - vycákat 24 hodin před nafukováním míče do maximálního průměru a použít.

POKYNY A UPOZORNĚNÍ PRO NÁSLEDUJÍCÍ NAFUKOVÁNÍ

- Při následujících nafukováních nikdy nesmí být překročen maximální povolený průměr. V případě nafukování pomocí komprese, v konečné fázi před dosažením maximálního povoleného průměru postupovat velmi pomalu. Uzávér může být jednoduše vyměnit z otvoru pomocí kávové ližinky.

OPATŘENÍ NEZBYTNÁ PŘED KAŽDÝM POUŽITÍM

- Před každým použitím je nutné zkontrolovat povrch míče. V případě žežů, prasklin, odřenin či jakéhokoli jiného poškození povrchu nesmí být míč použit pro podpěru těla. V této případě je ohrožena bezpečnost míče, protože může dojít k nečekanému prasknutí míče a pádu osob, která je o míč opřena.
- Před každým použitím míče je nutné očistit povrch vodou a jemným mydlem. Odolnější skvrny mohou být očistěny naředěným líhem.

TEPLOTNÍ MEZE

- Pozor: míč musí být udržován v prostředí s pokojovalou teplotou (přibližně 18 - 20° C). V případě zvláště nepříznivých teplot je třeba před nafukováním výčkat, než míč dosáhne pokojovalé teploty.

DOPORUČENÝ POVRCH

- Míč musí být používán na měkkém povrchu. Nikdy nepoužívat v blízkosti ostrých či řezavých předmětů nebo v blízkosti tepelných zdrojů; nepoužívaný míč nikdy nedržovat v místech vystavených přímému slunečnímu záření.

UPOZORNĚNÍ PRO OPRAVY

- V případě zjištění dír či prasklin se nepokoušejte o jejich opravu, protože neodborná oprava může ohrozit celství výrobku a způsobit vážné nebezpečí pro bezpečnost a zdraví uživatele. Pouze u míče **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe** (*flexton silpower materiál Pat.No.EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2) mohou být malé praskliny či otvory do 5 mm délky opraveny za použití speciální sady "Fixa-kit".

SEDOVATELNOST

- Na výrobku naleznete kód složený z 6 čísel, který označuje měsíc a rok výroby zboží. Tento kód prosím uvádějte v případě reklamace, protože je nutný pro určení data a výrobní šárce použitých materiálů.

OMEZENÍ ODPOVĚDNOSTI

- Ledragomma S.r.l. odmítá jakoukoliv odpovědnost za zranění osob či zvířat nebo za škody na majetku či na životním prostředí, způsobené použitím výrobku v rozporu s pokyny pro použití a údržbu obozájenými v tomto návodu k použití a dodávaným spolu s výrobkem.

POZNÁMKY

- Barevné provedení se může lišit.
- Cviky on-line: www.ledragomma.com

Výroba:

Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) – Italy
Tel.+39 0432/986049 – Fax +39 0432/986255
info@ledragomma.com www.ledragomma.com
Vyrobeno v souladi s certifikovaným systémem řízení jakosti ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 "zdravotnické prostředky"



ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ ПЕРЕД КАЖДЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ШАРА

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ИНСТРУКЦИИ ПО ПОЛЬЗОВАНИЮ

Эта документация является **необходимым руководством** для правильного и безопасного использования шаров **Ledragomma Original Pezzi**, таких как **Gymnastik Ball, HiFit, Eggball** и **SitSolution** (версии: **STANDARD** или **MAXAFE**), т.к. содержит **необходимую информацию** для того, чтобы изделие могло употребляться пользователем с чувством полного удовлетворения и с **соблюдением норм безопасности** для людей в течении всего срока целевого использования самого изделия и/или его частей.

ПРЕДНАЗНАЧЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ - ОГРАНИЧЕНИЯ И ИСКЛЮЧЕНИЯ

- Этот шар был разработан и изготовлен для того, чтобы быть использованным в различных областях, таких как спорт, фитнес, гимнастика, а также в областях здравоохранения и образования. Он не должен использоваться в целях, отличных от тех, что определены компанией **Ledragomma**.
- Этот шар может выдерживать вес до 400 кг.
- Это не игрушка** и в любом случае, не предназначен для детей младше 36 месяцев: содержит мелкие части. Есть риск задыхнуться.
- Не выполнять упражнения с гантелями, штангой и какого-либо другого типа тяжестями на шаре.**

СОДЕРЖИМОЕ УПАКОВКИ

- Упаковка содержит: один шар, две пробки белого цвета и один небольшý клапан.

НАДUVÁNIE

- Для надувания шара использовать насосы для надувания матрасов или велосипедные насосы (только в этом случае использовать клапан, имеющийся в комплекте), или же компресоры. **Не надувать ярмо.**

МЕТОДИКА И ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ, КОТОРЫМ СЛЕДОВАТЬ ПРИ ПЕРВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ

- Для первого использования следовать нижеследующим инструкциям:
 - начать медленно надувать шар с использованием вышеуказанных инструментов, делая паузы
 - не превышать по размеру 90% диаметра, указанного на самом шаре и/или на упаковке
 - затянуть отверстия одной из приложенных в упаковке пробок (вторая пробка - запасная)
 - выждать 24 часа прежде, чем надувать шар до его максимального диаметра и использовать.

ИНСТРУКЦИИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕГО НАДUVÁNIA

- Для последующего надувания никогда не превышать максимально установленного диаметра. При надувании компресorem, проследовать медленно, приближаясь к максимально указанному диаметру. Пробка может быть легко удалена из отверстия с помощью кофейной ложечки.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ КАЖДОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ

- Необходимо проверять перед каждым использованием поверхность шара, избегать использования в качестве опоры для тела, если поверхность имеет порезы, потёртости, проколы или любого типа повреждения. В последнем случае безопасность шара не гарантируется, т.к. шар может в любое время внезапно разорваться, приведя к падению на землю опирающейся на него персоны.
- Перед каждым использованием пропытать шар водой с деликатным моющим средством и удалять наиболее прочные пятна разбавленным спirtom.

ТЕМПЕРАТURA, КОТОРУЮ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ

- Внимание: шар должен находиться при комнатной температуре (около 18 - 20° C). При нахождении в слишком холодной температуре перед надуванием, приступать к надуванию только после того, как шар нагреется до комнатной температуры.

ПОВЕРХНОСТИ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

- Шар должен использоваться на мягких поверхностях. Никогда не использовать шар в присутствии острых или режущих пред-

metov, а также вблизи источников тепла, не оставлять неиспользованный шар под воздействием прямых солнечных лучей.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ДЛЯ РЕМОНТА

- При наличии проколов или porozev, не пытаться отремонтировать их, поскольку "самодельный" ремонт ставит под сомнение целостность изделия, с последующими серьезными рисками для безопасности и здоровья пользователя. Только на шарах **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe** (из материала "flexton silpower - европейский патент № EP 1 409 088 B1 - американский патент № US 7,144,354 B2) небольшие отверстия или порезы, размером до 5 mm в длину, могут быть заделаны, используя специальный набор для ремонта "Fixa-kit".

ПРОСЛЕЖИВАЕМОСТЬ

- Вы найдете на изделии код, состоящий из 6 цифр, указывающих месяцы и год изготовления изделия. Просим указывать этот код при представлении претензий, служит для установления даты и товарной партии использованных материалов.

ОГРАНИЧЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

- Ledragomma S.r.l. не несет никакой ответственности за возможный ущерb, нанесенный людям, животным или же имуществу или помещению из-за неправильного использования изделия, которое не соответствует указаниям по пользованию и техобслуживанию, что содержится в данном вкладыше с инструкциями и предупреждениями, сопровождающими данное изделие.

ПРИМЕЧАНИЯ

- Цвета и оттенки могут меняться в зависимости от производства.
- Упражнения on-line: www.ledragomma.com

Изготовитель:

Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo(Ud)-Italia
Tel.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255
info@ledragomma.com www.ledragomma.com

Изготовлено согласно системе качества, сертифицированной ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 «изделия медицинского назначения»



ПРОЧЕТЕТЕ ВНИМАТЕЛЬНО ПРЕДИ ВСЯКО ИЗПОЛЗВАНЕ НА ТОПКАТА

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

Тази документация е задължителен **указател** наръчник за производство и безопасност използване на **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Ball, HiFit, Eggball и SitSolution** (варианти: **STANDARD** или **MAXAFE**) предвид че включва **информация, необходима за използване на изделието и здраволиване напълно изискванията на потребителя** на лицо по време на целият период на използване на изделието и/или на неговите части.

ПРЕДВИДЕНИ ПРИЛОЖЕНИЯ – ОГРАНИЧЕНИЯ И ЗАБРЯНИ

- Тази топка е проектирана и изработена за приложение в различни сфери, като спорт, фитнес, гимнастика, както и в медицинска сфера и тази за обучение. Не трябва да се използва за приложения различни, от тези специално посочени от **Ledragomma**.
- Тази топка може да понесе тежест макс до 400 кг.
- Не е играчка за деца** и при всички случаи, не е подходяща за деца под 36 месеца възраст: съставена е от миниаторни части. Опасност от задушаване.
- Да не извръзвате опити с балансъри тежести или други подобни върху топката.**

СЪДЪРЖАНИЕ НА ОПАКОВКАТА

- В опаковката са включени топка, две бели тапи и един клапан.

ПОМПАНЕ

- За помпана на топката трябва да се използват или помпи за помпани на дюшети или помпи за колелета (само в този случай използвате предоставеният клапан) или компресор. **Да не се помпа с уста.**

КАВО ТРЯБВА ДА СЕ НАПРАВИ ПРИ ПЪРВОНАЧАЛНО ИЗПОЛЗВАНЕ

- При първоначално използване, действайте съгласно следните инструкции:
 - започнете да помпвате бавно топката, с помощта на горепосочените инструменти, като от време на време извръзвате паузи
 - не превишавайте размер от 90% диаметъра, посочен на самата топка и/или на опаковката
 - затворете отворът с една от белите тапи, вклучени в опаковката (втората тапа е резерв)
 - изчакайте 24 часа до достижане на максимален диаметър и след това я използвайте.

ИНСТРУКЦИИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРИ ПОСЛЕДВАЩИ ПОМПАНИЯ

- При последващи помпания, никога не трябва да превишавате посоченият максимален диаметър. При помпана с компресор действайте бавно, в близост до посоченият максимален dia-

метър. Топата може лесно да се извади от отворът, с помощта на лъжичка за кафе.

ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ЗА ПРИЛАГАНЕ ПРЕДИ ВСЯКО ИЗПОЛЗВАНЕ

- Преди всяко използване трябва да се проверява, повърхността на топката и търбия да избягват използване на тялото като опора, ако по топката има разрези, абразиви, отвори или при друг вид нарушение на целостта. При тези случаи, безопасността на топката не е осигурена предвид, че топката може да попети неочаквано и да доведе до падане на земята на удареното лице.
- Преди всяко използване, почистете топката, като я минете леко с вода и сапун и премахнете по-силните замърсявания с разреден спирт.

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ТЕМПЕРАТУРА

- Внимание: топката се съхранява при стайна температура (около 18 - 20° C). Използвайте само след отдаване под наем на продукта достигне посочените по-горе стайна температура.

ПОВЪРХОСТИ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ

- Топката се използва на меки повърхности. Никога не използвайте топката при наличие на рехекции или заострени предмети и в близост до източници на топлина; не оставяйте топката, като не се използва, под директен вливане на слънчевите лъчи.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗА ПОПРАВКИ

- Когато са налични отвори или разрези, не се опитвайте да ги поправите, предвид, че поправките „направи си сам“ нарушават целостта на изделието, с опасни последствия за безопасност и здравето на ползвателя. Само на топките **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe** (*flexton silpower материал - Патент № ЕР 1 409 088 B1 - Pat. № US 7,144,354 B2) малки отвори или разрези до 5 mm дължина, могат да се поправят с помощта на специален комплект за поправка "Fixa-kit".

РАЗПОЗНАВАНЕ

- Върху продукта е поставен код, съставен от 6 цифри, който указва месец и годината на производство на артикула. Моля, да използвате този код, в случай на заявка за реклама, необходими са датата и партидата на използваниите материали.

ГРАНИЦИ НА ОТГОВОРНОСТА

- Ledragomma S.r.l. отхвърля всякаква отговорност за евентуални щети на лица, животни или предмети или на околната среда вследствие на използване на изделия неотвържавани на указаните за използване и поддържане, включени в настоящата листовка с инструкции и предупреждения, приграждаща изделиято.

ЗАБЕЛЕЖКА

- Цветовете и декорациите могат да са различни в зависимост от производството.

17. УПРАЖНЕНИЯ онлайн: www.ledragomma.com

Произведено от:

Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) – Italy
Tel.+39 0432/986049 – Fax +39 0432/986255
info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

Изделие отговаряло на системата за качество Сертификат ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 "медицински-руди"



LÆS OMHYGGEGLIG INDEN BOLDEN TAGES I BRUG

FORHOLDSREGLER OG BRUGSANVISNING

Disse anvisninger er en **unundværlig vejledning** for en sikker og korrekt anvendelse af **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Ball, HiFit, Eggball og SitSolution** (versionerne: STANDARD eller MAXAFE), da de indeholder information, som er **nødvendig** for at brugeren kan få den fulde glæde af produktet, og at anvendelsen sker i overensstemmelse med personsiskerhedsnormerne under hele og/eller dele af produktets levetid.

BEREGET BRUG - BEGRÆNSNINGER OG UDELUKKELSER

- Bolden er designet og fremstillet til anvendelse i forskellige sektorer som sport, fitness, gymnastik og medicinsk genoptræning samt undervisningssektoren. Den må ikke anvendes til andre formål end dem, som er angivet af **Ledragomma**.
- Bolden kan bære en vægt på op til 400 kg.
- Den er ikke et legetøj** og er under alle omstændigheder ikke egnet til born på under 3 år: den indeholder små dele. Fare for knæløring.
- Udfør aldrig øvelser med vægte, håndvægte eller nogen som helst anden form for vægte på bolden.**

PAKNINGENS INDHOLD

- Pakningen indeholder en bold, to hvide propper og en ventil.

OPPUSTNING

- Bolden pustes op ved hjælp af en luftmadraspumpe eller en cykelpumpe (hvis der anvendes en cykelpumpe skal man bruge den lille ventil, som er indlagt i pakken) eller en kompressor. **Pust aldrig bolden med op munten.**

kelpumpe (hvis der anvendes en cykelpumpe skal man bruge den lille ventil, som er indlagt i pakken) eller en kompressor. **Pust aldrig bolden med op munten.**

FREM GANGSMÅDE VED FORSTEGANGSBRUG

- For første gang bolden tages i anvendelse skal denne procedure følges:
 - start med at puste bolden langsomt op med en af de angivne pumpem og hold små pauser under opustningen
 - sørg for ikke at overskrive 90% af diametern, som er angivet så selv bolden og/eller på pakningen
 - luk hullet med en af de hvide propper, som er indlagt i pakningen (den anden prop er en reserveprop)
 - vent 24 timer inden bolden pustes op til maks. diameter og anvendes.

FREM GANGSMÅDE VED EFTERFØLGENDE OPPUSTNINGER

- Når bolden efterfølgende pustes op må den føreskrevne, maksimale diameter aldrig overskrides. Hvis bolden pustes op med en kompressor bør man gå langsomt frem, når man kommer i nærheden af den føreskrevne, maksimale diameter. Proppen kan let fjernes fra åbningen ved hjælp af en teske.

FORHOLDSREGLER INDEN HVER ANVENDELSE

- Hver ganginden bolden anvendes skal overfladen kontrolleres. Bolden må ikke bruges som støtte for kroppen, hvis den udviser revn, afskrabninger, huller eller på anden måde er beskadiget. I disse tilfælde er boldens sikkerhed i fare, da den pludselig kan sprække og forårsage at personen, som anvender den som støtte, falder til jorden.
- Inden hver anvendelse skal bolden rengøres med vand og mild sæbe og vanskabelige plefter fjernes med fortyndet alkohol.

TEMPERATURER SOM SKAL OVERHOLDES

- Advarsel: bolden skal opbevares ved stuetemperatur (cirka 18 - 20° C). I tilfælde af specielte lave temperaturer skal bolden have fået stuetemperatur, inden den pustes op.

OVERFLADER SOM KAN ANVENDES

- Bolden skal anvendes på bløde overflader. Anvend aldrig bolden i nærheden af spidse eller skærende genstande eller tæd ved varmekilder. Lad aldrig bolden ligge ubrugt utsat for direkte sollys.

ADVARSLER VEDR. REPARATIONER

- Forsøg aldrig at reparere eventuelle huller eller flænger, da det selv reparationsparker produktets sikkerhed med alvorlig risiko for brugerens sikkerhed og helbred til følge. Kun på boldene **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe** (*flexton silpower material- Pat.No.EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2) kan små huller eller flænger på op til 5 mm repareres med det specielle reparationskit "Fixa-kit".

SPORBARHED

- Produktet er frysnet med en kode på 6 cifre, som angiver måneden og året for fremstillingen. I tilfælde af klager bedes denne kode anført, så datoen og partiet af de anvendte materialer kan identificeres.

ANSVARSFRALÆGELSE

- Ledragomma S.r.l. fralægger sig ethvert ansvar for eventuelle skader på personer, dyr, ting eller omgivelser som er forårsaget af en ukorrekt brug og vedligeholdelse i hh. til forskirriterne i denne brugsvejledning og advarterne, som følger med produktet.

BEMÆRKNINGER

- Farve og dekoration kan variere afhængig af fremstillingen.
- Øvelser on-line: www.ledragomma.com

Fremstillet af:

Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) – Italy
Tel.+39 0432/986049 – Fax +39 0432/986255 - info@ledragomma.com
www.ledragomma.com

Fremstillet i overensstemmelse med kvalitetsystemet certificeret ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 »Medicinsk udstyr»

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Η παρούσα τεκμηρίωση αποτελεί τον **απαραίτητη οδηγό για μια σωστή και ασφαλή χρήση της Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Ball, HiFit, Eggball και SitSolutions** (μοντέλα: STANDARD ή MAXAFE) γιατί περιλαμβάνει τις απαραίτητες πληροφορίες έτσι ώστε το προϊόν να μπορεί να χρησιμοποιείται με πλήρη κανονισμό του ιδίου του προϊόντος ή και των μερών του.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ ΧΡΗΣΗΣ-ΟΡΙΑ ΚΑΙ ΕΣΑΙΡΕΣΕΙΣ

- Αυτή η μπάλα έχει σχεδιασθεί και πραγματοποιείται για χρησιμοποίεται σε διάφορους τομείς, όπως στον αθλητισμό, στο

fitness, στη γυμναστική καθώς και στον ιατρικό και εκπαιδευτικό τομέα. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για διαφορετικούς σκοπούς από εκείνους που προσδιορίζονται από τη **Ledragomma**.

- Αυτή η μπάλα μπορεί να στριψεί βράχι μέχρι και 400 kg.
- Δεν είναι παγνίδι** και εν πάσῃ περιπτώσει, δεν είναι κατάλληλη για παιδιά ληκίας κάτω των 36 μηνών: περίει μικρά στοιχεία.
- Να μην εκτελείστε σκοκήσεις με μπάρες, βαράκια ή οποιοδήποτε τύπο από βάρη πάνω στην μπάλα.**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

- Η συσκευασία περιέχει μια μπάλα, δύο λευκά πώματα και μια μικρή βαρβίδια.
- ΦΟΥΣΚΩΜΑ**
- Για το φουσκωμα της μπάλας πρέπει να μεταχειρίζεσθε ή τις αντλίες που χρησιμοποιούνται για το φουσκωμα των στρωμάτων ή τις αντλίες που τα ποδήλατα (μόνο στην περίπτωση αυτή χρησιμοποιείται τη μικρή βαρβίδια που περιλαμβάνεται) ή τους συμπειρίλαμβανόταν στη συσκευασία (το δεύτερο πώμα είναι εφερόμενο)
- Τριπλέψτε 24 ώρες πριν τη φουσκώσετε μέχρι τη μένιστη διάμετρο της και τη χρησιμοποιήστε.

ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΧΡΗΣΗ

- Για την πρώτη χρήση ενεργείτε σύμφωνα με τις ακόλουθες οδηγίες: 7.1) αρχίστε να φουσκώνετε αργά, με τα εργαλεία που αναφέρονται παραπάνω την μπάλα, εκτελώντας παύσεις 7.2) να μην υπερβαίνετε την ποση του 90% της διαμέτρου που υπογραμμίζεται πάνω στην ίδια τη μπάλα και/ή στη συσκευασία 7.3) κλίνετε την οπή με άποτα το δύο λευκά πώματα που συμπεριλαμβάνονται στη συσκευασία (το δεύτερο πώμα είναι εφερόμενο) 7.4) περιμένετε 24 ώρες πριν τη φουσκώσετε μέχρι τη μένιστη διάμετρο της και τη χρησιμοποιήστε.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΦΟΥΣΚΩΜΑΤΑ ΜΠΑΛΑΣ

- Στα επόμενα φουσκωμάτα δεν πρέπει να υπερβαίνετε ποτέ τη μέγιστη προβλεπόμενη διάμετρο. Στην περίπτωση που το φουσκωμα γίνεται με συμπειρίλη προχωρέστε αργά όταν πλησιάζετε κοντά στη μέγιστη προβλεπόμενη διάμετρο. Το μικρό πώμα μπορεί να φαραγγείεται εύκολα από τονώνυμα χρησιμοποιώντας ένα κούταλο το καφέ.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΧΡΗΣΗ

- Πρέπει να ελέγχετε, πριν από κάθε χρήση, την επιφάνεια της μπάλας και πρέπει να αποφεύγετε τη χρήση της στην οπή της μπάλας οποιασδήποτε σχισμάτα, ύδαρσηματα, τρωγλίματα ή ζημιές οποιασδήποτε φύσης. Σε αυτές τις τελευταίες περιπτώσεις, η ασφαλεία της μπάλας θέτεται σε κίνδυνο καθόσον η μπάλα μπορεί να σχιστεί στηνημάτια προκαλώντας την πτώση στο έδαφος του απόκομιου που στηρίζεται πάνω της.

- Πριν από κάθε χρήση, καθορίζετε την μπάλα περνώντας τη μέρη και ηττάστενον και αφαιρέστε τους πιο επιμόνους λεκέδες με αραιότερο οινόπνευμα.

ΟΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΡΗΣΕ

- Προσοχή: η μπάλα φύλασσεται σε θερμοκρασία περιβάλοντος (περίπου 18 - 20° C). Στην περίπτωση των ιδιαίτερα υψηλών θερμοκρασιών, προχωρέστε με το φουσκωμα της μπάλας μόνο αφού πρώτη την επιτρέψετε να πλησιάζει τη θερμοκρασία περιβάλοντας, την επιτρέψει τη σημείωση εκθεσή στις ηλιακές ακτίνες.

ΕΠΙΦΑΝΕΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

- Η μπάλα χρησιμοποιείται σε μαλακές επιφάνειες. Να μην χρησιμοποιείται ποτέ την μπάλα επάρχουν μεταρά πάντερά αντικείμενα κοντά σε πηγές θερμότητας. Να μην αφήνεται χρησιμοποιούντας τη μπάλα σε περιθώρια που απειδεύθετας έκθεση στις ηλιακές ακτίνες.

ΠΡΟΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΙΛΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

- Σε περίπτωση που υπάρχουν τρύπες ή τόμες, μην προσπαθήσετε να τις επιδιώρθωσετε, καθόσον οι επιδιορθώσεις που κόπτεται από μόνοι σας υπονομεύουν την ακεραιότητα του προϊόντος με τους επακόλουθους σοβαρούς κινδύνους για την ασφάλεια και την υγεία του χρήστη. Μόνο στις μπάλες **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe** (*flexton silpower material- Pat-No.EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2) μπορείστε σε οχισμάτα μέχρι 5 mm μήκους μπορούν να επιδιορθωθούν χρησιμοποιώντας το ειδικό kit επιδιόρθωσης "Fixa-kit".

ΙΧΝΗΛΑΣΙΜΟΤΗΤΑ

- Επάνω στο προϊόν θα βρείτε έναν 6-ψηφιο κωδικό που αναφέρει το μήνα και το έτος παραγωγής του προϊόντος. Παρακαλούμε, αναφέρετε αυτόν τον κώδικα σε περίπτωση υποβολής παρατόνων, χρησιμεύετε προκειμένου να προσδιορίσετε η μηρομηνία και τη παρίδια των χρησιμοποιημένων υλικών.

ΠΕΡΙΟΣΙΣΜΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ

- Το Ledragomma Srl. αποτελεί κάθε ευθύνης για τις ενδιχόμενες ζημιές σε όποια στοιχεία της προϊόντων που προκύπτουν από μια χρήση των προϊόντων που δε συμισφένεται με τις προδιαγραφές χρήσης και συντήρησης που περιλαμβάνονται στο παρόν φυλλάδιο οδηγών και προειδοποίησεων που συνοδεύει το προϊόν.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

- Τα χρύμπια και οι διακοσμήσεις μπορούν να ποικίλουν ανάλογα με την κατασκευή.
- ΑΣΚΗΣΕΙΣ on-line: www.ledragomma.com

Παρασκεύασται από τη:

Ledragomma Srl-Zona Industriale C.I.P.A.F.- 33010 Osoppo (Ud) – Italiá
Τηλ.+39 0432/986049 - Φαξ +39 0432/986255
info@ledragomma.com - www.ledragomma.com
Πρώτον σύμφωνα με το σύστημα ποιότητας Πιστοποιητικό
ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 "Ιατρικές-συσκευές"

JÄLGITAVUS

- Tootet leiate 6 numbrist koosneva koodi, mis näitab selle artikli tootmiskuud ja -aastat. Palun viidake kaebuse korral sellele koodile, et oleks võimalik teha kindlaks antud toote valmistamiskuupäev ja kasutatud materjalide parti.

VASTUTUSE PIIRAMINE

- Ledragomma S.r.l. ei võta endale mingit vastutust inimestele, loomadele ja esemetele või keskkonnale põhjustatud kahju eest, mille põhjus on see, et toote kasutamisel ei ole järgitud käesoleval lehel leiduvaid kasutus- ja hooldusjuhiseid ning tootele lisatud hoiatusi.

MÄRKUSED

- Värv ja kaunistused võivad olla erinevad, sõltuvat tootmisajast.
- HARJUTUSED on-line: www.ledragomma.com

Tootja:

Ledragomma Srl-Zona Industriale C.I.P.A.F.- 33010 Osoppo (Ud) – Italiá
Tel +3904 3298 6049 - Faks +3904 3298 6255
info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

Toodetud ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 standardiga
sertifitseeritud meditsiiniseadmete kvaliteedijuhimistisüsteemi järgi



LUE OHJEET HUOLELLISESTI ENNEN JOKAISTA KÄYTÖKERTAA

VAROITUKSET JA KÄYTÖÖHJEET

Tämä lehtinen sisältää tärkeitä ohjeita pallon Ledragomma Original Pezzi® Gymnastic Ball, HiFit, Eggball ja SitSolution (versiot: STANDARD tai MAXAFE) olkeaan ja turvalista käyttöö varten. Näiden ohjeiden sisältämien tietojen avulla tuoteta voidaan viedä turvallista parhaalla mahdollisilla tavalla ja henkilökohtaisen turvalisuuteen liittyviin normeihin mukaisesti koko tuotteen ja/tai sen osien elinajan.

KÄYTÖTÄRKOITUKSET - RAJOITUKSET JA KIELLOT

- Tämä palli on suunniteltu ja valmistettu useilla eri sektoreilla taapauhtavaksi käyttöön, kuten urheilu, fitness, juumppa, lääkintäala ja opetus. Tuotetta ei saa käyttää muuhun kuin **Ledragomman** ilmoittamiin tarkoitukseen.
- Tämä palli kestää 400 kgn kuormituksen.
- Kyseessä ei ole leikkikulma ja joka tapauksessa tuote ei sovellu alle 36 kcn ikäisille lapsille. Sisältää pieniä osia. Tukehtumisvaraa.
- Älä tee pallolla harjoituksia kepini, käsikahvojen tai minkkäänlaisten painojen kanssa.

PAKKAUSEN SISÄLTÖ

- Pakkauksessa on sisältäytävä pallon, kaksi valkoista korkkia ja pieni venttiili.

TÄYTÄMINEN

- Pallon täytäminen käytetään joko uimapatjan täytämisseen tarkoitettua pumpua, polkupyöräpumpua (ainoastaan tässä tapauksessa käytetään mukana olevaa venttiiliä) tai kompressorilla. Älä täytä puhaltaalla.

MENETELTYTÄPA ENSIMMÄISELLÄ KÄYTÖKERRALLA

- Noudata ensimmäisellä käytökerralla seuraavia ohjeita:
 - alota täytäminen hitaasti edellä mainitulta välineiltä käyttäen, pidä tukouja,
 - ala ylittää 90% palloon ja/tai sen pakkaukseen merkitystä läpimitästä,
 - sulje aukko yhdellä pakkauksessa olevista korkeista,
 - odota 24 h ennen pallon täytämisistä täytteen läpimitäntäa.

OHJEITA JA VAROITUKSIA SEURAVIA TÄYTÖKERTOJA VARTEN

- Seuraavaa täytökerroilla annettua maksimiläpimittaa ei saa milloinkaan ylittää. Käytetäessä kompressorilla on edettävä hitaasti annettua maksimiläpimittaa lähetyttäässä. Korkki voidaan poistaa aukosta helposti käytävällä apuna teulusikkia.

ENNEN JOKAISTA KÄYTÖÖÄ SUORITETTAVAT VAROTOIMENPITEET

- Pallon pinta tulee tarkastaa ennen jokaisesta käytökertaa ja kehon painon asettamista pallolle tulee välittää, jos pinnassa on viitoja, hankaumia, reikiä tai mitä tahansa muita vikoja. Viimeksimainituisissa tapauksissa pallon turvallisuus on kyseenlaimennus, sillä se saattaa rikkoutua äkillisesti ilaihuttuen sen päällä olevan henkilön putoamisen maahan.
- Puhdista pallo ennen jokaisesta käytökertaa vedellä ja middolla saippualla ja poista printyneimmät tahrat etyylialkoholilla.

SALLITU KÄYTÖLÄMPÖTILA

- Huomaat, että pallon säilytyslämpötila on 18-20°C. Erittäin kylmissä lämpötiloissa, suorita pallon täytäminen vasta sen jälkeen, kun se on saavuttanut huoneenlämmön.

KÄYTETTÄVÄT PINNAT

- Palloa tulee käyttää pehmellä pinnoilla. Älä koskaan käytä palloa terävien tai viilättyvien esineiden tai lämmönlähteiden läheisyydessä; älä jätä palloa suoraan auringonvaloon.



LUGEGE ALLJÄRGNEV ENNE PALLI KASUTUSELEVÖTTUTÄHELEPANELIKULTLÄBI

ETTEVAATUSABINÖUD JA KASUTUSJUHEND

Need dokumentid sisaldavad Ledragomma Original Pezzi® Gymnastic Balli, HiFit, Eggball ja SitSolution (versiot: STANDARD - või MAXAFE-versioonis) õigeks ja ohutuks kasutamiseks **hädavajalikke ja ohutuseksiriskeidest** vastavaid juhisi, kuna siin on andmeid, mida on vaja, et kogu toote enda ja/või selle osade kasutuseks jooksal saaks toodet kasutada nii, et kasutaja sellega täiesti **rahule jäab**.

ETTEENÄHTUD OTSTARBEDE - PIIRANGUD JA KEELUD

- See pall on kasvanud ja valmistatud mitmes valdkonnas kasutamiseks, sh sport, fitness, võimlemine, samuti meditsiinil ja haridussfäär. Seda ei tohi kasutada muiks otstarbeksi Ledragomma poolt ette nähtud.
- See pall kannab kuni 400 kg raskust.
- Pall ei ole mängus** ega soobi mingil juhul all 36 kuu vanustele lastele: sisaldab väikesi osi. Lämbumisoht.
- Ärge teke palli peal harjutusi töstekangi, hantlite või muud tüüpil raskustega.**

PAKENDI SISU

- Pakendis on üks pall, kaks valget korki ja üks venttiil.

TÄISPUMPAMINE

- Pall tuleb täpselt pumbata kas kummimadratse- või jalgrattapumbabaga (sel juhul tuleb kasutada pakendis sisalduvat venttiili) või kompressoriga. **Ärge puhuge seda suuga täis.**

ESMAKORDNE KASUTAMINE

- Esmakordseks kasutamiseks täitke järgmisi juhiseid:
 - pumbake eespool nimetatud vahenditega pall aeglasestat täis, sealjuures tehe pause;
 - ärge pumbake seda suuremaks kui 90 protsendi pallile ja/või pakendile märgitud diameetril;
 - sulgegi ava ühe pakendi leiduvalga valge korgiga (teine on tagavarakork);
 - odake enne palli maksimumdiameetrini täispumpamist ja kasutamist 24 tunni.

JUHISED JA HOIATUSED HILISEMAKS TÄISPUMPAMISEKS

- Hilisema täispumpamise korral ei tohi kunagi ületada ette nähtud maksimumdiameetri. Kui pumpe palli täis kompressoriga, pumbake ette nähtud maksimumdiameetri saavutamisel aeglasestat. Korgi saab palli avast hõlpsasti teelusikaga eemaldada.

ETTEVAATUSABINÖUD, MIDA TULEB RAKENDADA IGA KORD ENNE KASUTAMIST

- Enne kasutamist tuleb igas kord kontrollida palli pinda ning seda ei tohi kehotanuda kasutada, kui pinnal on loikeid, krimustusi, auke või mis tahes kahjustusi. Viimasel juhul ei ole pall enam piisavalt ohutu, kuna see võib momentaanselt rebeneda, nii et sellele toetuvin inimene kukub maaha.
- Iga kord enne kasutamist puhastage palli vee ja örnatoomeelise seебiga ning eemaldisage visamat plekid lahjendatud alkoholiga.

NÖUTAV TEMPERATUUR

- Tähelepanu! Palli tuleb hoida toatemperatuuril (umbes 18–20 °C). Eriti külma ilmaga pumbake pall täis alles pärast seda, kui ta on joudnud toatemperatuurile.

KASUTATAV PIND

- Palli tuleb kasutada pehmel pinnal. Ärge kasutage palli kunagi terava otса või servaga esemete läheduses ega soojusallikate läheosal. Kui te palli ei kasuta, ärge jätkage seda otseks pääkevalguse kätte.

HOIATUSED PARANDAMISE PUHUKS

- Kui pallis on auke või sisselaikeid, ärge püüdke seda parandada, kuna isetehtud parandused kahjustavad toote seisundit, mis põhjustab riske kasutaja ohutusele ja tervisele. Ainult Ledragomma Original Pezzi® Maxafe pallidel (*flexton silpower material - patent nr EP 1 409 088 B1, patent nr US 7,144,354 B2) võib väikesi auke või kuni 5 mm pikisust sisselaikeleid parandada, kasutades spetsiaalseid paranduskompleksi „Fixa-kit”.

JÄLGITAVUS

- Tootet leiate 6 numbrist koosneva koodi, mis näitab selle artikli tootmiskuud ja -aastat. Palun viidake kaebuse korral sellelle koodile, et oleks võimalik teha kindlaks antud toote valmistamiskuupäev ja kasutatud materjalide parti.

VASTUTUSE PIIRAMINE

- Ledragomma S.r.l. ei võta endale mingit vastutust inimestele, loomadele ja esemetele või keskkonnale põhjustatud kahju eest, mille põhjus on see, et toote kasutamisel ei ole järgitud käesoleval lehel leiduvaid kasutus- ja hooldusjuhiseid ning tootele lisatud hoiatusi.

MÄRKUSED

- Värv ja kaunistused võivad olla erinevad, sõltuvat tootmisajast.
- HARJUTUSED on-line: www.ledragomma.com

Tootja:

Ledragomma Srl-Zona Industriale C.I.P.A.F.- 33010 Osoppo (Ud) – Italiá
Tel +3904 3298 6049 – Faks +3904 3298 6255
info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

Toodetud ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 standardiga
sertifitseeritud meditsiiniseadmete kvaliteedijuhimistisüsteemi järgi

KORJAUKEEN LIITTYVIÄ VAROITUKSIA

13. Nid tuotteen pinnassa on reikiä tai viiltoja, ala yrity korjata nitä, sil-lä "tee-se-itse" -typypiset korjaukset heikentävät tuotteen eheyttä ja saattavat aiheuttaa vakavia käyttötän turvallisuuteen ja terveyteen kohdistuvia riskejä. Ainoastaan **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe** (*flexton silpower material- Pat.No. EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2) – palloissa olevat pienet, korkeitaan 5 mm pitkät, reiät ja viillot voidaan korjata käytävällä erityistä "Fixa-kit"-korjaussarjaa.

JÄLJITETTÄVYYS

14. Löydät tuotteesta 6 numeroisen koodin, joka osoittaa sen valmistuskauden ja/vuoden. Reklamaatiopapukissa pyydetään mainitsimana kynisen koodi, joka auttaa tunnistamaan käytettyjen materiaalien valmistuspäivän ja –erän.

VASTUUNRAJOITUS

15. Ledragomma S.r.l. pidättäätyy kaikesta vastuusta liitynn sellaisiin henkilöihin, eläimiin tai ympäristöön kohdistuvien vahinkoihin, jotka ovat aiheutuneet tuotteen sellaisesta käytöstä, joka ei ole oheisten, tuotteen mukana seuraavien käytto- ja huolt-o-ohjeiden mukainen.

HUOMAUTUKSIA

16. Värit ja koristelut saatavat vaihdella valmistuksesta riippuen.
17. Harjutukset on-line: www.ledragomma.com

Tuottaja:

Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) – Italy
Tel.+39 0432/986049 – Fax +39 0432/986255
info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

Tuottetu laatusertifikaatin ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485
mukaisesti "lääketieteelliset laitteet"



LEIGH GO CÚRAMACH GACH UAIR SULA N-ÚSÁIDE TÚ AN LIATHRÓID

REÁMHCHÚRAMÍ AGUS TREORACHA ÚSÁIDE

- Is i an doiciméid seo an **treoir shárthábhachtach d'úsdáil cheart agus shábháinéite** na **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastic Ball, HiFit, Eggball agus SitSolution** (leaganacha: STANDARD nō MAXAFE) mar tá an fhaiseáin riachtanach inti chun lánsásamh a bhaint as an tairge agus chun é a úsáid as reoir ríalacháin na sábháilteachta a fhad is a mhairfeann sé agus/nó chuid páirtítear.

ÚSÁIDI CEADAITHE - TEORAINNEACHA AGUS EISIAIMH

- Dearadh agus rinneadh an liathróid seo leis húsáid cheart agus shábháinéite ar spórt, an chorpaclimhann, an chealgħleacailo, agus i réimsián leighis agus an oideachais ina theannta sin. Ná húsáidtear le ius cosúil nach iad a shronraionn **Ledragomma**.
2. Tá an liathróid seo abalta meáchan suis le 400 kg a lompar.
3. Ní breagha agus scór ar scor bi thil ní oríunruh do linbh faoi bhun na 36 mhí: tá codanana beaga inti. Baol plúchta.
4. Ná déan aclaiocht le barrai dioscáil, le tromáin líuth nó le meáchain ar bith eile agus tú ar an liathróid.

ISTIGH SA PHACÁISTE

5. Tá liathróid, dhá stopallán bhána agus comhla bhui sa phacáiste.

TEANNAHD

6. Teanntan ar liathróid le teannaire mar an teannaire a úsáidtear le tocht aer a theannadh nō le teannaire rothair (ní úsáidtear an chomhlu bhui acu, sa chás seo) nō le haer-chomhbhrúiteoir. **Ná teann leis an bhéail í.**

MODH AGUS NÓS IMEACHTA DON CHÉAD ÚSÁID

7. Nuair a uair a úsáideann tú an liathróid go mall, leis na huirlisí thua-slaite, agus déan sosanna,
- 7.2) ná teann that 90% den trastomhas atá léirithe ar an liathróid féin agus/nó an phacáiste,
- 7.3) dún an poll le ceann de na stopallán mar pháirt bħreisei,
- 7.4) fan 24 uairen an cloig sula dteanna tú go dtí an t-uas-trastomhas i agus sula n-úsáide tú i.

TREORACHA AGUS RABHAIDH DON TEANNAHD INA DHAIDH SIN

8. Nuair a theannan tú an liathróid ina dhaidh sin, ná teann riamh than ar uas-trastomhas i. Agus tú a teannadh le haer-chomhbhrúiteoir, déan go mall nuair a bhionn tú ag druidim ar an uas-trastomhas. Baintear an stopallán go furasta on pholl ach taespuóng a úsáid.

REÁMHCHÚRAMÍ LE DÉANAMH ROIMH GACH ÚSÁID

9. Seiċċeal dromchia la liathróide roimh gach úsáid, agus ná bain tacu don chorp aistí má tā gearracha, scriobħi, poil nō damáiste de short ar bith iurthi. Sna casanna seo, chuirfi sábháilteacht

na liathróide i gcontúrt agus d'fhéadadh sí a roiseadh go tobann agus tú a chaitheamh chun láimh.

10. Roimh gach úsáid, glan an liathróid le huiice agus le cneasghallú nach bhog agus bain na smálí is stalcáin le hálcól caolaithe.

TEOCHT ÁSÁIDE

11. Rabhadh: coinneátar an liathróid ag teocht an tseomra (tímeall ar 18 - 20° C). Má tá sé an-fhuar, ná teann an liathróid go dtí go mbaine sí teocht an tseomra amach.

DROMCHLÁ ÚSÁIDE

12. Úsáidtear an liathróid ar dhromchlaí boga. Ná húsáid an liathróid riámh in áit a bhfuil rudai bioracha nó géara nó in aice le foinsí teasa; ná fág an liathróid foia sholas direach na gréine nuair nach n-úsáidtear.

RABHADH MAIDIR LE DEISÍÚ

13. Má tá poll ná gearradh, ná triail é a dheisíú, mar chuireann deisíthe do dhéanás balle ionláiné an táirge ó bhailiogh agus is údar priacal mór iad don tsábháileacht agus do sláinteán usáideora. Ar liathróid **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe ("flexton sil-power material- Pat.No.EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2)** amháin, is féidir poill bheaga ná gearrthacha súas le 5 mm ar dha a dheisíú leis an shearas deisíúcháin speisialta "Fixa-kit".

INRIANAITHEACHT

14. Tá cód ar an táirge a bhfuil 6 uimhír ann agus a léiríonn an mhí agus an bhliain inar táirgeadh an t-earr. Má bhionn gearán agat, lúaignh an cód seo, le do thoil, mar sin is féidir an dáta agus dol ná n-bhrath aithint.

SÉANNAHD

15. Séanann **Ledragomma S.r.l.** gach freagracht maidir le dochar do dhaoinne, d'ainmhithe ó nó rudai ná don chomhshaoil a thaga ó úsáid an táirge nach bhfuil de réir réamhchúramí agus threorácha úsáide agus cothabhlá a léirítear sa leathanach seo a shóthraítear in éineacht leis an táirge.

NÓTAI

16. Is féidir dathanna agus maisiúcháin eagsúla a bheith ar an liathróid ag brath ar an déantú.

17. Cleachtai on-line: www.ledragomma.com

Táirgthe ag:

- LedragommaSrl-ZonalIndustrialeC.I.P.A.F.-33010Osoppo(Ud)-Anlodáil
Tel.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255
info@ledragomma.com
Táirgthe de réir chórás cárliochta Deimhníú ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 "gléasanna leighis"

PAŽLJIVO PROČITATI SVAKI PUT PRIJE UPOTREBE LOPTE

UPOREZENJA I UPUTE ZA UPOTREBU

Ova dokumentacija predstavlja **neophodan vodič** za ispravnu i sigurnu upotrebu proizvoda **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastic Ball, HiFit, Eggball i SitSolution** (varijante: **STANDARD** ili **MAXAFE**) budući da sadrži sve potrebne informacije kako bi se proizvod mogao upotrijebljati na **potpuno zadovoljstvo** korisnika i u skladu s pravilima koja jameće **sigurnost** osoba tijekom cijelog životnog vijeka proizvoda i/ili njegovih djelova.

PREDVIĐENI NAČINI UPOTREBE – OGRIJENĆENJA I ISKLJUČENJA

1. Ova lopta je osmišljena i napravljena za upotrebu u različitim područjima kao što su sport, fitness, gimnastika te područje medicine i školskotva. Ne smije se upotrijebljati u svrhe različite od onih koje navodi **Ledragomma**.
2. Ova lopta može podnijeti težine do 400 kg.
3. **Ova lopta nije igračka** i u svakom slučaju nije prikladna za djecu koja imaju manje od 36 mjeseci; sadrži sitne dijelove. Postoji opasnost od gušenja.
4. **Ne vršite na lopti vježbe s motkama, bućicama ili nekom drugim oblikom utega.**

SADRŽAJ PAKIRANJA

5. Pakiranje sadrži jednu loptu, dva bijela čepa i jedan mali ventil.

NAPUHAVANJE

6. Lopta se mora napuhavati ili s pumpama za napuhivanje madraca ili pumpama za bicikle (samou u ovom slučaju upotrijebite ventil sa držanom u pakiranju) ili pak kompresorima. **Ne napuhavajte ustima.**

NAČIN UPOTREBE I POSTUPCI KOJE TREBA SLUJEDITI PRILIKOM PRVE UPOTREBE

7. Prilikom prve upotrebe postupite po sljedećim naputcima:
1. polako počnite napuhavati loptu s gore navedenim pomagalicima te povremeno napravite pauze
 2. ne premašujte mjeru od 90% promjera koja je naznačena na samoj lopti i/ili pakiranju

7.3. začepite otvor s jednim od bijelih čepova koji se nalazi unutar pakiranja (drugi čep je rezervni)

7.4. pričekjte 24 sati prije nego što loptu napušete do njezinog maksimalnog promjera i počnete s upotrebom.

UPUTE IZ UPOTREZEZA ZA NAREDNA NAPUHAVANJA

8. Prilikom narednih napuhavanja nikako se ne smije premašiti maksimalni označeni promjer. U slučaju da loptu napuhujete komprezorom, kada se približite maksimalnom dozvoljenom promjeru, napuhavanje treba dovršiti vrlo polako. Čep se može lako otkloniti s ventila pomoću žličice ka kavu.

MJERE OPREZA KOJE TREBA PODUZETI PRIJE SVAKE UPOTREBE

9. Prije svake upotrebe provjerite površinu lopte. Treba izbjegavati upotrebu lopte kada ona oslonča za tijelo koliko na njoj ima rezova, ogrebotina, rupica, ili bilo kojeg drugog oblike oštećenja. U ovim slučajevima se ne može garantirati sigurnost pri upotrebi lopte, budući da se ona može iznenadno raspuknuti te uzrokovati pad osobe koja se na njoj oslonča.
10. Prije svake upotrebe, očistite loptu vodom i blagim sapunom, a tvrdkorime mrlje odstranite pomoću razbijednog alkohola.

TEMPERATURA KOJA SE MORA POŠTOVATI

11. Loptu treba držati na sobnoj temperaturi (otprilike 18 - 20° C). U slučaju izrazito niskih temperatura, loptu počnete napuhavati tek nakon što ona postigne sobnu temperaturu.

POVRŠINE ZA UPOTREBU

12. Loptu treba upotrijebljavati na mehaničkim površinama. Ne upotrijebavajte loptu u blizini zašiljenih ili oštećenih predmeta, kao ni u blizini izvora topline. Kada ne koristite loptu, ne ostavljajte je izloženu direktnim sunčevim zrakama.

UPOREZENJA ZA SLUČAJ POPRAVKA

13. U slučaju da su na lopti prisutne rupice ili rezovi, ne pokušavajte ih popraviti budući da popravci „uradi sam“ mogu ugroziti cjelovitost proizvoda i time dovesti u opasnost sigurnosti i zdravlje korisnika. Samo na loptama **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe ("flexton silpower material- Pat.No.EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2)** je moguće popraviti manje rupice ili rezove do 5 mm duljine upotrebom posebnog seta za popravke "Fixa-kit".

SLJEDIVOST

14. Na proizvodu ćete pronaći 6-znamenkasti kod koji označava mjesec i godinu proizvodnje proizvoda. Molimo vas da u slučaju reklamacije navedete ovaj kod koji će poslužiti za identifikaciju datuma i serijskog broja upotrijebljivih materijala.

OGRAĐENIĆENJA OGDOVORNOSTI

15. Ledragomma S.r.l. otklanja se sa sve svaku odgovornost za eventualne štete nanesene osobi, životinjama, stvarima ili okolišu a koje su posljedica upotrebe proizvoda koja nije u skladu s naputnicima za upotrebu i odzrađivanje sadržinama u ovom letku sa uputama i upozorenjima koja se dobiva zajedno s proizvodom.

NAPOMENE

16. Boje i dekoracije mogu varirati ovisno o proizvodnji.

17. VJEŽBE on-line: www.ledragomma.com

Proizvod:

- Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) - Italy
Tel. +39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255
info@ledragomma.com

- Proizvedeno u skladu sa certificiranim Sustavom upravljanja kvalitetom ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 "medicinska pomagala"**

A LABDA HASZNÁLAT ELŐTT OLVASSA EL FIGYELMESÉK

ELÖLVIGYÁZATOSGOK ÉS UTASÍTÁSOK AZ ELŐS HASZNÁLATHOZ

Ez a dokumentáció a **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastic Ball, HiFit, Eggball és SitSolution** változatok: STANDARD vagy MAXAFE) termékek helyes és biztonságos használatához egy elengedhetetlen kísérő, mivel olyan információkat tartalmaz, amelyek szükségesek a termék megelégedettséggel való használatához és a személyek biztonságához hozzájáruló szabványok betartásával készült, a termék és annak részeinek egész élettartamára során.

TERVEZETT HASZNÁLAT - HATÁROK ÉS KIZÁRÁSOK

1. Ezt a labdot különböző területeken való használatra terveztek, mint sport, fitness, gimnastika, de így az orvos és névelési területre is. Ne használjának célokra, amelyeket a **Ledragomma** nem ajánlott.
2. Ez a labda 400 kg súlyt bír el.
3. Nem játékszer és semmilyen esetre se adja 36 hónaposnál kisebb gyerekek kezébe; kisbabákat darabolhat tartalmaz. Fulladásveszély.
4. Ne végezz súlyemelést rúddal, súlyzóval vagy más terhelő gyakorlatokat a labdán.

A CSOMAG TARTALMA

5. A csomagban talál egy labdát, két fehér dugót és egy szelepet.

FELFÜJÁS

6. A labdat matrachoz vagy biciklihez használt pumpával (ebben az esetben használja a szállított szelepet) vagy kompresszorral lehet felfűjni. **Ne fújja fel a szájával.**

ELSŐ HASZNÁLAT

7. Az első használat során a következőképpen járjon el:

- 7.1) lassan fújja fel a labdát a fent említett eszközök segítségével, ki-sebb szűneteket tartva

- 7.2) ne lépjé túl az átmérő méret 90%-át, amely a labdán és a csomagoláson fel van tüntetve.

- 7.3) zárja a nyílást a csomagban található két fehér dugó egyikével (a másik dugó tartálelként szolgál)

- 7.4) várjon 24 órát, mielőtt a labdát a teljes átmérőjére fújja és használni kezdi.

AZ EZT KÖVETŐ FELFÜJÁSOKRA VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK ÉS FIGYELMEZTETÉSEK

8. A következő felfűjások során se lépje át a leírt legnagyobb átmérőt. Ha kompresszorral fújja fel a labdát, akkor a maximális átmérő elérése közében lassan haladjon tovább. A nyílást záró dugót könnyen eltávolíthatja egy kávészálal segítségével.

MINDEN HASZNÁLAT ELŐTT BETARTANDÓ

9. minden használálat előtt ellenőrizze a labda felületét és kerülje a test támaszkönt használatát, ha a labdán vágások, kaparasók, lyukak vagy más jellegű szérelések vannak. Ezen esetekben a labda biztonsága veszélyesnek bizonyul, mivel egy pillanat alatt szétszakadhat, a tartott személyt földön ejtve.

10. minden használálat előtt tisztítás meg a labdát óvatosan szappanos vízzel és távolítás el a legmagasabb foltokat higított alkohollal.

BETARTANDÓ HÓMÉRSÉKLET

11. Figyelem: a labdát szobahőmérsékleten kell tartani (kb. 18 - 20 °C). Különösen rideg hőmérsékleten csak akkor fújja fel a labdát, ha az felvette a környezet hőmérsékletét.

HASZNÁLANDÓ FELÜLETEK

12. A labdát puha felületeken használja. Ne használja a labdát hegységek vagy vágó tárgyak jelenlétében vagy hőforrások közelében; ne hagyja, hogy közvetlen napfénynek legyen kitéve.

JAVITÁSI FIGYELMEZTETÉSEK

13. Ha lyukat vagy vágásokat talál a labdán, ne próbálja meg megjavítani, mivel az otthoni javítások kétesessé teszik a feljavítás tejeségét és komoly kockázatot jelentenek a felhasználó biztonságára és egészségére. Csak a **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe ("flexton silpower material- Pat.No.EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2)** labdákon javítás ki a legjelebb 5 mm hosszúságú lyukakat vagy vágásokat a speciális "Fixa-kit" csomag segítségével.

NYOMONKÖVTHETETŐSÉG

14. A terméken egy 6 számjegybeli álló kód található, amely a cikk gyártási hónapjának és évet jelöli. Kérjük, hogy reklámáció esetén ezt a kódot jegyezzé fel, mert szükséges a dátum és a felhasznált anyagot tételben azonosításához.

FELELŐSSÉG HATÁRKÓ

15. A Ledragomma S.r.l. elhárít minden felelősséget, személyek, állandó, tárca vagy a környezetet esetleges szennyezésre vonatkozóan, amelyet a termék nem a leírtaknak megfelelő, a jelen utasításokat tartalmazó lapon megtalálható, valamint a termékét kisérő figyelmetlenséket nem betárt használataiból erednek.

MEGJEGYZÉS

16. A szín és a minta változhatnak a gyártás szerint.

17. Feladatok on-line: www.ledragomma.com

Gyártó:

- Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) - Italy
Tel.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255

- info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

- Az ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 "orvosi-eszközök" bizonyítvány minőségi rendszer szerint készült**

ÍDÉMIAI PERSKAITYKITE KIEKVIAН

KARTA PRIЕС НАУДОДАМИ КАМУОЛІ

NURODYMAI IR NAUDOJIMO INSTRUKCIOS.

Šis dokumentas yra pagrindinis teisingo ir saugaus **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastic Ball, HiFit, Eggball és SitSolution** (versijos: STANDARD arba MAXAFE) naudojimo vadovas, nes jame pateikiama visa būtina informacija, padėsiunt naudoti gaminių pagal asmenis **sau-gos taiskykles taip**, kad jis **visiškai patenkintu** pirkėj per visą paties gaminiu ir/ar ją daliu naudojimo laiką.

NAUDOJIMO PASKIRTIS - APRIBOJIMAI IR IŠIMTYMS

TRAĆCABBILTÀ

14. Fuq il-prodott għandek issib kodici magħmlu minn 6 numri li jidher x-xar u s-sena ta' produzjoni tal-artiklu. Jekk jogħġib komiż minn il-kodici f'każ ta' klem sabiex jiġu identifikati d-data u l-l-oħra tal-materjal li ntu.

ČĀH DA TA' RESPONSABILITÀ

15. Ledragomma S.r.l. tħid kull responsabilità għal danni lil persuni, annimali jew ogġetti jew ill-ambjent minħabba užu jew manutenzjoni tal-prodott mhux konformi mad-dispozizzjonijiet ħaż-żejjha użu immnizla f'dan il-fuljett ta'struzzjoni u tħalli li jakkumpana l-prodott.

NOTA

16. Il-kiluri u d-dekorazzjonijiet jistgħu jvjaraw skont il-manifattur.
17. EZERCIZIJI on-line: www.ledragomma.com

Prodott minn:

Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) - Italy
Tel.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255

info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

Prodott skont ic-Certifikazzjoni ta' kwalità

ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 "tagħmir mediku"



VOOR ELK GEBRUIK VAN DE BAL AANDACHTIG DOORLEZEN

VOORZORGSAATREGELEN EN GEBRUIKSAANWIJZINGEN

Dit document is de handleiding die noodzakelijk is voor een correct en veilig gebruik van de **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Ball, HiFit, Eggball en SitSolution** (versies: STANDAARD of MAXAFE). Het document bevat alle informatie die nodig is om ervoor te zorgen dat het gebruik van het product voldoet aan de eisen van de gebruiker en dat het product en/of de onderdelen ervan tijdens de levensduur gebruikt wordt in overeenstemming met de **veiligheidsnormen**.

VOORZIEN GEBRUIK - LIIMITEN EN UITSLUITINGEN

- Deze bal is ontworpen en gemaakt voor de toepassing in diverse sectoren waaronder sport, fitness, gymnastiek en de medische en opvoedkundige sector. De bal mag niet gebruikt worden voor doeleinden die niet door **Ledragomma** voorzien zijn.
- De bal kan een gewicht tot 400 kg dragen.
- De bal is geen speelgoed** en is in geen enkel geval geschikt voor kinderen jonger dan 36 maanden; bevat kleine onderdelen. Verstikkingsgevaar.
- Gebruik de bal niet voor oefeningen met halters of andere gewichten.**

INHOUD VAN DE DOOS

- Doos bevat een bal, twee witte stoppen en een ventiel.

OPBLAZEN

- Maak voor het opblazen van de bal gebruik van een pomp voor luchtbussen, een fietspomp (gebruik uitsluitend in dit geval het bijgesloten ventiel) of een compressor. **Blas de bal nooit met de mond op.**

WIJS EN PROCEDURE VOOR HET EERSTE GEBRUIK

- Voer de volgende procedure uit voor het eerste gebruik:
 - begin de bal langzaamaan op de pompen met de aangetoonde hulpmiddelen, een fietspomp (gebruik uitsluitend in dit geval het bijgesloten ventiel) of een compressor.
 - overschrijd niet meer dan 90% van de doorsnede die op de bal en/of op de doos aangegeven staat.
 - sluit de opening met een van de bijgesloten witte stoppen (de tweede stop is een reserve),
 - wacht 24 uur tot de bal helemaal opblaast en gebruikt.

INSTRUCTIES EN AANWIJZINGEN VOOR OPBLAZEN

- Voorkom tijdens het opblazen van de bal dat u de maximum voorschreven doorsnede niet overschrijdt. Ga voorzichtig te werk als u de bal met een compressor opblaast en als u de voorschreven doorsnede bijna bereikt heeft. De stop kan eenvoudig met een theelepelje worden verwijderd.

VOORZORGSAATREGELEN VOOR ELK GEBRUIK

- Controleer voor elk gebruik het oppervlak van de bal. Gebruik de bal niet om uw lichaam te ondersteunen als het oppervlak sneden, schurplukken, gaatjes of andere beschadigingen vertoont. In deze gevallen is de bal niet langer veilig aangezien hij op elk moment kan barsten waardoor het ondersteunde lichaam op de grond kan vallen.
- Maak voor elk gebruik de bal schoon met behulp van water en een neutraal reinigingsmiddel. Verwijder de hardnekke vlekken met aangewelde alcohol.

IN ACHT TE NEMEN TEMPERATUUR

- Let op: bewaar de bal bij kamertemperatuur (ongeveer 18 – 20°C). Blas in het geval van zeer lage temperaturen de bal pas op als hij de kamertemperatuur bereikt heeft.

ONDERGROND VOOR GEBRUIK

12. Gebruik de bal op een zachte ondergrond. Gebruik de bal nooit in de nabijheid van scherpe of puntige voorwerpen of van warmtebronnen. Laat de bal nooit ongebruikt achter in het directe zonlicht.

WAARSCHUWINGEN VOOR REPARATIES

13. Probeer de bal in het geval van gaatjes of sneden nooit te repareren aangezien reparaties de integriteit van het product benadeLEN met ernstige gevaren voor de veiligheid en de gezondheid van de gebruiker van dien. Uitsluitend in het geval van de **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe ("flexton silpower material Pat.No.EP 1 409 088 B1 - Pat. Nr. US 7,144,354 B2)** ballen kunnen kleine gaatjes of sneden met een lengte van max. 5 mm gerepareerd worden met het speciale "Fixa-kit" reparatie-setje.

TRACEREAARHEID

14. Op het product vindt u een 6-cijferige code met de maand en het jaar waarin het artikel geproduceerd is. Geleive in het geval van klachten deze code te vermelden om de productiedatum en het lotnummer van het gebruikte materiaal te kunnen identificeren.

AANSPRAKELIJKEHEDSBEPERKING

15. Ledragomma S.r.l. acht zich niet verantwoordelijk voor de eventuele verwonding van personen of dieren of schade aan voorwerpen of de omgeving veroorzaakt door een gebruik van het product zonder dat de gebruiks- en onderhoudsvoorschriften van dit instructieblad in acht genomen worden.

OPMERKINGEN

- Afhankelijk van de fabricatie kunnen de kleuren of decoraties variëren.
- Oefeningen on-line: www.ledragomma.com

Geproduceerd door:

Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) - Italy
Tel.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255

info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

Geproduceerd in overeenstemming met het Gecertificeerde kwaliteitssysteem ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 "medische apparatuur"



LES DETTE NØYE DU BRUKER BALLEN

FORHOLDSREGLER OG INSTRUKSJONER FOR BRUK

Denne dokumentasjonen inneholder den veileding som er nødvendig for en forsvarlig og sikker bruk av **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Ball, HiFit, Eggball og SitSolution** (versjoner: standard eller MAXAFE) fordi den inneholder de opplysninger som er nødvendige for produktet kan brukes med full kundetilfredshet og kval til personersikkerhet gjennom hele levetiden til produktet og / eller dess deler.

EGNET BRUK - BEGRENNSNINGER OG UTELUKKELSER

- Denne ballen blir beregnet og laget for bruk i ulike brukområder som idrett, fitness, gymnastikk, så vel som for helsevesen og kurser. Bør ikke brukes til andre formål enn de som er spesifisert av **Ledragomma**.
- Denne ballen kan brukes for vekter opp til 400 kg.
- Det er ikke et leketøy** og i alle høyer ikke egnet for barn under 36 måneder: inneholder små deler. Fare for knivning.
- Ikke utfør øvelsene med vektstenger, manualer eller noe form for vekter på ballen.**

INNHOLD I PAKKEN

- Pakken inneholder en ball, to hvite tapper og en gul ventil.

PUMPE OPP

- For å pumpe opp ballen må du bruke pumper som som er egnet til å pumpe opp madrasser eller sykkelpumper (i dette tilfellet benytter en ventilen som er inkludert) eller egnet kompressor. Ikke pump opp ballen med munnen.

METODE OG FORHOLDSREGLER FOR FØRSTEGANGS BRUK

- Før første gangs bruk må en følge instruksjonene som angitt:
 - begynne å pumpe langsomt, med verktøyene som er angitt ovenfor, ballen, med pauser innimellom,
 - ikke overstige omfanget til 90% av diameter som vises på samme ball og/eller emballasjen,
 - steng hullet med en av de hvite pluggene som du finner i boksen (den andre pluggen er reserverplugg).
 - vente 24 timer for å pumpe opp til den maksimale diametren og før den tas i bruk.

INSTRUKSJONER OG ADVARSLER FOR SENERE PUMPING

- For de neste pumpingene må en aldri overstige det som er oppgitt som maksimal diameter. Ved pumping med kompressor skal en pumpe sakte nār en er nært det som er oppgitt som maksimal diameter. Tappen kan enkelt fjernes fra åpningen ved å benytte en teskje.

FORHOLDSREGLER SOM MÅ ETTERFØLGES FØR HVERT BRUK

9. En må for hvert bruk kontrollere overflaten av ballen og en må unngå at den brukes som støtte for kroppen hvis der har kutt, slitasje, punktert eller har skade av noe slag. I sistnevnte tilfelle er sikkerheten til ballen redusert og vil kunne sprekke og forårsake øyeblikkelig fall av den personen som den skulle støtte.

10. For hvert bruk skal en rengjøre ballen med mild såpe og vann og fjerne mer gjenstridige flekker med fortynet alkohol.

TEMPERATURER SOM MÅ OVERHOLDES

11. Forsiktig: Ballen holdes i romtemperatur (ca 18 til 20° C). I tilfelle av ekstremt kalde temperaturer skal en påse at ballen oppnår romtemperatur før en pumper opp ballen.

OVERFLATER HVOR DEN KAN BENYTTES

12. Ballen skal brukes på myke overflater. Bruk aldri ballen i nærvær av skarpe eller spissle gjenstander, heller ikke i nærvær av varmekilder, ikke la ballen nær den ikke er i bruk utsetttes for direkte eksponering av sollys.

ADVARSEL FOR REPARASJONER

13. Hvis ballen har hull eller kutt skal den ikke repareres, fordi reparasjoner av typen "gjør-det-selv" vil kunne oppnåre integritet til produktet forårsaker allvorlig risiko for sikkerheten og helsen til brukeren. Bare på ballen **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe ("flexton silpower material Patent number EP 1 409 088 B1 - Patent number US 7,144,354 B2**) kan små hull eller kutt som er mindre enn 5 mm i lange kan repareres med det spesielle reparasjons-settet "Fixa-Kit".

SPORBARHET

14. På produktet vil du finne en kode med 6 siffer som angir måned og år for produksjon av utstyret. Vennligst oppgi denne koden i tilfelle reklamasjon, dette vil hjelpe til å identifisere dato og batch av materialer som er brukt.

ANSVARSGREBSNINN

15. Ledragomma S.r.l. fraskriver seg ethvert ansvar for skade på personer, dyr eller eiendom eller miljø som følge av bruk av produkter som ikke oppfyller kravene til bruk og vedlikehold i den angitt på det ark for instruksjoner og advarsler som medfølger dette produktet.

MERKNADER

- Farger og dekorasjoner kan variere i henhold til produksjon.
- ØVELSER on-line: www.ledragomma.com

Produsert av:

Ledragomma S.r.l.-Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) - Italia
Telefon +39 0432/986049 - Faks +39 0432/986255
info@ledragomma.com - www.ledragomma.com
Produsert i henhold til sertifiserte kvalitetssystem
ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 "Medisinsk utstyr"



PRZED UŻYCZIEM PIŁKI NALEŻY UWAŻNIE PRZECZYTAĆ ULOTKĘ

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI / INSTRUKCJA UŻYCIA

Nieinjsja dokumentacija stanowi niezbędnego przewodnika do prawidłowego i bezpiecznego użycia **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Ball, HiFit, Eggball i SitSolution** (wersja: STANDARD lub MAXAFE) ponieważ zawiera informacje niezbędne do satysfakcyjnego użycia produktu oraz zagwarantowania norm bezpieczeństwa osób podczas całego okresu użytkowania produktu i/lub jego części.

UŻYCIE PRZEWIDZIANE - LIMITY I OGRODZENIA

- Piłka została zaprojektowana i wykonana w celu użytkowania w różnych sektorach jak sport, fitness, gimnastyka oraz sektor medyczny i edukacyjny. Nie powinna być używana do celów innych, niż cele opisane przez **Ledragomma**.
- Piłka może udźwignąć maksymalnie 400 kg.
- Nie jest to zabawka** i w żadnym wypadku nie jest przeznaczona dla dzieci poniżej 36 miesięcy: zawiera małe elementy. Niebezpieczeństwo uduszenia.
- Nie wykonywać ćwiczeń przy użyciu sztang, cięzków lub innych rodzajów obciążień na piłce.**

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

- Opakowanie zawiera piłkę, dwie białe zatyczki i zaworek.

POMPOWANIE

- W celu napompowania piłki należy używać pompek do dmuchania materaców, pompek rowerowej (jedynie w tym przypadku należy używać załączony zaworek) lub kompresora. **Nie nadmuchiwać przy pomocy ust.**

PROCEDURY DO ZASTOSOWANIA PODCZAS PIERWSZEGO UŻYCIA

- Podczas pierwszego użycia należy działać zgodnie z następującymi wskazówkami:
 - rozpatrzyć powolne nadmuchiwanie piłki przy użyciu wyżej wymienionych przyrządów, dokonując przerw,

- 7.2) nie przekraczać 90% średnicy wskazanej na piłce i/lub na opakowaniu;
 7.3) zamknąć otwór przy użyciu jednej z załączonych białych zatyczek (druga zatyczka jest zapasowa);
 7.4) odciskać 24 godziny przed nadmuchiwaniem piłki aż do osiągnięcia całkowitej średnicy i rozpoczęcia użytkowania.

INSTRUÇÕES E OSTRZEŻENIA PODCZAS KOLEJNEGO POMPOWANIA

8. Podczas kolejnego pompowania nie należy nigdy przekraczać maksymalnej zalecanej średnicy. W razie nadmuchiwania przy użyciu kompresora, należy działać delikatnie w pobliżu maksymalnej zalecanej średnicy. Zatyczka może być usunięta z otworu w łatwy sposób przy użyciu łyżeczki do kawy.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI PODCZAS KAŻDORZĄWEGO UŻYCIA

9. Przed każdorzęwnym użyciem należy skontrolować powierzchnię piłki i unikać jej użycia jako podparcia ciała, jeśli na powierzchni piłki widoczne są rozcięcia, odparania, dziury lub uszkodzenia innego rodzaju. W takich przypadkach bezpieczeństwo piłki nie jest gwarantowane, ponieważ może nastąpić jej rozerwanie i spowodowanie upadku osoby, która się na niej znajduje.

10. Przed każdorzęwnym użyciem należy wyczyścić piłkę przy użyciu wody i delikatnego mydła i usunąć ewentualne trudne plamy przy użyciu rozcierzonego alkoholu.

ZALECANE TEMPERATURY

11. Uwaga: piłka powinna być przechowywana w temperaturze pokojowej (około 18 - 20° C). W przypadku wyjątkowo ostrych temperatur, przystępować do nadmuchiwania piłki jedynie w momencie, gdy osiągnie ona temperaturę pokojową.

POWIERZCHNIE UŻYTKOWANIA

12. Piłka powinna być używana na miękkich powierzchniach. Nie używać piłki w obecności ostrych lub twardych przedmiotów ani w pobliżu źródeł ognia; nie wstawać niewyważanej piłki na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

OSTRZEŻENIA I NAPRAWY

13. W razie zużycia dżuru lub przecięcia nie dokonywać samodzielnej naprawy, ponieważ może to zakłócić charakterystykę produktu powodując duże zagrożenie bezpieczeństwa i zdrowia użytkownika. Jedynie w przypadku pielek **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe ("flexton silpower material- Pat. No. EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2)** może otworzyć lub przecięcie do 5 mm długosci mogą być naprawiane przy użyciu specjalnego zestawu naprawczego „Fixa-kit”.

IDENTYFIKOWALNOŚĆ

14. Na produkcji zamieszczony jest 6-cyfrowy kod wskazujący miesiąc i rok produkcji artykułu. Zwracamy się z prośbą o podanie kodu w razie reklamacji, ponieważ służby do identyfikacji daty i partii użytych materiałów.

OGRAŃCZENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI

15. Ledragomma S.r.l. uchyla się od jakiekolwiek odpowiedzialności za ewentualne szkody osob, zwierząt, rzeczy lub środowiska wynikające z użycia produktów niezgodnego z zaleceniami użytkownika i konserwacji zawartymi w niniejszej instrukcji i ostrzeżeniami dołączonymi do produktu.

UWAGI

16. Kolory i dekoracje mogą się różnić w zależności od produkcji.
 17. Ćwiczenia on-line: www.ledragomma.com

Wyprodukowano przez:

Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) – Italy
 Tel.+39 0432/986049-Fax +39 0432/986255
info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

Wyprodukowano zgodnie z systemem jakości Certyfikat ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 „wyroby medyczne”



LÊR COM ATENÇÃO ANTES DE CADA UTILIZAÇÃO DA BOLA

PRECAUÇÕES E INSTRUÇÕES PARA O USO

Este documento constitui o **guião indispensável** para uma utilização correcta e segura da **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Ball, HiFit, Eggball e SitSolution** (versões: STANDARD ou MAXAFE) porque contém as **informações necessárias** para que o produto possa ser utilizado com a **plena satisfação** do utilizador e respeitando as **normas de segurança** das pessoas durante todo o período da vida útil do produto e/ou das suas peças.

USOS PREVISTOS - LIMITES E EXCLUSÕES

1. Esta bola foi projectada e realizada para ser utilizada em vários sectores, como no desporto, no fitness, na ginástica, bem como no sector terapêutico e no sector educativo. Não deve ser utilizada para objectivos diferentes com respeito áqueles explicados pela **Ledragomma**.

2. Esta bola pode suportar pesos até 400 kg.
 3. **Não é um brinquedo** e em qualquer caso, não é apropriado para crianças com idade inferior a 36 meses: contém peças pequenas. Perigo de sufocamento.
 4. **Não efectuar exercícios com pesos, halteres ou qualquer outro tipo de pesos sobre a bola.**

CONTEÚDO DA EMBALAGEM

5. A embalagem contém uma bola, duas tampas brancas e uma válvula pequena.

ENCHIMENTO

6. Para encher a bola devem-se utilizar bombas para insuflar os colchões ou bombas para bicicletas (sómente neste caso utilizar a válvula pequena incluída) ou compressores. **Não encher com a boca.**

MODALIDADES E PROCEDIMENTOS A SEGUIR PARA A PRIMEIRA UTILIZAÇÃO

7. Para a primeira utilização proceder conforme as seguintes instruções:

- 7.1) iniciar a encher lentamente a bola com os instrumentos acima indicados, efectuando pausas,
 7.2) não ultrapassar a medida de 90% de diâmetro evidenciado na bola e/ou na embalagem,
 7.3) fechar o furo com uma das tampas brancas incluídas na embalagem (a segunda tempa é de reserva),
 7.4) aguardar 24 horas antes de encher a bola até ao seu diâmetro máximo e de utilizá-la.

INSTRUÇÕES E ADVERTÊNCIAS PARA OS PRÓXIMOS ENCHIMENTOS

8. Para os próximos enchimentos nunca se deve ultrapassar o diâmetro máximo referido. No caso de enchimento com o compressor proceder lentamente em proximidade do diâmetro máximo referido. A tampa pode ser facilmente removida da abertura utilizando uma colher de café.

PRECAUÇÕES A SEGUIR ANTES DE CADA UTILIZAÇÃO

9. Deve-se controlar, antes de cada utilização, a superfície da bola e deve-se evitar utilizar-a como suporte do corpo se a mesma apresentar cortes, abrasões, furos ou danos de qualquer natureza. Nestes últimos casos a segurança da bola está comprometida porque a mesma pode se rasgar instantaneamente provocando a queda da pessoa que estiver a utilizá-la.
 10. Antes de cada utilização, deve limpar a bola passando-a com água e sabão delicado e removendo as manchas mais obstinadas com álcool diluído.

TEMPERATURA A RESPEITAR

11. Atenção: a bola deve ser mantida com a temperatura ambiente (cerca de 18 - 20° C). No caso de temperaturas particularmente rígidas, efectuar o enchimento da bola sómente após a mesma ter atingido a temperatura ambiente.

SUPERFÍCIES A UTILIZAR

12. A bola deve ser utilizada em superfícies macias. Nunca utilizar a bola na presença de objectos pontiagudos ou cortantes nem próximo de fontes de calor; não deixar a bola inutilizada exposta aos raios solares directos.

ADVERTÊNCIAS PARA AS REPARAÇÕES

13. Caso existam furos ou cortes, não tentar repará-los, porque as reparações "feitas de iniciativa própria" invalidam a integridade do produto com graves riscos para a segurança e para a saúde do utilizador. Sómente em bolas **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe ("flexton silpower material- Pat.No.EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2)** os pequenos furos ou cortes até 5 mm de comprimento podem ser reparados utilizando o kit especial de reparação "Fixa-kit".

RASTREABILIDADE

14. No produto encontra-se um código composto por 6 dígitos que indica o mês e o ano de produção do artigo. Por favor, citar este código no caso de reclamação, servirá para identificar a data e o lote dos materiais utilizados.

LIMITAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

15. A Ledragomma S.r.l. declina qualquer responsabilidade por eventuais danos a pessoas, animais ou coisas ou ao meio ambiente devido a uma utilização dos produtos não em conformidade com as indicações de uso e de manutenção contidas no presente folheto de instruções e advertências que acompanha o mesmo.

NOTA

16. As cores e as decorações podem variar conforme o fabrico.
 17. Exercícios on-line: www.ledragomma.com

Produzido por:

Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) – Italy
 Tel.+39 0432/986049-Fax +39 0432/986255
info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

Produzido em conformidade com o sistema de qualidade Certificado ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 "dispositivos-médicos"



CITIȚI CU MULTĂ ATENȚIE ÎNAINTE DE FICARE UTILIZARE A MINGII

PRECAUȚII ȘI INSTRUȚIUNI DE FOLOSIRE

Această documentație constituie **ghidul indispensabil** pentru folosirea corectă și sigură a produselor **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Ball, HiFit, Eggball și SitSolution** (versiuni: STANDARD sau MAXAFE) deoarece conține **informații necesare** pentru ca produsul să poată fi folosit cu **deplină satisfacție** de către utilizator și în respectul **normelor de siguranță** pentru persoane pe toată perioada de utilizare a produsului și/sau a componentelor sale.

FOLOSIRI PREVĂZUTE - LIMITE ȘI EXCLUIZII

1. Această minge a fost proiectată și realizată pentru a fi folosită în diferite sectoare, precum sport, fitness, gimnastică, precum și în sectorul medical și cel educativ. Nu trebuie să fie folosită în scopuri diferite de cele precizate de **Ledragomma**.
 2. Această minge poate susține greutăți până la 400 kg.
 3. **Nu este o jucărie** și în orice caz nu este adaptată pentru copii de vîrstă inferioră de 36 de luni: conține elemente de mici dimensiuni. Pericol de infecție.
 4. **Nu efectuați exerciții cu haltere, gantere sau orice tip de greutăți în spate.**

CONTINUTUL CONFEȚIEI

5. Confeția conține o minge, două dopuri albe și o mică supapă.

UMFLARE

6. Pentru umflarea mingii trebuie să se folosească pompele utilizate pentru umflarea saltelelor sau pompele pentru biciclete (numai în acest caz folosiți supapa) sau compresoare. **Nu umflați cu gura.**

MODALITATE ȘI PROCEDURĂ DE URMAȚIRĂ PENTRU PRIMA FOLOSIRE

7. Pentru prima folosire procedați după următoarele instrucțiuni:
 7.1) începeți să umflați incet mingea, cu dispozitivele mai sus indicate, efectuând pauze.
 7.2) nu depășiți măsură de 90% din diametrul evidențiat chiar pe mingă și/sau pe confeție.
 7.3) astupăti gaura cu unul din dopurile albe incluse în confeție. (al doilea este de rezervă)
 7.4) aşteptați 24 de ore înainte de a o umfla până la diametrul său maxim și de a o folosi.

INSTRUCTIUNI ȘI AVERTISMENTE PENTRU URMĂTOARELE UMFLĂRI

8. Pentru următoarele umflări nu trebuie să se depășească diametrul maxim prescris. În caz de umflare cu compresor procedați foarte incet în apropierea diametrelui maxim prescris. După poate fi scos foarte ușor din orificiu folosind o lingură.

PRECAUȚII DE ADOPTAT ÎNAINTE DE FICARE FOLOSIRE

9. Trebuie să se controleze, înainte de fiecare folosire, suprafața mingii și dacă prezintă tăieturi, zgăriete, găuri sau deteriorări de origine natură trebuie să se evite a fi folosită ca punct de susținere pentru corp. În aceste ultime cazuri siguranța mingii este compromisă deoarece s-ar putea rupe instantaneu provocând cădere la pământ a persoanei susținute.

10. Înainte de fiecare folosire, curățați mingea treând peste ea în mod delicat apă și săpun și îndepărtați petele mai dificile folosind alcool diluat.

TEMPERATURĂ DE RESPECTAT

11. Atenție: mingea trebuie ținută la temperatura ambientală (circa 18 - 20° C). În caz de temperaturi diferite de cea ambientală efectuați umflarea mingii numai după ce vi se-a permis atingerea temperaturii ambientale.

SUPRAFETE DE UTILIZARE

12. Mingea se va utiliza pe suprafețe moi. Nu utilizați niciodată mingea în prezența de obiecte ascuțite sau tăietoare și nici în apropierea de surse de căldură; nu lăsați mingea nefolosită în direcția razelor de soare.

AVERTISMENTE PENTRU REPARAȚII

13. În cazul în care sunt prezente găuri sau tăieturi, deoarece reparările, făcute de tine, afectează integritatea produsului având ca și consecință riscuri mari asupra siguranței și sănătății utilizatorului. Numai pe mingile **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe ("flexton silpower material- Pat.No.EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2**) mici găuri sau tăieturi până la 5 mm lungime pot fi reparate folosind kit-ul pentru reparații "Fixa-kit".

IDENTIFICAȚI ÎNREGISTRATE

14. Pe produs veți găsi un cod compus din 6 cifre care indică luna și anul fabricării produsului. Vă rugăm, să citiți acest cod în caz de reclamă, va servi pentru identificarea datei și lotului materialelor utilizate.

LIMITARE DE RESPONSABILITĂȚI

15. Ledragomma S.r.l. se declină de orice responsabilitate pentru eventuale daune aduse persoanelor, animalelor sau lucrurilor sau ambientului datorate faptului că produsele nu au fost folosite con-

form prescriptiilor de folosire și întreținere conținute în prezentul prospect cu instrucțiuni și avertismente care însoțește produsul.

NOTE

- Culori și decorațiuni care pot varia după fabricație.
- EXERCITII on-line: www.ledragomma.com

Produs:

Ledragomma Srl - Zona Industrială C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) - Italy
Tel.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255
info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

Produs după sistemul calitate Certificat ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 "dispozitive-medcale"

xafe ("flexton silpower material- Pat.No.EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2") je možno malé dierky a rezy do 5 mm dĺžky opraviť, a so použitím špeciálnej súpravy určenej na vykonávanie opráv „Fixa-kit“.

MONITOROVANIE

- Ná výrobku nájdete kód pozostávajúci zo 6 číslic, poukazuje na mesiac a rok výroby produktu. V prípade reklamácie prosím uvedte tento kód, bude ho treba pre učtenie dátumu a série použitých materiálov.

OBMEDZENIE ZODPOVEDNOSTI

- Firma Ledragomma S.r.l. odmietá akúkoľvek zodpovednosť za prípadné zranenia osôb, zvierat alebo poškodenie veči či životného prostredia, ktoru doslovo sa súvisí s použitím výrobkov, pri ktorom neboli dodržaný návod na použitie a údržbu uvedený v tomto inštrukčnom letákiku a upozornenia priložené k výrobku.

POZNÁMKY

- Farby a vzory sa môžu meniť v závislosti od verzie výrobku.
- CVIČENIA on-line: www.ledragomma.com

Vyrobita:

Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) - Italy
Tel.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255
info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

Vyrobené v súlade s certifikovaným systémom manažérstva kvality ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 „zdravotnícke zariadenia“

PRED KAŽDÝM POUŽITÍM LOPTY SI POZORNE PRECÍTAJTE TIETO POKYNY

UPOZORNENIA A POKYNY PRE POUŽITIE.

Táto dokumentácia je nezbytným návodom pre správnu a bezpečné použitie výrobkov Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Ball, Hi-Fit, Eggball a SitSolution (verzie: STANDARD alebo MAXAFE), pretože obsahuje informácie potrebné k tomu, aby bol výrobok používaný v plnej spokojnosti užívateľa a v súlade s pravidlami bezpečnosti obojsúčasne celej životnosti výrobku a lebo jeho časti.

STANOVENÉ POUŽITIE – OBMEDZENIA A VÝNIMKY

- Táto lopta bola navrhnutá a vyrobenná pre použitie v rôznych oblastiach, a to v športe, fitness, gymnastike a tiež v lekárskom sektore a taktore vzdelenácom. Nesmie sa používať k iným účelom než tým, ktoré boli stanovené firmou Ledragomma.
- Táto lopta znesie zataženie až 400 kg.
- Nejde o hračku a v každom prípade lopta nie je vhodná pre deti mladšie ako 36 mesiacov - obsahuje totiž malé súčasti. Nebezpečnosť udusenia.
- Na lopte nevykonávajte cvičenia s použitím pák s protizávinom, činiek alebo akýchkolvek druhov závažia.

OBSAH BALENIA

- Balenie obsahuje loptu, dva biele uzávery a jeden ventilk.

NAFUKOVANIE

- Na nafuknutie lopty je treba použiť buď pumpu používanú na nafukovanie leňátkov, pumpu na bicykel (len v tomto prípade použite príložený ventilk), alebo kompresor. Nefanuťte ústami.

POKYNY A POSTUP, KTORÉ TREBA DODRŽAŤ PRI PRVOM POUŽITÍ

- Pri prvom použití postupujte podľa nasledujúcich pokynov:
 - pomocou výšie uvedených pomocíkov loptu začnite pomaly nafukovať, robte prestávky,
 - neprekračujte rozsah 90 % priemeru naznačený na lopate a/alebo na obale,
 - otvor uzavorte pomocou jedného z bielych uzáverov, ktoré sú súčasťou balenia (druhý uzáver je rezervný),
 - pred nafukanou loptu na jej maximálny priemer a použitím výkrajke 24 hodín.

POKYNY A UPOZORNENIA PRE NÁSLEDNÉ NAFUKOVANIE

- V prípade následných nafukovaní sa nikdy nesmí prekročiť stanovený maximálny priemer. V prípade nafukovania pomocou kompresora v blízkosti stanoveného maximálneho priemera postupujte pomaly. Uzáver možno ľahko z otvoru odstrániť pomocou kávovej lyžičky.

UPOZORNENIA, KTORÝCH TREBA DBAŤ PRED KAŽDÝM POUŽITÍM LOPTY

- Pred každým použitím lopty skontrolujte ju povrch a v prípade, že sa na ňom nachádzajú skrabance, odraťte miestu, dierky alebo iné poškodenia akékoľvek povahy, loptu nepoužívajte ako podporu tela. V takýchto prípadoch je ohrozená bezpečnosť lopty, ktorá by sa mohla okamžite pretrhnúť a spôsobiť pár osoby, ktorá na nej sedí.
- Pred každým použitím loptu očistite vodu a jemným mydlom, odolne škvŕny z nej odstráňte pomocou zriedenejho alkoholu.

TEPLOTA, KTORÚ TREBA DODRŽIAT

- Pozor: loptu treba uchovávať pri izbovej teplote (približne 18 - 20° C). V prípade vzlášt' nízkych teplôt loptu nafukujte až potom, čo dosiahla izbovú teplotu.

POVRCHY, NA KTORÝCH LOPTU MOŽNO POUŽIŤ

- Loptu treba používať na mäkkých povrchoch. Nepoužívajte loptu, ak sa v okolí nachádzajú ostre alebo špičaté predmety ani v blízkosti zdrejov tepla; ak loptu nepoužívate, zabráňte tomu, aby bola vystavená priamym slnečným lúčom.

UPOZORNENIA TYKAJÚCE SA OPRAV

- V prípade, že loptu prepichnutú alebo prerezanú, nesnažte sa ju opraviť, lebo neodborne vykonané opravy narúšajú celistvosť výrobku a môžu mať za následok väčšie riziká pre bezpečnosť a zdravie užívateľa. Len u lopty Ledragomma Original Pezzi® Ma-

POVRŠINE, PRIMERNE ZA UPORABO

- Balon uporabljajte samo na mehkih površinah. Balona nikoli ne uporabljajte v prisotnosti ostrih ali nabrušenih predmetov oz. v bližini virov toploce. Ko balona ne uporabljajte, ga ne puščajte na mestu, kjer je izpostavljen sončnim žarkom.

OPOZORILA V ZVEZI S POPRIVALI

- Če na balonu opazite luknje alebo reze, jih ne poskušajte popraviti, ker lahko popravila, kaj ih opravite na lastno pest, ogrozijo celovitost proizvoda kot tudi varnost iz zdravje uporabnikov. Samo za balono Ledragomma Original Pezzi® Maxafe ("flexton silpower material- Pat.No.EP 1 409 088 B1 - Pat. Št. US 7,144,354 B2") majhne luknje alebo reze do 5 mm dolžine lahko popravite s posebnim kompletom za popravila "Fixa-kit".

SLEDJIVOST

- Na proizvodec vodite našli šeststevileno kodo, ktoré sa náša na mesec v leto proizvodne artiklu. Prosimo vas, da v primeru reklamácie navedete to kodo, kiam bo pomagal identifikovať datum in šaržo uporabljenih materialov.

OMEJITEV ODGOVORNOSTI

- Podjetje Ledragomma S.r.l. zavrača vsakršno odgovornosť za morebitne poškodbe ljudi, živali, predmetov in okolja zaradi uporabe proizvodov, ki odstopa od navodil za uporabo in vzdrževanje, navedenih na tem listu z navodili in opozorili, ki spreminja proizvod.

OPOMEŇA

- Barve in dekorje se lahko spremenijo glede na potrebe proizvodnje.
- Vaje on-line: www.ledragomma.com

Prizvajalec:

Ledragomma Srl -Industrijska cna C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) - Italy
Tel.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255

info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

Proizvedeno v skladu s kakovostnim certifikatom

ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 „zdravstveni pripomočki“



POZORNO PREBERITE PRED VSAKO UPORABO BALONA

OPZOZIRILA IN NAVODILA ZA UPORABO

Ta priloga predstavljajo vodič za varno in pravilno uporabo balonov Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Ball, HiFit, Eggball in Sit-Solution (verzije: STANDARD ali MAXAFE), ker vsebuje vse potrebne informacije za pravilno uporabo, ki bo uporabniku v **zadostenju**, in za upoštevanje predpisov za varnost ljudi skozi celo življenjsko dobo proizvoda in/ali njegovih delov.

PREDVIDENI NAČINI UPORABE – OMEJITVE – IZKLJUČITVE

- Ta balon je namenjen uporabi na več panogah, kot so šport, fitness, telovadba, medicina in vzojza. Ne smete ga uporabljati v namene, kie si razlikujejo od tistih, kaj jih doloca **Ledragomma**.
- Maksimalna nosilnost tegu balona je 400 kg.
- Ta balon ni igrača** in ni primeren za otroke pod 36. mesecem starosti. Vsebuje majhne dele. Nevarnost zadušitve.
- Ne izvajajte vaj, ki predvidevajo prisotnost ravnotežnic, državev in katerih koli uteži na balonu.

VSEBINA EMBALAJE

- Embalaza vsebuje en balon, dva zamaška bele barve in eno majhno zaklopko.

POLNjenje

- Balon napihnete s črpalkami, ki se uporabljajo za polnjenje zračnih blazin ali koles (samoo v tem primeru uporabite priloženo zaklopko) ali s kompresorjem.

Balona ne polnite z ustimi.

NAČIN UPORABE IN POSTOPEK, KI MU GRE SLEDITI OB PRVI UPORABI

- Ob prvi uporabi sledite sledečim navodilom:
 - Balon začnite polniti počasno z zgoraj navedenimi pripomočki; med polnjenjem opravite nekaj postankov
 - Ne presežte kvoto 90% premere, ki je označena na samem balonu in/ali na embalaži
 - Zaprite odpisno z enim od belih zamaškov, ki ga najdete v embalaži (drugi zamašek je rezerven)
 - Počakajte 24 ur, preden balon napihnete do maksimalnega premere.

NAVODILA IN PRIPOROČILA ZA KASNEJŠA POLNjenje

- Ob naslednjih polnjenjih ne smete nikoli preseči predpisana maksimalna premere. V primeru polnjenja z kompresorjem postopajte počasi, ko se približate predpisanemu maksimalnemu premernu. Zamašek lahko zlahka odstranite iz odprtine s pomočjo kávovej žličice.

PREDVIDENI UKREPI PRED VSAKO UPORABO

- Pred vsako uporabo preglejte površino balona; balona ne uporabljajte za podporo telesa, če na njem opazite reze, praski, luknje ali kakršnaki poškodbe. V tem primeru uporaba balona na več varna, ker bi se balon lahko v trenutku preluknjal, oseba, ki bi se opiral na nji, pa bi padla.
- Pred vsako uporabo obrnite balon z vodo in nežnim milom, trdovratne madeže pa odstranite z razredčenim alkoholom.

TEMPERATURA, KI JE TREBA UPÓSTEVAТИ

- Pozor: Balon hrani pri sobne temperaturi (pribl. 18 - 20° C). V primeru posebno nízkych temperatur balon napolnite šele potem, ko se segrel do sobne temperature.



PAŽLJIVO PROČITAJTE PRE SVAKE UPOTREBE LOPTE

MERE PREDSTROŽNOSTI I UPUTSTVA IN VEZI SA UPOTREBOM

Ova dokumentacija predstavlja **neophodan vodič** da bi se na siguran i pravilan način koristili Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Ball, HiFit, Eggball i SitSolution (verzije: STANDARD ali MAXAFE) zato što sadrži sve potrebne informacije da bi se isti proizvod mogao koristiti uz korisnikovo **kompletno zadovoljstvo** i postojuci sve **sigurnosne propise** tokom čitavog životnog veka proizvoda i/ili njegovih delova.

PREDVIĐENA UPOTREBA – OGRIČENJA I ZABRANE

- Ova je lopta projektovana i proizvedena da se mogla koristiti u raznim sektorima, među kojima je i sport, fitness, gimnastika, kao takođe i vaspitni i medicinski sektor. Ne sme da se koristi u svrhe drugačije od onih koje propisuje preduzeće **Ledragomma**.
- Ova lopta može da podnese težinu do 400 kg.
- Ne radi se o igrački** a u svakom slučaju nije prikladna za decu koja imaju manje od 36 meseci; sadrži manje delove. Postoji opasnost od ugusenja.
- Ne obavljajte vežbe sa dvoravnim utezima, rukama ili bilo kojim drugim tipom utega na lopti.

SADRŽAJ PAKOVANJA

- U pakovanju se nalaze jedna lopta, dva bela čepa i jedan ventil.

NADUVAVANJE

- Da bi naduvali loptu treba da koristite pumpe sa kojima se naduvaju i madraci ili pumpe za bicikle(samo u tom slučaju koristite ventil koji je u pakovanju) ili kompresore: **Ne naduvavajte utezima.**

NAČIN I PROCEDURA KOJIH TREBA DA SE PRIDRŽAVATE PRILIKOM PRVE UPOTREBE

- Prilikom prve upotrebe pridržavajte se sledećih uputstava:
 - počnete polako sa naduvavanjem, uz pomoć gore navedenih sprava i av i slovo malo obavite i pauze,
 - ne prekorakujte mjeru od 90% prečnika a ista je evidentirana na istoj lopti i/ili na pakovanju,
 - zatvorite otvor u pomoći belog čepa kojega ste dobili u pakovanju i (drugi čep je rezervni),
 - sačekajte 24 sata pre nego što naduvate loptu na njen maksimalni prečnik i počnete sa njenim korištenjem.

PUTPSTVA I UPOZORENJA UVEZISNA NAKNADNIM NADUVAVANJEM

- Kada se radi o naknadnom naduvavanju ne smete nikada prevazići maksimalni propisani prečnik. U slučaju naduvavanja uz pomoć kompresora oprezno postupajte kada dođete do maksimalnog propisanog prečnika. Čep se uklanja na jednostavan način uz pomoć kašice za kafu.

MERE PREDSTROŽNOSTI KOJIH TREBA DA SE PRIDRŽAVATE PRE SVAKE UPOTREBE

- Pre svake upotrebe, treba da kontrolisešte, površinu lopte a izbegavajte korištenje iste kao olsona za telo ako na istoj postoje urezi, ogrebotine, rupice ili oštećenja bilo koje druge vrste. U ovim navedenim slučajevima ne može se govoriti o sigurnoj lopti budući da bi se ona mogla brzinski raspasti i time dovesti do pada lica kojeg je pridržavala.
- Pre svake upotrebe, očistite loptu uz pomoć vode i delikatnog sapuna a uklonite preostale fleke uz pomoć razređenog alkohola.

TEMPERATURA KOJU TREBA DA POŠTUJETE

- Upozorenje: lopta treba da se čuva na sobnoj temperaturi (otprilike 18 - 20°C). U slučaju da se radi o veoma niskim temperaturama, počnete sa naduvavanjem lopte tek nakon što se joj omogućili da dostigne sobnu temperaturu.

POVRŠINE NA KOJIMU MOŽE DA SE KORISTI

- Lopte treba da se koristi na mekanim površinama. Nikada ne korištojte loptu u blizini predmeta koji mi mogli da je presekuj ili probiju ili u blizini izvora toplotne; ne izlažite loptu kada je ne koristite direktnim sunčevim zrakama.

UPZOZRENJA U VEZI SA POPRAVKAMA

- U slučaju da primetite rezove ili rupice, ne pokušavajte sa popravakama na lopti budući da popravke "uradi sam" dovode u pitanje celovitost proizvoda a kao posledica svega dovode se u pitanje sigurnost i zdravlje korisnika. Samo na loptama **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe** (*flexton silipower material- Pat.No. EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2) manje rupice i rezovi svi do 5 mm dužine se mogu popraviti koristeći specijalni set za popravke "Fixa-kit".

IDENTIFIKACIJA

- Na proizvodu se nalazi šifra koja se sastoji od 6 brojeva a oni isti navode mesec i godinu proizvodnje artikla. Molimo Vas da navecate ovu šifru svaki put kada se radi o reklamaciji, ona je potrebna da bi se mogao identifikovati datum i materijal koji se koristio.

OGRAĐIVANJA ODGOVORNOSTI

- Ledragomma D.o.o. otklanja sa sebe bilo koju odgovornost za štetu nanesenu ljudima, životinjama, predmetima ili ambijentu a koji su posledica korištenja proizvoda koji nisu u skladu sa propisima o upotrebi i održavanju a isti se nalaze u ovom listiću sa uputstvima u upozorenjima koje dobijate zajedno sa proizvodom.

NAPOMENE

- Boje i dekoracije mogu da variraju s obzirom na proizvodnju.
- VEŽBE On-line: www.ledragomma.com

Proizvedeno od strane:

Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) – Italy
Tel.+39 0432/986049 – Fax +39 0432/986255
info@ledragomma.com
Proizvedeno u skladu sa Potvrđenim sistemom kvalitete ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 "medicinska sredstva"



LÄS NOGGRANT INNAN BOLLEN ANVÄNDS

FÖRESKRIFTER OCH ANVÄNDARINSTRUKTIONER

Denna dokumentation utgör en **ombärlig handledning** för ett korrekt och säkert användande av **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Ball, HiFit, Eggball och SitSolution** (versioner: **STANDARD** eller **MAXAFE**) däremot innehåller **nödvändig information** för att låta produkten användas på ett **tillfredsställande** sätt av användaren och med hänsyn till **normerna för personlig säkerhet** under produkten och/eller dess delars livslängd.

AVSETT ANVÄNDANDE – BEGRÄNSNINGAR OCH FÖRBUD

- Denna boll har utformats och tillverkats för att användas inom olika område, som sport, fitness, gymnastik, såväl som inom den medicinska sektorn och utbildningen. Den får ej användas för andra syften än dem som specificeras av **Ledragomma**.
- Denna boll kan bäras en vikt på upp till 400 kg.
- Den är inte en leksak** och är ej lämplig för barn under 36 månader; den innehåller små delar. Kvävningsrisk.
- Utför inga övningar med skivstångar, handtag eller någon form av vikt på bollen.**

FÖRPACKNINGENS INNEHÅLL

- Förpackningen innehåller en boll, två vita pluggar och en ventil.
- För att blåsa upp bollen, använd antingen en pump för uppblåsning av luftmadrasser eller en cykelpump (endast i detta fall krävs den medföljande ventilen) eller kompressor. **Blås inte upp den med munnen.**

PROCEDUR VID FÖRSTA ANVÄNDNINGEN

- Vid första användartillfället, följ instruktionerna nedan:

- börja blåsa upp bollen långsamt, med den utrustning som anges ovan, och gör flera pauser,
- overskrider inte 90% av diametern som står på bollen och/eller förpackningen,
- försölt hälet med en av pluggarna som bifogas i förpackningen (den andra pluggen är reserv),
- vänta 24 timmar innan den blåses upp till maxdiametern och börjar användas.

INSTRUKTIONER OCH FÖRESKRIFTER FÖR PÄFÖLJANDE UPPBLÅSNINGAR

- Vid päföljande uppblåsning ska man aldrig överskrida föreskriven maxdiameter. Vid uppblåsning med kompressor, blås upp den långsamt när maxdiametern närmar sig. Pluggen kan enkelt tas bort från öppningen med hjälp av en tesked.

FÖRESKRIFT ATT TA HÄNSYN TILL INNANNA VÄNTANDE ANVÄNDANDE

- Före varje användningstillfälle ska man kontrollera bollens yta och undvika att lägga kroppsvikt på den om den uppvisar revor, försilitningar, hål eller skador av någon form. I dessa fall är bollens säkerhet avertyrad och bollen kan spricka plötsligt och låta personen ovanpå falla till marken.
- Före varje användningstillfälle, rengör bollen med mild tvål och vatten och avlägsna de envistaste fläckarna med utspädd alkohol.

TEMPERATUR ATT TA HÄNSYN TILL

- Varning: bollen ska förvaras i rumstemperatur (cirka 18 - 20°C). Vid speciell avvikande temperaturer, blås upp bollen först efter att den har nått rumstemperatur.

YTAN ATT ANVÄNDA

- Bollen ska användas på mjuka ytor. Använd aldrig bollen i närmheten av spetsiga eller vassa föremål, eller nära värmekällor; lämna inte bollen direkt utsatt för solljus.

REPARATIONSV ARNINGAR

- Om hål eller snitt skulle uppstå, försök inte reparera dem, då "hemmagjorda" reparationsförsöter äventyra produkten integritet med päföljande allvarliga risker för användarens säkerhet och hälsa. Bara på bollarna **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe** (*flexton silipower material- Pat.No. EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2) kan små hål och revor upp till 5 mm längd repareras med hjälp av reparationskitet "Fixa-kit".

SPÄRRBARHET

- På produkten finns en kod bestående av 6 sifferor som anger vilken månad och vilket årtiel tillverkades. Vänligen ange denna kod vid reklamation, då den behövs för att identifiera datumet och det material som har använts.

ANSVARSBEGÄRSNING

- Ledragomma S.r.l. fränsäger sig allt ansvar för eventuella skador på personer, djur, föremål eller miljön till följd av ett användande av produkten som ej respekterar föreskrifterna för användande och underhåll, som finns på detta blad med instruktioner och varningar som medföljer produkten.

ANMÄRKNINGAR

- Färger och dekorerationer kan variera beroende på tillverkning.
- ÖVNINGAR On-line: www.ledragomma.com

Tillverkad av:

Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) – Italy
Tel.+39 0432/986049 – Fax +39 0432/986255

info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

Produkt enligt kvalitetssystemet ISO-certifikat
ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 "medicintekniska produkter"



BEHER KULLANIMDAN ÖNCE DİKKATLE OKUYUNUZ

ÖNLEMLER VE KULLANMA TALİMATLARI

Bu belge **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Ball, HiFit, Eggball och SitSolution** (STANDARD veya MAXAFE versiyonları)’nın doğru ve güvenli kullanımı için **gerekli rehberdir**: ürünün ve/veya parçalarının **tam olarak** **tahtın edici** şekilde kullanılması ve kullanım ömrü süresince **gerekli güvenilik kurallarının** uygulanması için gerekli bilgileri içermektedir.

KULLANIM AMAÇLARI - KISITLAMA VE İSTİNALAR

- Top spor, fitness, jinnastik gibi çeşitli alanlarda, ayrıca tip ve eğitmenlere yönelik kullanımları üzere dizayn edilmiştir. Bu ürün **Ledragomma** tarafından belirtilen amaçlar arasında kullanılmamalıdır.
- Top 400 kg'ye kadar ağırlık taşıyabilir.
- Bu ürün bir oyuncak değildir** ve her halükarda 36 aydan küçük çocukların kullanmasına uygun değildir: küçük parçalar içerir. Bölümle tehlikesi.
- Topun üzerinde halter, dumbbell veya başka ağırlıklarla egzersiz yapmayın.**

PAKET İÇERİĞİ

- Pakette bir adet top, iki adet beyaz tipa ve bir adet küçük sarı süpabulunmaktadır.

SİRİMRE

- Topu sırmak için ya hava yastıkları sırmak için kullanılan pompa, ya bir bisiklet pompası (bu durumda pakette bulunan küçük süpabulunmalıdır) ya da kompresörler kullanılmalıdır. **Ağzından sırmeyiniz.**

İLK KULLANIMDA UYGULANACAK İŞLEMLER

- İlk kullanımda aşağıdaki talimatları takip ediniz:
- Yukarıda belirtilen araçlarından birini kullanarak topu yavaşça sırmeye başlayınız, aya sırı aranızın, aya sırı aranızın,
- topun üzerinde ve/veya pakette belirtilen çap ölçüsünün %90’ını geçmeyeiniz,
- paketten çıkan beyaz tipaldan biriyle deliği tikayınız (ikinci ye-dek tipadır),
- topu tam çapına varincaya kadar sırmışmede evvel 24 saat bekleyiniz ve kullanınız.

SONRASI SİRİME İŞLEMLERİ İÇİN UYARI VE TALİMLATLAR

- Daha sonra yapılacak olan sırmış işlemelerde belirtilen azami çap ölçüsü asla aşilmamalıdır. Kompreşörle sırmış yapıldığı takdirde belirtilen çap ölçüsünde yaklaşıldığında iletme yavaşlatılır. Küçük tipa bir kahve kaşığı kullanılarak delikten kolayca çıkarılabilir.

BEHER KULLANIMDAN ÖNCE ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

- Beher kullanıldan önce topun yüzeyi kontrol edilmeli: her topta kesikler, aşınmalar, delikler veya zarar görmüş bölgeler varsa asla vücut desteği olarak kullanılmamak çağınçılığıdır. Bu durumda güvenli kullanımı tehlikede demektir çünkü tüm top aniden yırtılırak destek verdiği kişinin yere düşmesine neden olabilir.
- Beher kullanıldan önce topu se hafta bir sabunu yıkayınez; inatçı lekeleri sulandırılmış alkoller temizleyebilirsiniz.

KULLANIM İSİSİ

- Dikkat: top oda sıcaklığında muhafaza edilmelidir (yaklaşık 18 - 20°C). Top aşırı yüksək veya düşük ısılarda muhafaza edildiği takdirde sırmışmeden evvel oda sıcaklığında gelmesini bekleyiniz.

KULLANILACAK YÜZEYLER

- Top yumuşak yüzeler üzerinde kullanılmamalıdır. Topa asla sıvı veya keçi sınesiňin yanında veya işi kaynaklarına yakın yerlerde bırakılmamalıdır; topa kullanmadığınız zaman direct güneş işığı altında bırakılmayınız.

ONARIM UYARILARI

- Topun üzerinde delikler veya kesikler oluşması halinde bunları onarınma çalışmanızı; “kendin onar” tarzı onarım ürünlerin ürün說明lamı bozar ve kullanımının sağlam ve güvenilir tehlikedir. Sadece **Ledragomma Original Pezzi® Maxafe** topların (***flexton silipower material- Pat.No. EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2**) üzerinde oluşan en fazla 5 mm uzunluğundaki ufak delikler özel onarım kiti “Fixa-kit” kullanılarak onarılabilir.

IZLENEBİLİRLİK

- Ürünün üzerinde hangi ay ve yılda üretildiğini gösteren 6 rakamdan oluşan bir kod numarası bulunmakta. Talepte bulunulmuşun takdirde ürünün tarihi ve kullanılan malzemelerin ait olduğunu kümenin anlaşılmıştır işin bu kodu belirtmenizi rica ederiz.

SORUMLUKLULUK SINIRI

- Ledragomma S.r.l. şirketi ürünün bu belgede belirtilen talimatlara ve uyarılarla diğer kullanılmamasından ve muhafaza edilmemesinden dolayı insan, hayvan veya nesnelere ve çevreye gelebilecek zararlarından hiçbir şekilde sorumluluğunu taşır.

NOT

- Ürünün rengi ve desenleri üretme bağlı olarak değişiklik gösterebilir.

- EGZERSİZLER On-line: www.ledragomma.com

Üretici firma:

Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. - 33010 Osoppo (Ud) – Italy
Tel.+39 0432/986049 – Fax +39 0432/986255

info@ledragomma.com - www.ledragomma.com

“Medikal cihazlar” konulu ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 Sertifikası’nın kalite sistemine göre üretilmiştir



УВАЖНО ПРОЧИТАТИ ПЕРЕД БУДЬ-ЯКИМ ЗАСТОСУВАННЯМ ГІМНАСТИЧНОГО ЗНАРЯДЯ

Застереження та інструкція із застосування

Цей документ є обов’язковим дозволником для вірного та безпечно користування гімнастичними засобами **Ledragomma Original Pezzi® Gymnastik Ball, HiFit, Eggball та SitSolution** (моделі: STANDARD чи MAXAFE), так як містить необхідну інформацію з метою застосування виробу з повним задовіленням зі сторони користувача та згідно з **правилами з техніки безпеки** під час усього часу служби виробу та/чи його компонентів.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ – ОБМЕЖЕННЯ ТА НЕДОПУСТИМЕ ЗАСТОСУВАННЯ

1. М'яча спеціально створений та вироблений для застосування у різних сферах діяльності, таких як: спорт, фітнес, гімнастика, а також у сфері медичної та виховної діяльності. Не призначений для застосування у інших цілях, які не визначені компанією **Ledragomma**.

2. м'яча витримує вагу до 400 кг.
3. Цей виріб – не іграшка та, у будь-якому випадку, не призначений дітям віком до 36 місяців: містить невеликі елементи. Небезпека – задихання.
4. Не виконуйте гімнастичні вправи на м'ячі зі штангою, гантелями чи будь-якими іншими силовими гімнастичними знаряддями.

ВМІСТ УПАКОВКИ

5. Упаковкові визнайдетем'яч, дві пробки білого кольору та клапан.

НАКАЧУВАННЯ

6. Щоб накачати м'яч, застосовуються насоси, за допомогою яких накачуються надувні матраси або насоси для накачування велосипедних коліс (тильки у цьому випадку застосовується клапан, що додається) або компресори. **Не намагайтесь накачати м'яч ротом.**

МЕТОД ТА ДІЇ ВИКОНАННЯ ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ М'ЯЧА ВПЕРШЕ

7. Для застосування м'яча вперше притримуйтесь наступних дій:
7.1) почати накачування м'яча повільно, з невеликими перервами, застосовуючи відведені вище інструкції
7.2) не перевищувати 90%-ий розмір вказаного, на м'ячі та/чи на упаковки, діаметру
7.3) отримати відрізок із білих пробок, що додається в упаковці (інша пробка – запасна)
7.4) зачекати 24 години перед тим, як накачати м'яч до максимального діаметру та почати його застосування.

ІНСТРУКЦІЯ ТА ЗАСТЕРЕЖЕННЯ ШДО НАСТУПНИХ НАКАЧУВАНЬ М'ЯЧА

8. Для виконання наступних накачувань ніколи не перевищувати вказаний максимальний діаметр. У випадку накачування компресором, повільно приступити до надування вздовж максимально вказаного діаметру. Пробка легко знімається з отвору застосуванням кавової ложечки.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПЕРЕД КОЖНИМ ЗАСТОСУВАННЯМ

9. Перевіряти, перед кожним застосуванням, поверхню м'яча та не використовувати його як опору, якою помочтається прорізи, стріяння, пробки отворів та пошкодження будь-якого типу. В останніх випадках, безпеченіть м'яча відхиляючись неефективно, так як м'яч може моментально розриватися викидаючи падіння підтримуваної особи.
10. Перед кожним застосуванням, протріти м'яч водою з м'яким мильним розчином та усунути більш значні плями за допомогою розведеного спруту.

ТЕМПЕРАТУРА ПРИМІЩЕННЯ

11. Увага: м'яч повинен утримуватися при кімнатній температурі (приблизно 18 – 20° С). У випадку жорстких температурних умов, приступати до накачування м'яча тільки після досягнення ним кімнатної температури.

ПРИЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ ПОВЕРХНІ

12. М'яч призначений для застосування на м'яких поверхнях. Ніколи не використовувати м'яч при наявності загострених чи ріжучих предметів та поблизу джерел тепла; не залишати без нагляду м'яч при прямому попаданні сонячних променів.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ щОДО УСУНЕННЯ УШКОДЖЕНЬ

13. У випадку виявлення пробігів отворів чи прорізів, не намагатися їх заплати, так як самопінне усунення ушкоджень «зроби сам» ставлять під сумнів цілісність виробу з відповідними загрозами

безпеки та спричиненням шкоди здоров'ю користувача. Талки м'ячі **Ledragomma Original PEZZI® Maxafe™ Flexton silpover material - Pat.Nº EP 1 409 088 B1 - Pat. № US 7,144,354 B2** з невеликими пробігами отворами чи прорізами до 5 мм довжини, можуть заплатити застосувачу спеціальний набір для ремонту «Fixa-kit».

ПРОСТЕЖУВАННЯ

14. На виробі міститься код, що складається із 6 знаків та вказує на місця та рік виробництва гімнастичного знаряддя. Будь-ласка, вказіть цей номер у випадку пред'явлення претензій, щоб швидко встановити дату та партію застосованого матеріалу для виробництва виробу.

ОБМеження відповідальності

15. Ledragomma S.r.l. здіймає з себе відповідальність за можливі причинені шкоди особам, тваринам чи речам, чи навколоісному середовищу, що виникли через застосування виробів, яке не відповідає правилам інструкції зі застосування та технічного догляду, а також застереженням, зазначенім у цьому документі, що супроводжує виріб.

ПРИМІТИКИ

16. Колір та декоративні малюнки можуть змінюватися під час виробництва.

17. ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ on-line: www.ledragomma.com

Вироблено:

Ledragomma Srl - Zona Industriale C.I.P.A.F. – 33100 Osoppo (Ud) – Italy
Tel.+39 0432/986049 – Fax+39 0432/986255
info@ledragomma.com – www.ledragomma.com

Вироблено згідно зі стандартами системи управління якістю
ISO 9001 - ISO 14001 - ISO 13485 «медичне обладнання»



to dorsale semplice, efficace e testato da praticare anche come semplice diversivo.

Il presente opuscolo fornisce tutta una serie di istruzioni e suggerimenti per ottenere i migliori risultati con la palla ginnica Original PEZZI®.

La doppia S del buon portamento

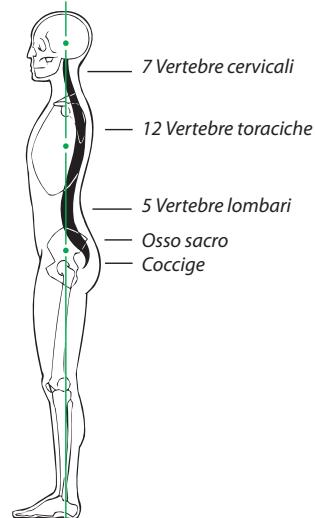
La struttura della nostra colonna vertebrale, interagendo con la muscolatura, è responsabile della posizione eretta, del sostegno del peso corporeo (testa, cintura scapolare e gabbia toracica) nonché dei movimenti del tronco. Nella posizione corretta presenta una forma a doppia S. I baricentri delle singole parti del corpo (bacino, gabbia toracica e testa) sono quindi poste su una linea verticale che rappresenta la linea ottimale di distribuzione del carico sui tessuti.

Il movimento che nutre i tessuti

Ogni singola cellula del nostro corpo ha bisogno di sostanze fondamentali per il nutrimento e la crescita. Solo il 10% del nostro organismo è tuttavia direttamente collegato alla circolazione sanguigna. I rimanenti tessuti traggono le necessarie sostanze nutritive dalle aree circostanti. Il moto e i cambiamenti di posizione si traducono, in conseguenza delle diverse pressioni generate, in una sorta di "effetto pompa" fondamentale per il trasporto delle sostanze nutritive.

Conclusioni:

Una postura scorretta e quindi uno squilibrio nella distribuzione del peso corporeo finisce con il danneggiare i tessuti - un buon portamento e quindi una distribuzione equilibrata del peso consentono invece di preservare i tessuti. Il movimento e quindi una distribuzione variabile del peso apportano ai tessuti le necessarie sostanze nutritive mantenendoli elastici, resistenti e tenendo in esercizio la muscolatura.

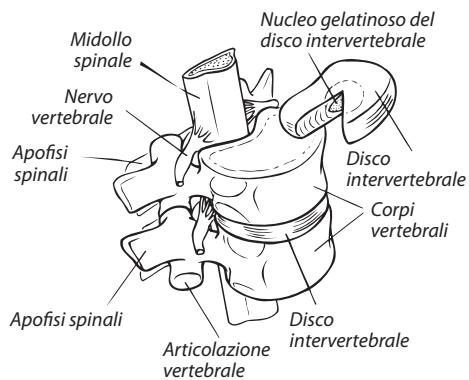
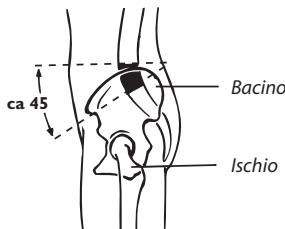


Il bacino e la base obliqua della colonna vertebrale

L'osso sacro congiunto al bacino non offre alla spina dorsale una base orizzontale ma un piano obliquo inclinato in avanti. L'angolo che si viene a formare in questo modo è compensato dalla vertebra lombare inferiore cuneiforme e da due dischi intervertebrali della stessa forma a cuneo. Affinché i baricentri della gabbia toracica e della testa si vengano a trovare sovrapposti su una medesima linea ottimale di distribuzione del peso, la colonna vertebrale presenta una forma a doppia S.

Anatomia e funzionamento delle vertebre

La nostra colonna vertebrale si articola in 33-34 vertebre. Ogni singola vertebra si compone di un corpo vertebrale, un arco vertebrale, apofisi spinali e trasversali e articolazioni vertebrali. La parte anteriore della colonna vertebrale, i corpi vertebrali, fungono da colonna portante. Gli archi vertebrali ad essi congiunti formano il canale vertebrale e garantiscono la necessaria protezione del midollo spinale. La parte posteriore, le apofisi spinali e trasversali, servono da punti di attacco della muscolatura. Le articolazioni vertebrali costituiscono il nesso osseo tra le due vertebre che interagendo con i dischi intervertebrali frapposti regolano la mobilità nelle singole sezioni della colonna vertebrale.



I dischi intervertebrali nella loro funzione di ammortizzatori

I dischi intervertebrali del nostro corpo - una sorta di cuscinetti elastici, spugnosi e provvisti di un nucleo gelatinoso solido - hanno la funzione di ammortizzare gli urti.

Essi non sono provvisti di vasi sanguigni.

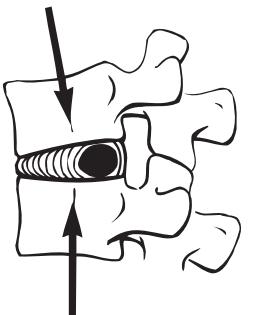
Pertanto, affinché possano conservare l'elasticità, dovrà essere loro garantito l'apporto delle sostanze indispensabili per il nutrimento e la crescita attraverso il cosiddetto "effetto pompa".

E questo avviene solo quando facciamo del moto.

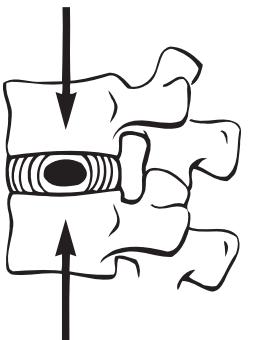
La muscolatura nella sua funzione di fattore di rendimento

Il mantenimento della colonna vertebrale nella posizione ideale comporta una notevole resistenza fisica da parte della muscolatura.

Solo muscoli ben allenati sono in grado di garantire una simile prestazione nel tempo.



Distribuzione unilaterale del peso

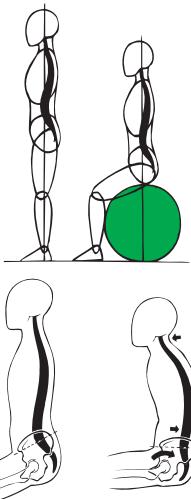


Distribuzione equilibrata del peso

Seduti proprio come in piedi!

Il bacino costituisce con l'osso sacro la base della colonna vertebrale. In piedi o seduti, quindi, una corretta posizione del bacino si rivela di importanza fondamentale per l'intera schiena. La posizione seduta è in linea di principio una posizione assai gravosa per la colonna vertebrale. Allo scopo di conservare, anche nella posizione seduta, la linea ottimale di distribuzione del carico - la forma a doppia S - si dovrà mantenere il più possibile il bacino nella medesima posizione assunta stando in piedi. Le tradizionali superfici orizzontali su cui si suole sedere non consentono di assumere facilmente questa posizione del bacino: ci si siede infatti posteriormente rispetto all'ischio e poggiando sul coccige. La parte superiore del corpo si affloscia e noi tendiamo per così dire a "ballare" nei nostri muscoli e nelle fasce muscolari. È questa una postura che ci appare assai comoda ma, con il passare del tempo, si rivela tutt'altro che salutare. I dischi intervertebrali risultano infatti compromessi dalla pressione unilaterale, i muscoli e le fasce muscolari risultano tesi a causa della costante trazione, gli organi si contraggono e si riduce anche lo spazio necessario per una corretta respirazione. L'irrorazione sanguigna dei tessuti e il relativo apporto delle sostanze nutritive non sono più garantiti e ne conseguono contrazioni, logorii e spossatezza.

La palla ginnica Original PEZZI®, grazie alla sua forma, sostiene efficacemente la corretta posizione del bacino e la postura eretta del corpo. Ci si siede in modo corretto tenendo contemporaneamente in allenamento la muscolatura dorsale senza fatica né sudore.



La palla ginnica Original PEZZI®: la perfetta variante della sedia

Sedete in modo dinamico!

Lo stare seduti non deve essere un comportamento passivo. La mobilità della palla ginnica Original PEZZI® comporta automaticamente un atteggiamento più attivo assicurato dalla necessità di mantenere e ristabilire costantemente l'equilibrio. Queste minime, appena percepibili reazioni di adattamento posturale, garantiscono un modo di sedere dinamico con un impiego attivo della muscolatura dorsale. La palla ginnica Original PEZZI® non rappresenta tuttavia un'alternativa alla sedia, ma una semplice variante. È necessario apprendere, esercitandosi, il modo di sedere in maniera corretta ed eretta sulla palla passando, alle prime avvisaglie di affaticamento, ad una sedia tradizionale provvista di schienale o ad una pausa.

Le cinque regole fondamentali per una corretta postura

1. Scegliere la palla della dimensione adatta

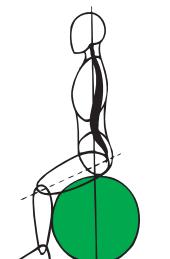
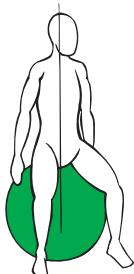
Optare per una palla il cui diametro sia adatto alla dimensione del corpo. Stando seduti, il sedere dovrà risultare in una posizione leggermente superiore rispetto alle articolazioni del ginocchio. Solo in questo modo è possibile garantire una posizione ottimale del bacino e quindi anche della colonna vertebrale.

Altezza fino a	140 cm	Diametro palla	42 cm
fino a	155 cm		53 cm
fino a	175 cm		65 cm
a partire da	175 cm		75 cm

(Dati indicativi)

2. Tenersi saldi

Sedersi sulla palla ginnica Original PEZZI®. Per poter conservare l'equilibrio poggiare i piedi a terra tenendo le gambe in posizione divaricata. Le cosce dovranno essere rivolte verso la medesima direzione dei piedi. In questo modo è possibile evitare una distribuzione squilibrata del carico sulle articolazioni.



ni del ginocchio e del piede. Fare in modo di tenere i piedi saldi in una posizione che eviti di scivolare.

3. Portare il bacino in posizione

Appoggiare le mani (con i palmi rivolti verso l'alto) tra la palla e il sedere. Muovere il bacino in avanti e all'indietro (facendo rotolare leggermente la palla) fino ad avvertire bene le due sporgenze dell'ischio. Non appena si sentirà il corpo pesare verticalmente con l'ischio sulle mani, si saprà di avere assunto la posizione ideale del bacino. Abbandonare quindi le braccia lungo i fianchi toccando con le punte delle dita la palla. Mantenere questa posizione.

4. Torace diritto

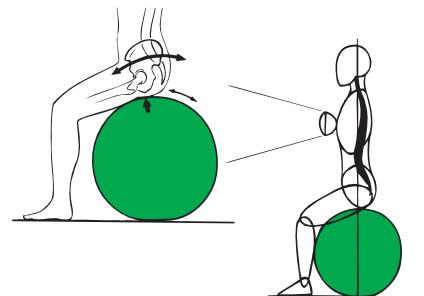
Controllare la posizione assunta dalla gabbia toracica immaginando di avere un fanale fissato sullo sterno.

La luce proveniente dal扇ane non dovrà illuminare né il terreno né il soffitto ma essere invece proiettata orizzontalmente in avanti. Fare penzolare le braccia lungo il corpo oppure poggiarle sulle cosce. Fare in modo di respirare normalmente e mantenere questa posizione.

5. Così tutto è in equilibrio

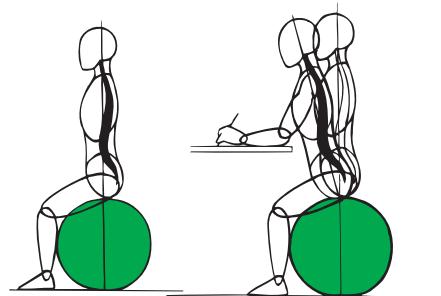
“Allungare” il collo pensando ad una marionetta appesa per la cima della testa. Il capo riposa, per modo di dire, sulla vertebra cervicale superiore.

Sarete in una posizione di perfetto equilibrio e avrete assunto la postura ottimale. Tenere presente che assumere una postura attiva non significa assolutamente “trattenere il respiro”.



Pronti? Via! Esercizi per la schiena al lavoro e a casa

Al giorno d'oggi, buona parte dei lavori quotidiani vengono eseguiti da seduti e solo raramente ci si muove all'interno di uno spazio ampio. La palla ginnica Original PEZZI® è l'ideale per consentire, a casa e in ufficio, di compensare questa mancanza di movimento. Ecco qualche esempio pratico:
Sedere in posizione corretta sulla palla ginnica



Original PEZZI®. Per poter lavorare alla scrivania è solitamente necessario sporgersi leggermente in avanti. Nell'assumere questa posizione, evitare di torcere la colonna vertebrale e fare invece in modo di chinarsi in avanti mantenendola diritta. Questo richiederà maggiori sforzi di sostegno alla muscolatura dorsale che ne risulterà irrobustita consentendo contemporaneamente di evitare pressioni unilaterali a carico dei dischi intervertebrali.

Mettere il bacino in movimento

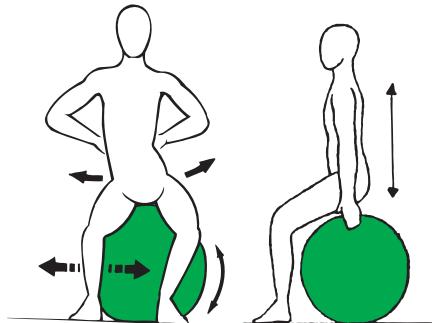
Far rotolare la palla con movimenti oscillatori del bacino in avanti e all'indietro, verso destra e verso sinistra. Se, compiendo questa operazione, poggete le mani sulla schiena, riuscirete a percepire il movimento della colonna vertebrale nella regione sacrale.

Come ormai saprete il movimento migliora l'apporto delle sostanze nutritive e consente di prevenire crampi e contrazioni.

Rigenerarsi saltellando

Partendo da una posizione seduta corretta - le mani poggiando sulle cosce oppure le braccia sono sciolte lungo i fianchi - premere con forza i piedi a terra saltellando leggermente.

In questo modo variano i rapporti di compressione dei dischi intervertebrali. La muscolatura dorsale viene indotta ancor di più a mantenere l'equilibrio



e a stabilizzare la colonna vertebrale. Non perdere mai completamente il contatto con la palla. Questo esercizio ha un effetto rigenerante e rinfrescante per il corpo e la mente.

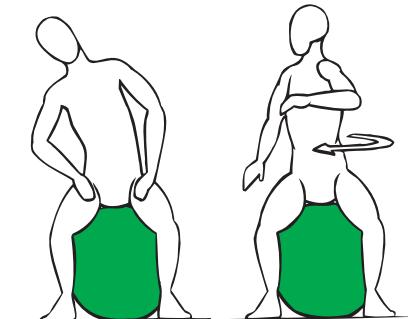
Rilassarsi davanti allo schermo

Chi lavora davanti ad uno schermo soffre spesso di irrigidimenti e contrazioni muscolari che compaiono prevalentemente nella regione cervicale. In questo caso può essere utile massaggiarsi di tanto in tanto all'altezza della nuca ad occhi chiusi o guardando fuori dalla finestra.

La testa va poi inclinata leggermente verso destra e verso sinistra eseguendo quindi movimenti rotatori non completi. Anche con la gabbia toracica vanno eseguiti modesti piegamenti laterali e rotatori. Sciolgere di tanto in tanto le spalle e le braccia.

Il mantenimento della posizione eretta è un esercizio di resistenza fisica

Non appena si avverte un affaticamento della muscolatura è opportuno passare ad una sedia provvista di uno schienale in grado di offrire un buon sostegno oppure fare una breve pausa assumendo la posizione tipica dei cocchieri.



Una pausa da alternare allo stare seduti

Talvolta l'attività che si svolge non richiede sempre una posizione seduta.

Alzarsi quindi in piedi quando si è al telefono, per esempio, allungarsi e stendere i muscoli respirando a fondo.



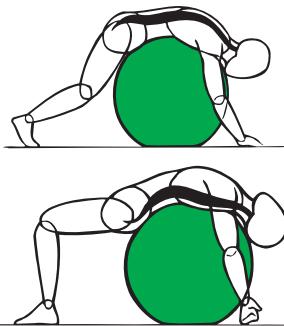
L'indispensabile relax

Anche una posizione corretta può divenire, con il passare del tempo, squilibrata. Il ripristino dell'equilibrio è garantito compiendo movimenti contrari e rilassandosi.

Effettuate quindi anche sul posto lavoro uno o più degli esercizi che seguono:

Stendere...

Appoggiarsi proni sulla palla ginnica Original PEZZI®. Ben sostenuta dalla palla, la colonna vertebrale si flette. I muscoli dorsali si tendono dolcemente provocando un piacevole effetto soprattutto nella regione sacrale. La testa che pende verso il basso viene ben irrorata dal sangue migliorando la capacità di concentrazione e di pensiero. Il ritorno da questa posizione va eseguito con lentezza.



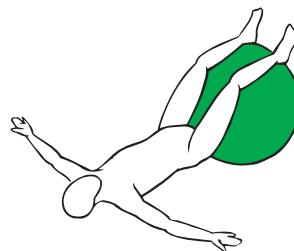
... allungare ...

Appoggiare la schiena sulla palla tenendosi saldi divaricando gambe e piedi. Fare in modo di mantenere un buon contatto con la palla a partire dal bacino sino alla zona occipitale. Se l'inclinazione della schiena dovesse risultare poco gradita, si consiglia di appoggiare le mani sotto l'occipite. La colonna vertebrale viene in questo modo allungata, la muscolatura della parte anteriore del corpo viene tesa. Tenere gli occhi aperti per riuscire a mantenere meglio l'equilibrio. Il ritorno da questa posizione va eseguito lentamente.

... e rilassare.

Stendersi supini posando le gambe sulla palla ginnica Original PEZZI®. In questo modo si favorisce il riflusso del sangue venoso evitando ristagni di liquidi e gonfiiori agli arti inferiori. Un piccolo cuscino posto sotto il capo e la nuca permette un migliore rilassamento della muscolatura cervicale. Aprire le braccia lateralmente a terra con i palmi delle mani rivolti verso l'alto.

Gustarsi questo momento di relax. Far rotolare leggermente la palla, chiudendo e riaprendo con forza le mani. Ritornare da questa posizione lentamente, rotolando su un fianco.



Massaggio reciproco con la palla Original PEZZI® Activa

Sedersi a cavalcioni di una sedia con schienale. Un'altra persona farà rotolare a questo punto una o due palle Original PEZZI® Activa® sulla zona delle spalle e della nuca nonché lungo il lato destro e sinistro della colonna vertebrale applicando la pressione da voi desiderata. Si consiglia di utilizzare a questo scopo anche lo Stimu-Roll®. Per il massaggio dei piedi raccomandiamo invece il Twin-Roll®.



A proposito:

La palla ginnica Original PEZZI® si adatta benissimo anche come variante della sedia durante lo svolgimento di tutte le attività quotidiane: davanti alla TV, al telefono, stirando, durante la pausa caffè o facendo i compiti per casa...

Non dimenticare mai che in caso di affaticamento è sufficiente passare ad una sedia con schienale oppure fare qualche minuto di pausa per riposarsi dalla posizione assunta fino a quel momento.

La palla Original PEZZI® per l'attività ginnica

Scarsò movimento o movimento non corretto rappresentano un problema assai grave della nostra epoca.

Nei limiti del possibile si dovrebbe evitare tale situazione durante la quotidiana attività lavorativa ovvero compensare questa mancanza di moto durante il tempo libero. Le lezioni di educazione fisica eseguite con l'aiuto della palla Original PEZZI® si presentano come un'alternativa valida ed ideale.

Il gioco quasi impercettibile eseguito con la palla Original PEZZI® stando seduti diventa ancora più divertente nella sua forma più dinamica, la ginnastica.

La palla diviene una sorta di compagno di giochi attivo; gli esercizi si prefiggono scopi chiari e ben definiti. Si apprenderanno un gran numero di esercizi efficaci da eseguire talvolta sotto la guida e il controllo di un esperto. In maniera giocosa e ottimale si stimolano in questo modo un adeguato impiego della forza, la necessaria resistenza fisica, la capacità di coordinamento, la mobilità e l'abilità. Le ore di educazione fisica eseguite con l'ausilio della palla ginnica Original PEZZI® e sotto la guida di un esperto accrescono sensibilmente il benessere generale favorendo l'allenamento fisico che consente di svolgere più facilmente le normali attività quotidiane e reagire al meglio a situazioni inconsuete.

Chi ben comincia...

Già nell'età infantile si riscontrano disturbi di origine posturale e problemi dorsali. Trascorrere molte ore seduti non è naturale per i bambini e risulta ancora più dannoso che per noi adulti. In linea di principio, quindi, i genitori e i pedagoghi dovrebbero garantire un numero sufficiente di svariate possibilità di movimento.

Con le esperienze maturate durante l'attività motrice, il bambino apprende e allena la sua capacità di coordinamento, il corretto impiego della forza e le reazioni più adatte alle diverse situazioni.

Far conoscere ai nostri bambini uno stile e un atteggiamento di vita sano, praticato in prima persona e

unito ad attività di svago e movimento adatte alla loro età, è il migliore aiuto che si possa dare ai nostri figli e a noi stessi. Se poi le palle ginniche Original PEZZI® fanno parte della normale dotazione di casa o di scuola, esistono già le premesse per ottenere schiene dritte e sane.

Considerare i seguenti punti relativi alla vendita delle palle ginniche Original PEZZI®:

- Anche per i bambini la palla rappresenta una variante della sedia normalmente utilizzata per lavorare e non un suo sostituto.
- La palla dovrà essere scelta in base alle dimensioni corporee.
- I bambini imparano ad assumere una postura corretta se hanno un buon esempio da seguire.
- La palla, molto più di una sedia tradizionale, viene incontro alla naturale e salutare voglia di movimento dei bambini.

I bambini inventano da soli molti esercizi individuali. Date il vostro appoggio e incoraggiate l'attività ludica compiuta dai bambini con la palla creando lo spazio sufficiente evitando però di lasciare da soli soprattutto i bambini molto piccoli. La palla ginnica non è adatta ai bambini di età inferiore ai 36 mesi.

Buono a sapersi

Cenni storici

La palla ginnica Original PEZZI® è la palla per l'attività fisica più conosciuta al mondo.

La ditta italiana che la produce, la LEDRAGOMMA, fondata negli anni '50, gode di un ampio e riconosciuto know-how in materia di produzione di attrezzi di qualità per il settore ginnico, il fitness, la fisioterapia e la riabilitazione.

Il ricorso ai processi tecnici più avanzati e l'impiego di materie prime di qualità garantiscono la caratteristica robustezza ed elasticità della palla ginnica Original PEZZI®, la migliore per l'attività ginnica. Ogni singola palla è inoltre sottoposta a severissimi controlli di qualità prima di approdare sul mercato. Tutte le palle ginniche Original PEZZI® sono conformi alla normativa europea 93/42 CEE "dispositivi medici".

LINEA MAXAFE®

L'esclusivo materiale **flexton silpower®** (Pat. No. EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2), dà origine alla linea "maxafe®", dove il fattore sicurezza viene ulteriormente rafforzato: infatti, in caso di punture o forature, i palloni si sgonfiano lentamente (Slow Deflate Method).

Gli articoli della linea "maxafe®", sono particolarmente attraenti nell'aspetto e offrono una superficie morbida e vellutata. Inoltre, tagli fino a 5 mm o piccole forature, possono essere riparati con l'apposito kit "Fixa-kit".



EN

Exercises for the back effortless and without sweating

A great number of the health problems that afflict us, among which back-ache, are the result of our "modern" style of life.

We sit down for too long - on school benches, at work and even during our free time. This lack of movement leads to the loss of the natural training of our musculature in the end becoming a very serious factor of risk for our health. Reinforcing the muscles of the back and adequately sufficient motor activity not only prevent possible back-aches but at the same time the wellbeing of the body and the mind is also stimulated.

There is a whole series of difficult and tiring methods that wasteful not only because of the time needed but also for the money spent, and then

usually only have some sense and efficacy when applied under the guidance of an expert.

Nevertheless, not all revel in practising this kind of physical exercise. The Original PEZZI® gym ball instead, offers the opportunity of keeping your back fit, without effort or sweat, when you are free from normal working activity and during spare time. Just sit on the Original PEZZI® gym ball every now and then, and consider it a sort of movable chair that stimulates the muscles of the back to preserve a certain amount of support and balance. In this way you no longer just sit statically, but dynamically. It is a simple method for training the back, efficacious and tested - it can even be used as a simple pastime.

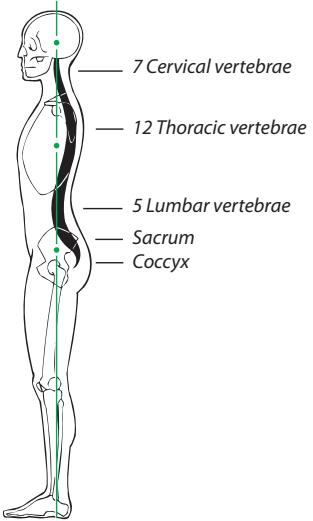
This brochure supplies all the instructions and suggestions needed to obtain the best results with the Original PEZZI® gym ball.

The double "S" of good posture

The structure of our vertebral column, by interacting with the musculature, is responsible for the erect position, the support of the body weight (head, pectoral belt and chest) and the movements of the trunk. In the correct position it can be seen as a double "S". The centre of gravity of the single parts of the body (pelvis, chest and head) are placed on a vertical line that represents the best line for the distribution of the weight on the tissues.

The movement that feeds the tissues

Every single cell in our body needs the fundamental substances for nutrition and growth. Only 10% of our organism is, however, directly linked to the blood circulation. The remaining tissues receive the necessary nutritional substances from the surrounding areas. Movement and changes of position are translated,



depending on the different pressures generated, into a sort of "pump effect" which is fundamental for the transportation of the nutritional substances.

Conclusions:

An incorrect posture which gives rise to a lack of balance in the distribution of body weight ends up by damaging the tissues - good posture and therefore a balanced distribution of the weight permit the preservation of the tissues.

Movement and the resulting variable distribution of weight supply the tissues with the necessary nutritional substances, maintaining them elastic, resistant and keeping the muscles fit.

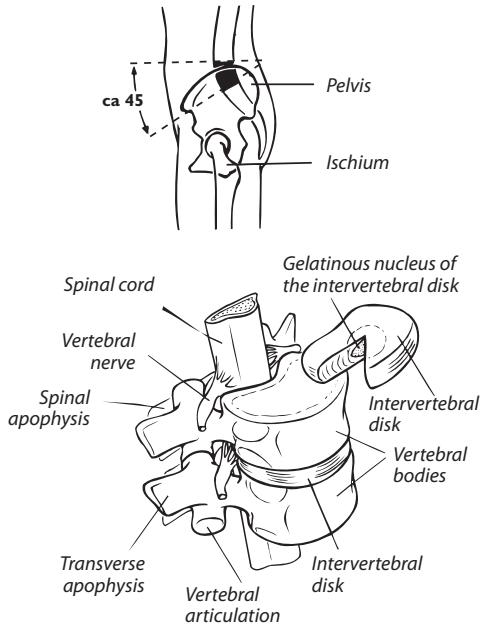
The pelvis and the oblique base of the vertebral column

The sacrum and the pelvis together do not offer the spine a horizontal base but an oblique, forward-inclined plane. The angle that is formed in this way is compensated by the inferior wedge-shaped lumbar vertebra and two intervertebral disks, wedge-shaped, too. The vertebral column is in the form of a double "S" so that the centre of gravity of the chest and the head are superimposed on the same optimum weight distribution line.

Anatomy and function of the vertebrae

Our vertebral column articulates with 33-34 vertebrae. Each single vertebra is composed of a vertebral body, a vertebral arch, spinal and transverse apophyses and vertebral articulations. The anterior part of the vertebral column, the vertebra bodies,

function as a bearing column. They are joined to The vertebral arches to form a vertebral channel and guarantee the necessary protection for the spinal cord. The posterior part, the spinal and transverse apophyses, are used as points for attaching the muscles. The vertebral articulations constitute the bony connection between the two vertebrae that, by interacting with the intervertebral disks regulate the mobility of the single sections of the vertebral column.

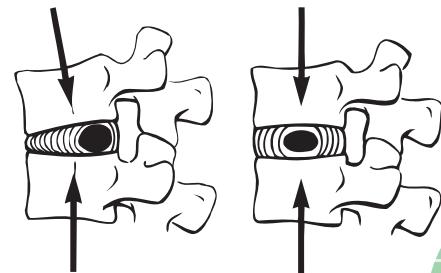


The intervertebral disks and their shock absorbing function

The intervertebral disks of our body - a sort of elastic bearings spongy and provided with a solid gelatinous nucleus - act as shock absorbers. They have no blood vessels. So, in order to preserve their elasticity, their supply of nutritious substances, indispensable for their nutrition and growth, must be guaranteed by the so-called "pump effect". And this only happens when we engage in physical activity.

The muscles in their function as efficiency factors

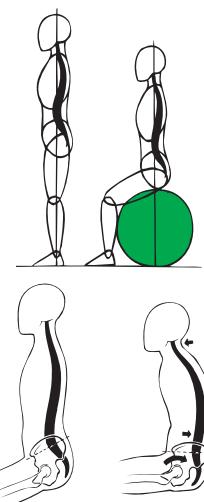
Maintaining the vertebral column in the ideal position means great physical resistance by the muscles. Only trained muscles can guarantee similar performance in time.



Unilateral distribution of weight *Balanced distribution of weight*

Sitting down as if you were standing up!

The pelvis with the sacrum constitutes the base of the vertebral column. Whether standing up or sitting down, a correct position of the pelvis can be of fundamental importance for the entire back. The sitting position is rather tiring for the back. With an aim to preserving, even when sitting down, the best line for the distribution of the weight - the double "S" shape - the pelvis will have to be kept as much as possible in the same position as when standing up. The traditional horizontal surfaces on which we are used to sit on do not permit the pelvis to take on this position easily - In fact we usually sit backwards compared to the ischium and rest on the coccyx. The upper part of the body flops down and so we tend to wobble in our muscles and muscle fascia. This posture seems very comfortable but, as time passes, we realise that it is all but healthy.



The intervertebral disks are in fact compromised by the unilateral pressure, the muscles and muscle fascia are tight because of the constant traction, the organs contract and the space necessary for correct respiration is also reduced. The vascularisation of the tissues and the corresponding supply of nutritional substances is no longer guaranteed; in the end contractions, strain and tiredness follow. The Original PEZZI® gym ball, thanks to its shape, is an efficient support for the correct position of the pelvis and the erect posture of the body. We sit correctly and at the same time maintain the dorsal muscles fit - effortless and without sweating.

The Original PEZZI® Gym Ball: the perfect variant of the chair

Sit down dynamically!

Sitting down must not be passive behaviour. The mobility of the Original PEZZI® gym ball automatically means a more active attitude assured by the need to maintain and constantly re-establish balance. These, slight, hardly perceptible posture adaptation reactions guarantee a dynamic way of sitting with an active utilisation of the muscles of the back. The Original PEZZI® gym ball does not represent, however, an alternative to the chair, but a simple variant. It is necessary to learn, by exercise, how to sit correctly and erect on the ball and, at the first signs of tiredness, pause or pass to a traditional chair with a back.

The five fundamental rules for a correct sitting posture

1. Choosing a ball of suitable dimensions

Decide on a ball with a diameter suited to the size of the body. When seated, the buttocks must be a little higher than the knee joints.

Only in this way will it be possible to guarantee the best position for the pelvis and therefore for the vertebral column also.

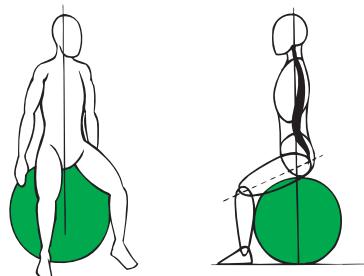
Height	up to	140 cm	Ball Diameter	42 cm
	up to	155 cm		53 cm
	up to	175 cm		65 cm
	above	175 cm		75 cm

(Reference data)

2. Hold tight

Sit on the original PEZZI® gym ball. To keep in balance rest your feet on the ground and keep your legs open. Your thighs must be turned in the same direction as your feet. In this way it is possible to avoid an unbalanced distribution of the load on the articulations of the knee and foot. Make sure your feet are kept firmly in a position that prevents you from slipping.

anced distribution of the load on the articulations of the knee and foot. Make sure your feet are kept firmly in a position that prevents you from slipping.



3. Putting the pelvis in position

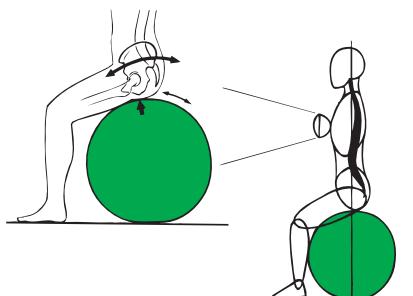
Put your hands (with the palms turned upwards) between the ball and the buttocks. Move the pelvis forward and backward (making the ball roll slightly) until the two protrusions of the ischium are felt well. As soon as the body is felt to weigh vertically with the ischium on the hands it will mean that the body has taken on the ideal position of the pelvis. Abandon the arms along the sides, touching the ball with the tips of the fingers. Maintain this position.

4. Straight Thorax

Check the position taken on by the chest and imagine having a lamp focused on the sternum. The light coming from the lamp must not illuminate, neither the floor nor the ceiling but it must instead be projected horizontally forward. Let the arms dangle along the body or rest them on the thighs. Breathe as normally as possible and maintain this position.

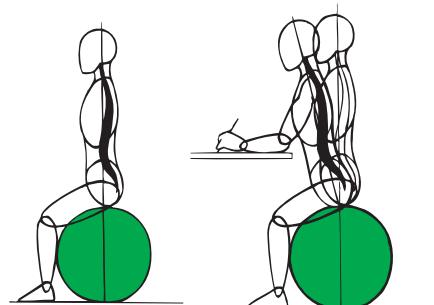
5. In this way everything is balanced

"Stretch" your neck - help yourself by thinking of a marionette hanging tied to its hair. The head sort of rests on the upper cervical vertebra. You will be in a position of perfect equilibrium and you will have taken on the best sitting position. Remember that taking on an active posture in no way means "holding your breath".



Ready? Go! Exercises for the back at work and at home

Nowadays, a great deal of work is done sitting down and only rarely do we move in a wide open space. The Original PEZZI® gym ball is ideal to allow, at home and in the office, to compensate this lack of movement. Here are a few practical examples: Sit correctly on the Original PEZZI® gym ball. To work at a desk it is usually necessary to bend forward slightly. When taking on this position try not to twist the back-bone and try to bend forward while keeping the back straight. This requires a greater supporting effort of the back muscles but this will strengthen them and at the same time will avoid lateral pressure on the intervertebral disks.

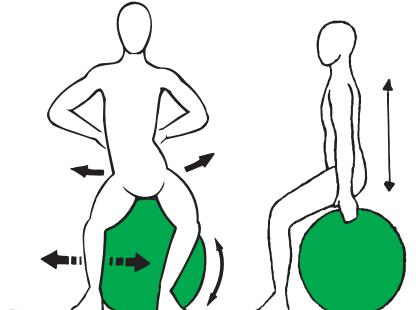


Set the pelvis moving

Get the ball to roll with oscillatory forward and backward, right and left movements of the pelvis. If, when doing this, you put your hands on your back, you will feel the movement of our vertebral column in the area of the sacrum. As you will by now have understood, movement improves the delivery of nutritional substances and helps to prevent cramps and contractions.

Regenerate by jumping

Starting from the correct sitting position - hands on the thighs or arms dangling along the sides - press your feet hard on the ground while jumping lightly.



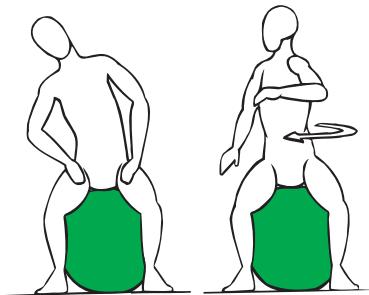
In this way the compression ratios of the intervertebral disks vary. The back muscles are induced even more to maintain balance and to stabilise the vertebral column. Never lose complete contact with the ball. This exercise has a regenerating and refreshing effect on the body and mind.

Relaxing in front of the screen

Those who work in front of a screen often suffer from muscular rigidity and contractions that appear mainly in the cervical region. In this case it may be useful, every now and then, to massage the back of the neck with closed eyes or looking out of the window. The head must then be slightly tilted to the right and to the left and doing rotatory movements, not complete. Even the chest needs modest side and rotatory bending. Every so often loosen up the shoulders and the arms.

Maintaining the erect position is an exercise of physical resistance

As soon as muscle fatigue is noticed go to a chair with a back that may offer your back good support, or take a brief pause but taking up a typical coachman's position.



A pause can be alternated with sitting down

Sometimes the activity carried on is not always done sitting down. So, for example when on the telephone, stand up, stretch your muscles and breathe deeply.

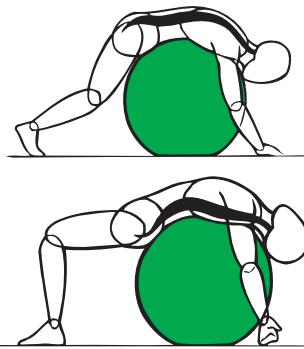


Indispensable relaxation

Even a correct position can become unbalanced as time passes. Regaining balance is guaranteed by carrying out contrary movements and by relaxing. So make one of the following exercises while at work:

Lay down...

Lay prone on the Original PEZZI® gym ball. Being well-supported by the ball, the vertebral column is flexed. The gentle stretching of the dorsal muscles produces a pleasant effect, especially in the sacral region. The dangling head is well-supplied with blood so that concentration and thought is improved. Leave this position slowly and calmly.



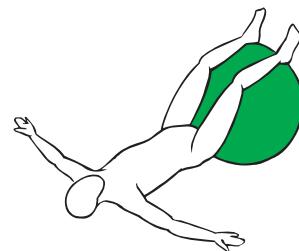
... stretching ...

Rest your back on the ball and while holding on tightly, spread your legs and feet open. Make sure that there is good contact between you and the ball starting from the pelvis to the back of the head. If the inclination of the back should be too uncomfortable, place your hands under the back of your head. In this way the vertebral column is pulled, the muscles of the front part of the body are put under traction. Keep your eyes open to help you keep your balance better. Leave this position slowly and calmly.

... and relaxing.

Lay down supine and place your legs on the Original PEZZI® gym ball. In this way the flow of venous blood is favoured and stagnation of liquids and swelling of the lower limbs is avoided. A small pillow placed under the head and neck improves relaxation of the cervical musculature. Open your arms sideways on the ground with the palms of the hands turned upwards.

Enjoy this moment of relax. Roll the ball a little, while forcefully closing and opening your hands. Leave this position slowly and calmly.



Reciprocal massage with the Original PEZZI® Activa ball

Straddle on a chair with a back. Another person will now roll one or two Original PEZZI® **Activa**® balls on the shoulders and on the neck as well as along the right and left sides of the vertebral column, with the pressure you prefer. We recommend using the **Stimu-Roll**® also. For massaging your feet, instead, we recommend **Twin-Roll**.



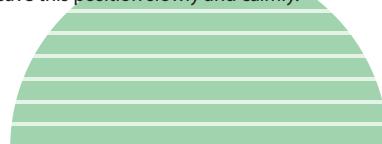
By the way:

The Original PEZZI® Gym Ball adapts very well as a variant of the chair while doing all daily activities: In front of the TV, when on the telephone, ironing, during the coffee break or doing household chores... Never forget that in case of tiredness just go back to an ordinary chair with a back or take a few minutes off to rest from the position assumed up to that moment.

The Original PEZZI® ball for gymnastics

Scarce movement or incorrect movement represent a rather serious problem for our era. Within the limits of our possibilities we should try to avoid such a situation during our daily activity or compensate this lack of movement in our free time.

The lessons of physical education done with the GB Original PEZZI® ball are a valid and ideal alternative. This game with the Original PEZZI® ball, almost imperceptible when done seated, becomes more enjoyable in its most dynamic form - gymnastics.



The ball becomes a sort of active playmate; the exercises have clear and well-defined scopes.

A great number of efficient exercises will be learnt sometimes, under the guidance and control of an expert.

Playfully and in the best way not only an adequate use of force will be stimulated, but also the necessary physical resistance, the capacity for co-ordination, mobility and ability.

The hours of physical education performed with the Original PEZZI® gym ball and under the guidance of an expert increase the general well-being by favouring the physical training that permits carrying out normal daily activities with ease and react better to unusual situations.

A good beginning...

Already in childhood we can find problems arising from posture and disorders of the back.

Sitting for long spells is not natural for children and is even more dangerous for us adults.

As a rule, then, parents and teachers should guarantee a sufficient number of different possibilities for movement.

With the experience matured during motor activity, the child learns and trains its capacity for co-ordination

tion, the correct use of force and the most suitable reactions to different situations.

When we teach our children a healthy style and attitude of life, the best help we can give our children and ourselves is practice in first person together with recreation and movement suitable for their age. And then if the Original PEZZI® gym balls become part of the standard equipment for the home and school, then there are already all the premises for obtaining straight and healthy backs.

Consider the following points regarding the sales of the Original PEZZI® gym balls:

- Even for children the ball represents a variant of the chair normally used for work and not its substitute.
- The ball must be chosen according to the dimensions of the body.
- Children learn to take on a correct posture when sitting if they have a good example to follow.
- The ball, much more than just a traditional chair, meets children's natural and healthy urge for movement.

Children invent their own individual exercises.

Support and encourage their playing with the ball by creating sufficient space; but try not to leave them to themselves, especially if they are very small. The gym ball is not suitable for children under 36 months of age.

Worth knowing

Short historical notes

The Original PEZZI® gym ball is the best-known ball for physical exercise the world over. The Italian company that makes it, LEDRAGOMMA, founded in the fifties, possesses a wide and acknowledged know-how in the production of quality equipment for gyms, fitness centres, physiotherapy and rehabilitation. Turning to more advanced technical processes and the use of top quality raw materials guarantee the characteristic strength and elasticity of the Original PEZZI® gym ball, the best for gymnastics. Moreover, every single ball undergoes very severe quality controls before being put on the market. All the Original PEZZI gym balls are in conformity with the directive European 93/42 EEC "medical devices".

MAXAFE® LINE

The exclusive *flexton silpower®* (Pat. No. EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2), material originates the "maxafe®" line, in which the safety factor is further strengthened: in fact, in case of punctures or perforations, the balls slowly deflate (**Slow Deflate Method**). The "maxafe®" line items are particularly attractive and present a soft and velvety surface. Furthermore, cuts (up to 5 mm) or small holes , can be repaired with the specially designed "**Fixa-Kit**".



Rückentraining ohne Mühe und Schweiss

Eine Vielzahl von gesundheitlichen Problemen, darunter auch Rückenschmerzen, sind die Folge unserer «modernen» Lebensweise. Wir sitzen zuviel - in der Schule, bei der Arbeit und in unserer Freizeit.

Dieser Bewegungsmangel führt zum Verlust eines natürlichen Trainings unserer Muskulatur und wird damit zu einem ernstzunehmenden gesundheitlichen Risikofaktor. Wer seine Rückenmuskulatur stärkt und sich ausreichend bewegt, vermeidet nicht nur mögliche Rückenprobleme, sondern fördert allgemein das Wohlbefinden von Körper und Geist. Zu diesem Zweck wurden eine Reihe schweißtreibender, zeitraubender und oftmals auch kostspieliger Methoden entwickelt, die in der Regel - unter fachkundiger Anleitung - sinnvoll und wirksam sind. Nicht alle aber haben Freude an diesen Formen der Leibesübung. Mit dem Original PEZZI® Gymnastikball trainieren Sie Ihren Rücken ganz nebenbei, ohne

Mühe und Schweiss - bei der Arbeit und in Ihrer Freizeit. Setzen Sie sich einfach ab und zu auf den Original PEZZI® Gymnastikball. Diese bewegliche Sitzgelegenheit fordert Ihre Rückenmuskulatur, Haltung und Gleichgewicht zu bewahren. So sitzen Sie nicht mehr statisch, sondern dynamisch. Dies ist die ebenso einfache wie effektive und bewährte Methode des Rückentrainings ganz nebenbei. Die vorliegende Broschüre gibt Ihnen Anleitungen und Tips, wie Sie mit dem Original PEZZI® Gymnastikball so manches wieder geraderücken!

liegen so auf einer senkrechten Geraden - der optimalen Belastungslinie für das Gewebe.

Bewegung ernährt das Gewebe

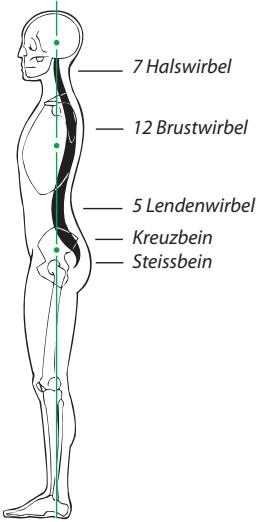
Jede einzelne unserer Körperzellen benötigt Nährund Aufbaustoffe. Nur 10 % unseres Körpers sind jedoch direkt mit dem Blutkreislauf verbunden. Das übrige Gewebe bezieht die Nährstoffe aus seiner Umgebung. Bewegung und Haltungsänderungen führen durch die wechselnden Druckunterschiede zum sogenannten «Pumpeffekt», der einen Nährstofftransport erst ermöglicht.

Ergo:

Schlechte Haltung und damit eine lang andauernde, einseitige Belastung schädigt das Gewebe - gute Haltung und damit eine gleichmässige Belastung ist gewebeschonend. Bewegung, also wechselnde Belastung, versorgt das Gewebe mit den nötigen Nährstoffen und hält es dadurch elastisch, widerstandsfähig und trainiert zudem die Muskulatur.

Ein Doppel-S verleiht uns Haltung

Die Bauweise unserer Wirbelsäule ist, im Zusammenspiel mit der Muskulatur, für die aufrechte Haltung, das Tragen des Körpergewichtes (Kopf, Schultergürtel und Brustkorb) und die Rumpfbewegungen verantwortlich. Sie hat bei richtiger Haltung eine Doppel-S-Form. Die Schwerpunkte der einzelnen Körperteile (Becken, Brustkorb und Kopf)

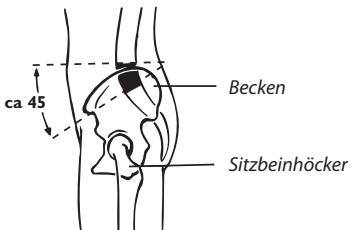


Das Becken und die schiefe Basis der Wirbelsäule

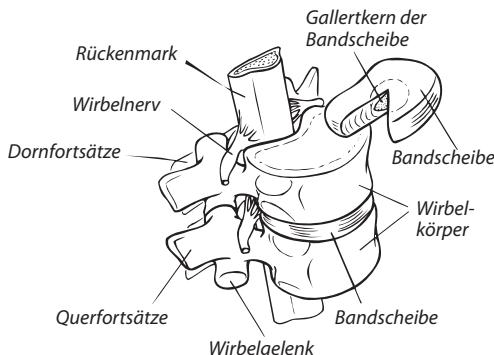
Das mit dem Becken verbundene Kreuzbein bietet der Wirbelsäule keine horizontale Basis, sondern eine nach vorne geneigte schräge Ebene. Der dadurch entstehende Winkel wird durch den unteren, keilförmig gebauten Lendenwirbel und zwei ebenfalls keilförmige Bandscheiben überwunden. Damit die Schwerpunkte des Brustkorbes und des Kopfes in einer optimalen Belastungslinie übereinander zu liegen kommen, hat die Wirbelsäule eine Doppel-S-Form.

Anatomie und Funktion der Wirbel

Unsere Wirbelsäule setzt sich aus 33 bis 34 Wirbeln zusammen. Jeder dieser Wirbel besteht aus einem Wirbelkörper, Wirbelbogen, den Dorn- und Querfortsätzen und den Wirbelgelenken. Der vordere Teil der Wirbelsäule, die Wirbelkörper, dienen als Tragesäule. Die daran anschliessenden Wirbelbögen bilden den Wirbelkanal und geben dem Rückenmark den notwendigen Schutz.



Der hintere Teil, die Dorn- und Querfortsätze, dienen der Muskulatur als Ansatzstellen. Die Wirbelgelenke bilden die knöcherne Verbindung zwischen zwei Wirbeln und regeln, zusammen mit den dazwischen liegenden Bandscheiben, die Beweglichkeit in den einzelnen Wirbelsäulenabschnitten.



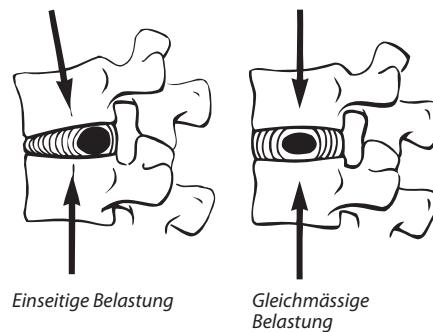
Die Bandscheiben als Stoßdämpfer

Unsere Bandscheiben - eine Art elastische, schwammartige Kissen mit festem, gallertartigem Kern - haben die Aufgabe, Stöße zu dämpfen. Sie enthalten keine Blutgefäße.

Damit ihre Elastizität dennoch erhalten bleibt, müssen sie durch den «Pumpeffekt» mit Nähr- und Aufbaustoffen versorgt werden. Dies geschieht immer dann, wenn wir uns bewegen.

Die Muskulatur als Leistungsträger

Die Wirbelsäule in der optimalen Stellung zu halten bedeutet für die Muskulatur eine Ausdauerleistung. Nur gut trainierte Muskeln können die geforderte Leistung über einen längeren Zeitraum erbringen.



Wie man steht, so sitzt man!

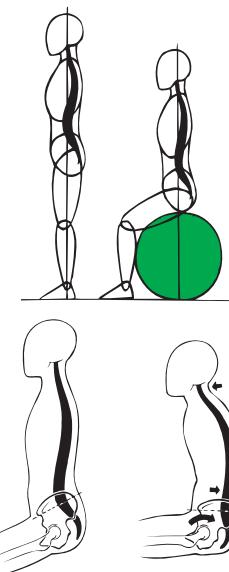
Das Becken mit dem Kreuzbein ist die Basis der Wirbelsäule. Beim Stehen und Sitzen ist daher die korrekte Beckenstellung von entscheidender Bedeutung für den gesamten Rücken.

Sitzen ist für die Wirbelsäule grundsätzlich die größere Belastung. Um auch beim Sitzen die optimale Belastungslinie - die Doppel-S-Form - beizubehalten, müssen wir unser Becken möglichst in der gleichen Stellung wie beim aufrechten Stehen halten. Übliche, waagrechte Sitzflächen erschweren diese Beckenstellung - man sitzt hinter den Sitzhöckern auf dem Steissbein. Der Oberkörper fällt zusammen, und wir hängen sozusagen in unseren Muskeln und Bändern.

Diese «Haltung» empfinden wir durchaus als angenehm, sie ist aber auf Dauer alles andere als gesund. Denn die Bandscheiben sind durch einseitigen Druck gefährdet, Muskeln und Bänder werden durch ständigen Zug gedehnt, Organe zusammengedrückt und der Atemraum eingeschränkt.

Die Durchblutung und Nährstoffversorgung des Gewebes ist nicht mehr gewährleistet, und es kommt zu Verspannungen, Abnutzungen und Müdigkeit.

Die Form des Original PEZZI® Gymnastikballs unterstützt die korrekte Beckenstellung und aufrechte Körperhaltung effektiv. Sie sitzen richtig und trainieren gleichzeitig Ihre Rücken-muskulatur - ohne Mühe und Schweiß.



Der Original PEZZI® Gymnastikball: die rundum gelungene Variante zum Stuhl

Sitzen Sie dynamisch!

Sitzen muss keine statische, passive Haltung sein. Die Mobilität des Original PEZZI® Gymnastikballs führt automatisch zu einer aktiven Haltung, da das Gleichgewicht ständig ausbalanciert werden muss. Diese kleinen, kaum wahrnehmbaren Anpassungsreaktionen führen zu einem dynamischen Sitzen unter aktivem Einsatz der Rückenmuskulatur. Der Original PEZZI® Gymnastikball ist jedoch kein Stuhlersatz, sondern eine Variante zum Stuhl. Das korrekte, aufrechte Sitzen auf dem Ball muss erlernt und trainiert werden - bei Ermüdung wechselt man einfach auf einen Stuhl mit Lehne oder legt eine «Sitzpause» ein.

Das 5 x 1 einer optimalen Sitzhaltung

1. Wählen Sie Ihre Ballgrösse

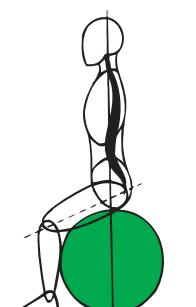
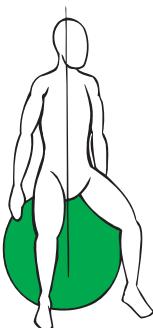
Wählen Sie einen Balldurchmesser, der Ihrer Körpergrösse entspricht. Beim Sitzen sollte das Gesäss etwas höher liegen als die Kniegelenke. Nur so ist eine optimale Stellung des Beckens und damit der Wirbelsäule gewährleistet.

Körpergrösse bis	140 cm	Balldurchmesser	42 cm
bis	155 cm		53 cm
bis	175 cm		65 cm
ab	175 cm		75 cm

(Referenzangaben)

2. Seien Sie standhaft

Setzen Sie sich auf Ihren Original PEZZI® Gymnastikball. Um das Gleichgewicht sicher halten zu können, stellen Sie die Füsse breitbeinig auf den Boden. Die Oberschenkel müssen in die gleiche Richtung zeigen wie die Füsse. So vermeiden Sie einseitige und falsche Belastungen der Knie- und Fussgelenke. Achten Sie grundsätzlich auf einen rutschfesten Halt der Füsse.



3. Bringen Sie Ihr Becken in Stellung

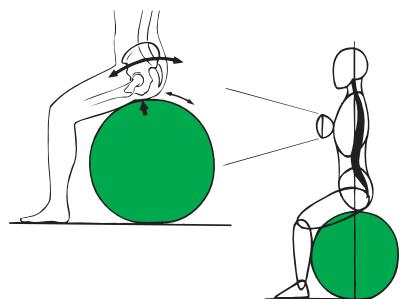
Legen Sie die Hände (Flächen nach oben) zwischen den Ball und das Gesäss. Kippen Sie Ihr Becken vor und zurück (dabei rollt der Ball ein wenig), bis Sie die beiden Sitzbeinhöcker gut spüren. Sobald das Körpergewicht über die Sitzbeinhöcker senkrecht auf Ihre Hände drückt, haben Sie die ideale Beckenstellung gefunden. Lassen Sie die Arme nun locker neben dem Körper hängen, die Fingerspitzen berühren den Ball. Halten Sie diese Stellung.

4. Brustkorb geradeaus

Beachten Sie die Stellung Ihres Brustkorbes, und stellen Sie sich vor, an Ihrem Brustbein sei ein Scheinwerfer befestigt. Dieser leuchtet weder auf den Boden noch an die Decke, sondern waagrecht geradeaus. Lassen Sie die Arme locker neben dem Körper hängen oder legen Sie sie auf die Oberschenkel. Achten Sie auf eine normale Atmung und halten Sie diese Stellung.

5. Damit ist alles im Lot

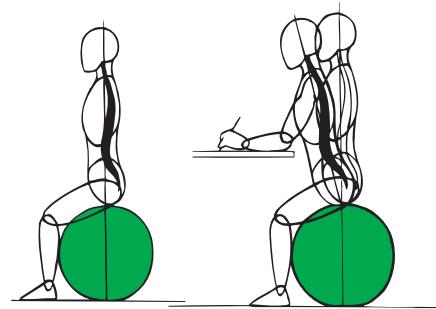
«Verlängern» Sie Ihren Hals - die Vorstellung, wie eine Marionette an der Krone des Kopfes aufgehängt zu sein, hilft dabei. Ihr Kopf ruht sozusagen auf dem obersten Halswirbel. Sie befinden sich nun «im Lot» und damit in der optimalen Sitzhaltung. Denken Sie daran: Eine lebendige Haltung hat nichts mit «Atem anhalten» zu tun.



Und los geht's: Rückentraining am Arbeitsplatz und zu Hause

In der heutigen Zeit erledigen wir einen Grossteil unserer täglichen Aufgaben im Sitzen, und nur selten kommt es zu grossräumigen Bewegungen. Der Original PEZZI® Gymnastikball eignet sich am Arbeitsplatz und zu Hause in idealer Weise, den notwendigen Ausgleich zu schaffen. Hier einige praktische Beispiele: Setzen Sie sich in korrekter Haltung auf den Original PEZZI®. Um am Schreibtisch arbeiten zu können, müssen Sie sich in der Regel leicht nach vorne beugen. Tun Sie dies nicht, indem Sie die Wirbelsäule krümmen - sondern sich mit aufgerich-

teter Wirbelsäule nach vorne neigen. Ihre Rückenmuskulatur muss damit grössere Haltearbeit leisten, wird gekräftigt, und Sie schonen gleichzeitig Ihre Bandscheiben vor einseitigem Druck.

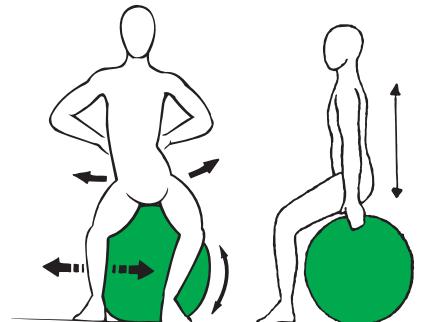


Bringen Sie Ihr Becken in Bewegung

Rollen Sie den Ball durch Kippbewegungen Ihres Beckens ein wenig vor und zurück, nach rechts und nach links. Wenn Sie dabei die Hände ins Kreuz legen, spüren Sie die Bewegung der Wirbelsäule im Kreuzbereich. Wie Sie wissen, fördert Bewegung eine bessere Nährstoffversorgung und wirkt Verspannungen entgegen.

Hopsen Sie sich frisch!

In korrekter Sitzhaltung - die Hände liegen auf den Oberschenkeln oder hängen locker neben dem Körper. Drücken Sie die Füsse kräftig gegen den Boden und lösen damit ein leichtes Hopsen aus. Es entstehen wechselnde Druckverhältnisse in den Bandscheiben.



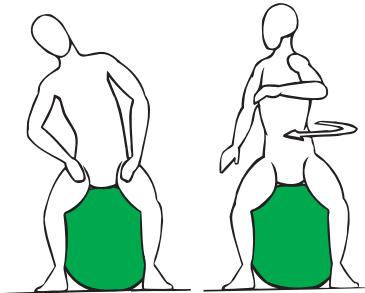
Entspannung am Bildschirm

Bildschirmarbeit führt oft zu Verspannungen - vorwiegend im Nackenbereich. Massieren Sie deshalb von Zeit zu Zeit mit beiden Händen Ihren Nacken, schliessen Sie dabei die Augen oder schauen Sie aus dem Fenster. Neigen Sie Ihren Kopf langsam

nach rechts und links und führen Sie Drehbewegungen aus - kein Kreisen. Machen Sie auch mit dem Brustkorb kleine Seitenneigungen und Drehbewegungen. Lockern Sie von Zeit zu Zeit Ihre Schultern und Arme.

Aufrechte Haltung ist eine Ausdauerleistung

Sobald Sie eine Ermüdung Ihrer Muskulatur spüren, wechseln Sie auf einen Stuhl mit gut stützender Lehne oder machen eine kleine Pause im «Kutschersitz».



Pause vom Sitzen

Vielleicht ist eine sitzende Position für Ihre Tätigkeit gar nicht immer notwendig. Stehen Sie also hin und wieder auf, beim Telefonieren zum Beispiel, dehnen und strecken Sie und atmen Sie gut durch.



Entspannung muss sein!

Auch eine korrekte Haltung ist auf die Dauer einseitig. Für Ausgleich sorgen Gegenbewegungen und Entspannung. Wagen Sie also auch am Arbeitsplatz den Schritt, die eine oder andere der nachfolgenden Übungen und Stellungen anzuwenden:

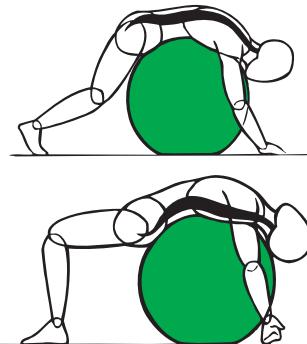
Dehnen...

Legen Sie sich bäuchlings über den Original PEZZI® Gymnastikball. Gut abgestützt durch den Ball, wird dabei die Wirbelsäule in Beugung gebracht. Die Rückenmuskeln erfahren eine sanfte Dehnung, die vor allem im Kreuzbereich angenehm wirkt. Der nach unten hängende Kopf wird gut durchblutet,

was die Denk - und Konzentrationssfähigkeit verbessert. Kommen Sie langsam aus dieser Stellung zurück.

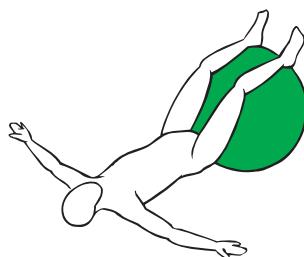
... strecken...

Legen Sie sich mit dem Rücken über den Ball, eine gespreizte Bein- und Fussstellung sorgt für den nötigen Halt. Achten Sie auf guten Ballkontakt vom Becken bis zum Hinterkopf. Sollte für Sie die Rückbeugung in der Halswirbelsäule unangenehm sein, legen Sie die Hände unter den Hinterkopf. Die Wirbelsäule wird in eine Streckung gebracht, die Muskulatur auf der Körpervorderseite gedehnt. Lassen Sie die Augen geöffnet, um das Gleichgewicht besser halten zu können. Kommen Sie langsam aus dieser Stellung zurück.



... und entspannen

Legen Sie sich auf den Rücken, Ihre Beine auf den Original PEZZI® Gymnastikball. Der Rückfluss des venösen Blutes wird dadurch begünstigt - Stauungen und geschwollene Beine vermieden. Ein kleines Kissen unter Kopf und Genick sorgt für Entspannung der Nackenmuskulatur. Die Arme liegen seitlich leicht abgespreizt auf dem Boden, die Handflächen zeigen nach oben. Geniessen Sie diesen Moment der Entspannung. Rollen Sie danach den Ball sanft hin und her, schliessen und öffnen Sie dabei kräftig die Hände. Kommen Sie langsam, sich über die Seite rollend, aus dieser Stellung zurück.



Partnermassage mit dem Original PEZZI Active-Ball

Setzen Sie sich rittlings auf einen Stuhl mit Lehne. Der Partner oder die Partnerin rollt nun mit einem oder zwei Original PEZZI® Active-Bällen, mit dem von Ihnen gewünschten Druck, über Ihren Schulter- und Nackenbereich sowie rechts und links der Wirbelsäule entlang. Verwenden Sie für die Partnermassage auch den Stimu-Roll®. Für Fußmassagen empfehlen wir Ihnen den Twin-Roll®.

Übrigens:

Der Original PEZZI® Gymnastikball eignet sich als Sitzvariante auch ausgezeichnet bei alltäglichen Tätigkeiten wie Fernsehen, Telefonieren, Bügeln, Kaffeepause, Hausaufgaben usw. Vergessen Sie dabei aber nie, bei Ermüdung auf einen Stuhl mit Lehne zu wechseln oder eine Sitzpause einzulegen.



Der Original PEZZI® Ball in der Gymnastik

Mangelnde oder einseitige Bewegung ist ein ernst zunehmendes Problem unserer Zeit. Dieses Manko sollte, wenn immer möglich, schon während der täglichen Arbeit verhindert oder in der Freizeit ausgeglichen werden. Hier bietet sich der Gymnastikunterricht mit dem Original PEZZI® Ball als ideale Variante an. Das unmerkliche Spiel mit dem Original PEZZI® Ball im Sitzen macht in seiner dynamischeren Form, der Gymnastik, noch einmal soviel Spass! Hier wird der Ball zum aktiven Partner; die Übungen haben eine klar umschriebene Zielsetzung. Sie werden eine Vielzahl sehr effizienter Übungen kennenlernen, die teilweise einer genaueren Anleitung und Kontrolle bedürfen. Angepasster Krafteinsatz, notwendige Ausdauer, Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und Geschicklichkeit werden optimal und spielerisch gefördert. Gymnastikstunden mit dem Original Ball unter fachkundiger Anleitung fördern das allgemeine Wohlbefinden wesentlich und trainieren den Körper so, dass er sowohl die vom täglichen Leben geforderten Leistungen leichter erbringt als auch auf ungewohnte Situationen besser reagieren kann.

Früh übt sich...!

Schon bei Kindern sind häufig Haltungsschäden und Rückenprobleme festzustellen. Langes Sitzen ist für Kinder unnatürlich und noch schädlicher als für uns Erwachsene. Grundsätzlich müssen daher Eltern und Pädagogen für genügend vielfältige Bewegungsmöglichkeiten sorgen. Koordinationsfähigkeit, entsprechender Krafteinsatz und der Situation angepasste Reaktionen erlernt und trainiert ein Kind durch Erfahrungen in der Bewegung. Eine vorgelebte, gesunde Lebensweise und -haltung mit ausreichend kindgerechter Bewegung und Freizeitaktivität ist das beste, was wir für unsere Kinder und uns selbst tun können. Wenn zusätzlich Original PEZZI® zu Hause und in der Schule zum Inventar gehören, sind gute Voraussetzungen für gesunde Rücken gegeben. Folgende Punkte sind zu beachten, wenn wir Kindern Original PEZZI® anbieten:

- Auch für Kinder ist der Ball eine Variante und kein Ersatz für einen guten Arbeitsstuhl.
- Der Ball muss der Körpergrösse entsprechen.



Ejercicios dorsales sin cansancio ni sudor

Un gran número de los problemas de salud que nos afligen, entre los que se incluyen los dolores dorsales, son la consecuencia de nuestro estilo de vida "moderno". Estamos sentados demasiado tiempo - en el colegio, en el trabajo e incluso en el tiempo libre. Esta falta de movimiento conduce a la pérdida del entrenamiento natural de la musculatura transformándose en un factor de riesgo muy serio para la salud. Reforzando los músculos de la espalda y con una actividad motora suficiente se evitan no sólo los posibles problemas dorsales sino que se estimula al mismo tiempo el bienestar del cuerpo y de la mente. Con este fin se han elaborado toda una serie de métodos agotadores, costosos en términos de tiempo y a menudo incluso de dinero, que normalmente adquieren un sentido y se convierten en eficaces sólo si se aplican bajo la guía de un experto. No obstante, no todos encuentran agradable practicar este tipo de ejercicios físicos. La pelota gímica Original PEZZI® ofrece la oportunidad de ejercitarse la espalda, sin cansancio ni sudor, al margen de las actividades profesionales normales y durante el tiempo libre. Basta sentarse de vez en cuando sobre la pelota gímica Original PEZZI®, una especie de silla móvil que estimula la

- Kinder erlernen eine korrekte Sitzhaltung am besten durch ein gutes Vorbild.

- Dem natürlichen und gesunden Bewegungsdrang von Kindern wird der Ball gegenüber dem Stuhl besser gerecht.

Kinder entdecken von sich aus viele eigene Übungen. Unterstützen und fördern Sie den spielerischen Umgang mit dem Ball - sorgen Sie für genügend Platz, und lassen Sie dabei besonders kleine Kinder niemals unbeaufsichtigt. Für Kinder unter 36 Monaten ist der Gymnastikball nicht geeignet.

Gut zu wissen

Kurzgeschichte

Der Original PEZZI® Gymnastikball ist der weltweit bekannteste Ball in der Gymnastik. Die italienische Herstellerfirma LEDRAGOMMA - gegründet in den 50er Jahren - besitzt ein anerkannt grosses Know-how in der Produktion hochwertiger Artikel für die Gymnastik, den Fitnessbereich, die Physiotherapie und die Rehabilitation. Modernste technische Ver-

musculatura de la espalda, para conservar un cierto apoyo y equilibrio. De esta forma no se sentará ya de forma estática, sino dinámica. Se trata por tanto de un método de entrenamiento dorsal sencillo, eficaz y comprobado para practicar incluso como un simple entretenimiento. Este folleto facilita una serie completa de instrucciones y sugerencias para obtener los mejores resultados con la pelota gímica Original PEZZI®.

La doble S del buen porte

La estructura de nuestra columna vertebral, actuando junto con la musculatura, es responsable de la posición erguida, del soporte del peso corporal (cabeza, cintura escapular y caja torácica) además de los movimientos del tronco. En la posición correcta presenta una forma de doble S. Los centros de gravedad de las partes individuales del cuerpo (pelvis, caja torácica y cabeza) están por tanto colocados en una línea vertical que representa la línea ideal de distribución del peso de los tejidos.

El movimiento que nutre los tejidos

Cada célula del cuerpo necesita sustancias fundamentales para la nutrición y el crecimiento. Sólo el 10% del organismo está no obstante directamente conectado con la circulación sanguínea. Los restan-

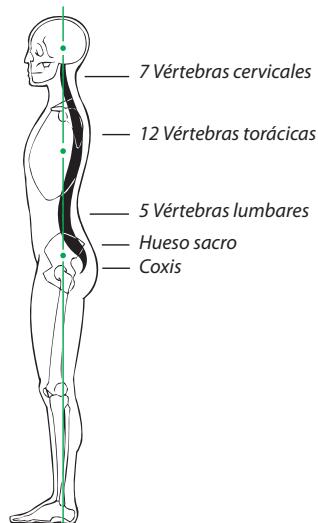
fahren und die Verwendung erstklassiger Rohstoffe verleihen dem Original Gymnastikball jene charakteristische Festigkeit und Elastizität, die ihn als den für die Gymnastik besten Ball auszeichnen. Jeder Ball wird zudem einer strengen Qualitätskontrolle unterzogen, bevor er in den Gebrauch gelangt. Sämtliche Original PEZZI® Gymnastikbälle entsprechen der europäischen Norm 93/42/EWG "Medizinprodukte".

LINIE MAXAFE®

Die Linie "maxafe®" stammt von dem exklusiv Material **flexton silpower®** (**Pat. No. EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2**), ab, wo der Sicherheitsfaktor bekräftigt wird, deshalb sollte eine Durchlöcherung entstehen, scheidet die Luft der Bälle nur langsam aus (Slow Deflate Method). Die Artikel der "maxafe®" Linie sehen gut aus und bieten eine weiche und samtige Oberfläche an. Außerdem, bei Schnitten bis zu 5 mm oder kleinen Löchern, können sie mit dem bestimmten Kit "Fixa-Kit" repariert werden.



tes tejidos toman las sustancias nutritivas necesarias de las zonas circundantes. El movimiento y los cambios de posición se traducen, dependiendo de las presiones generadas, en una especie de "efecto bomba" fundamental para el transporte de las sustancias nutritivas.

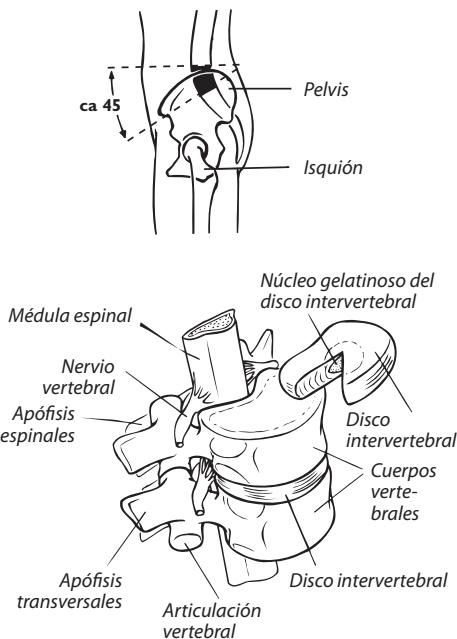


Conclusiones:

Una postura incorrecta y por tanto un desequilibrio en la distribución del peso corporal termina dañando los tejidos - un buen porte y por tanto una distribución equilibrada del peso permiten sin embargo proteger los tejidos. El movimiento y consecuentemente una distribución variable del peso aportan a los tejidos las sustancias nutritivas necesarias manteniéndolos elásticos, resistentes y ejercitando la musculatura.

La pelvis y la base oblicua de la columna vertebral

El hueso sacro unido a la pelvis no ofrece a la espina dorsal una base horizontal sino un plano oblicuo inclinado hacia adelante. El ángulo que se forma de este modo queda compensado por la vértebra lumbar cuneiforme inferior y dos discos intervertebrales de la misma forma de cuña. Para que los centros de gravedad de la caja torácica y de la cabeza se encuentren sobrepuertos en una misma línea de distribución del peso, la columna vertebral presenta una forma de doble S.



Anatomía y funcionamiento de las vértebras

La columna vertebral se articula con 33-34 vértebras. Cada vértebra se compone de un cuerpo vertebral, un arco vertebral, apófisis espinosas y transversales

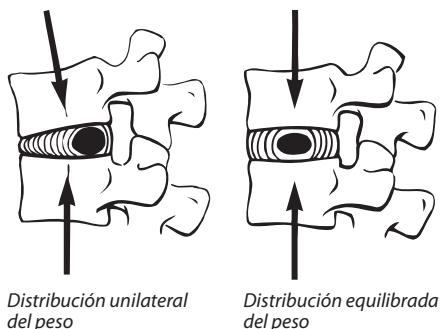
y articulaciones vertebrales. La parte anterior de la columna vertebral, los cuerpos vertebrales, funciona como columna portante. Los arcos vertebrales unidos a estos forman el canal vertebral y garantizan la necesaria protección de la médula espinal. La parte posterior, las apófisis espinosas y transversales, sirven como puntos de enganche de la musculatura. Las articulaciones vertebrales constituyen el nexo óseo entre las dos vértebras que actúan junto con los discos intervertebrales interpuestos y regulan la movilidad de las secciones individuales de la columna vertebral.

Los discos intervertebrales funcionando como amortizadores

Los discos intervertebrales del cuerpo - una especie de cojinetes elásticos, esponjosos y provistos de un núcleo gelatinoso sólido - tienen la función de amortizar los desgastes. No poseen vasos sanguíneos. Por lo tanto, para que puedan conservar la elasticidad, se les deberá garantizar el aporte de las sustancias indispensables para la nutrición y el crecimiento mediante el llamado "efecto bomba"; y esto se produce sólo cuando se hace movimiento.

La musculatura como factor de rendimiento

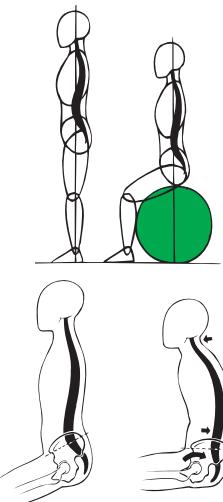
El mantenimiento de la columna vertebral en la posición ideal comporta una notable resistencia física por parte de la musculatura. Sólo músculos bien entrenados son capaces de garantizar una prestación similar a lo largo del tiempo.



¡Sentados como si se estuviera de pie!

La pelvis constituye junto con el hueso sacro la base de la columna vertebral. Tanto de pie como sentado, una correcta posición de la pelvis posee una importancia fundamental para toda la espalda. La posición cuando se está sentado es en principio una posición insufrible para la columna vertebral. Con el objeto de conservar, incluso estando sentado, la línea ideal de distribución del peso - la forma de doble S - se deberá

mantener lo más posible la pelvis en la misma posición que se adquiere estando de pie. Las tradicionales superficies horizontales en las que solemos sentarnos no permiten asumir fácilmente esta posición de la pelvis - de hecho nos sentamos por detrás del isquiún y apoyándonos en el cóxis. La parte superior del cuerpo se afloja y se tiende por decirlo así a "bailar" en los músculos y en los haces musculares. Esta es una postura que parece muy cómoda pero, con el paso del tiempo, se revela todo excepto saludable. Los discos intervertebrales resultan de hecho comprometidos por la presión unilateral, los músculos y los haces musculares están tensos a causa de la constante tracción, los órganos se contraen y se reduce también el espacio necesario para una correcta respiración. La aspersión sanguínea de los tejidos y el correspondiente aporte de las sustancias nutritivas ya no se garantizan y se producen contracciones, desgastes y cansancio. La pelota gímica original PEZZI®, gracias a su forma, mantiene eficazmente la correcta posición de la pelvis y la postura erguida del cuerpo. Uno se sienta de forma correcta ejercitando al mismo tiempo la musculatura dorsal - sin cansancio ni sudor.



La pelota gímica Original PEZZI: la perfecta variante de la silla

¡Sentarse de forma dinámica!

Estar sentado no debe ser un comportamiento pasivo. La movilidad de la pelota gímica Original PEZZI® comporta automáticamente un comportamiento más activo asegurado por la necesidad de mantener y restablecer constantemente el equilibrio. Estas mínimas, casi imperceptibles reacciones

ras de educación física realizadas con la ayuda de la pelota gímica Original PEZZI® y bajo la guía de un experto acrecientan sensiblemente el bienestar general favoreciendo el entrenamiento físico que permite desarrollar con mayor facilidad las actividades cotidianas normales y reaccionar de la mejor forma ante situaciones inusitadas.

Quien bien empieza...

Ya en la edad infantil se comprueba la existencia de disturbios que tienen su origen en la postura adoptada y problemas dorsales. Transcurrir muchas horas sentados no es natural para los niños y resulta aún más perjudicial que para nosotros adultos. En línea de principio, por tanto, los padres y los pedagogos deberían garantizar un número suficiente de variadas posibilidades de movimiento. Con las experiencias que maduran durante la actividad motora, el niño aprende y entrena su capacidad de coordinación, el uso correcto de la fuerza y las reacciones más adecuadas a las diferentes situaciones. Dar a conocer a nuestros niños un estilo y un comportamiento de vida sano practicado en primera persona y unido a actividades de recreo y movimiento adecuadas para su edad es la mejor ayuda que pueda darse a nuestros hijos y a nosotros mismos. Si además las pelotas gímnicas Orig-

inal PEZZI® forman parte del equipo normal de casa o del colegio, existen ya las premisas para obtener espaldas rectas y sanas. Considerar los siguientes puntos correspondientes a la venta de las pelotas gímnicas Original PEZZI®:

- La pelota representa también para los niños una variante de la silla que se utiliza normalmente para trabajar y no un sustituto.
- La pelota deberá elegirse en base a las dimensiones corporales.
- Los niños aprenden a adoptar una postura correcta cuando están sentados si tienen un buen ejemplo a seguir.
- La pelota, mucho más que una silla tradicional, se topa con las ganas natural y sana de movimiento de los niños.

Los niños inventan por sí solos muchos ejercicios individuales. Déles su apoyo y anímelos a la actividad lúdica que los niños desarrollan con la pelota creando el espacio suficiente y evitando dejar solos fundamentalmente a los niños muy pequeños. La pelota gímica no es adecuada para niños de edad inferior a 36 meses.

Conviene saber

Señas históricas

La pelota gímica Original PEZZI® es la pelota para

la actividad física más conocida en el mundo. La empresa italiana que la fabrica, LEDRAGOMMA, fundada en los años 50 goza de un amplio y reconocido saber hacer en materia de producción de utensilios de calidad para el sector gímico, el fitness, la fisioterapia y la rehabilitación. El recurso a los procesos técnicos más avanzados y el empleo de materias primas de calidad garantizan la característica solidez y elasticidad de la pelota gímica Original PEZZI®, la mejor para la actividad gímica. Cada pelota se somete además a rigurosísimos controles de calidad antes de acceder al mercado. Todas las pelotas gímicas originales Original PEZZI® cumplen la normativa europea 93/42/CEE.

LÍNEA MAXAFE®

El exclusivo material **flexton silpower®** (Pat. No. EP 1 409 088 B1 - Pat. No. US 7,144,354 B2), da origen a la línea "maxafe®", en la que el factor seguridad viene especialmente reforzado: en efecto, en caso de pinchaduras o rajaduras las pelotas se desinflan lentamente (Slow Deflate Method). Los artículos de la Línea "maxafe®" tienen un aspecto particularmente atractivo y ofrecen una superficie blanda y aterciopelada. Además, los cortes de hasta 5 mm. o pinchaduras pequeñas pueden ser reparados utilizando el kit "Fixa kit".

pas goût à pratiquer ce type d'exercices physiques. La balle gymnaque Original PEZZI® offre au contraire la possibilité d'exercer son dos, sans fatigue ni transpiration, en marge des activités normales et durant les loisirs. Il suffit de s'asseoir de temps en temps sur la balle gymnaque Original PEZZI®, une espèce de chaise mobile qui stimule la musculature du dos, pour conserver un certain soutien et équilibre. On ne s'assoit alors plus de façon statique mais de façon dynamique. Il s'agit donc d'une méthode d'entraînement du dos facile, efficace et testée à pratiquer même en tant que simple distraction. Cette brochure fournit toute une série d'instructions et de suggestions pour obtenir les meilleurs résultats avec la balle gymnaque Original PEZZI®.

Le double S d'une tenue correcte

Interagissant avec la musculature, la structure de notre colonne vertébrale est responsable de la

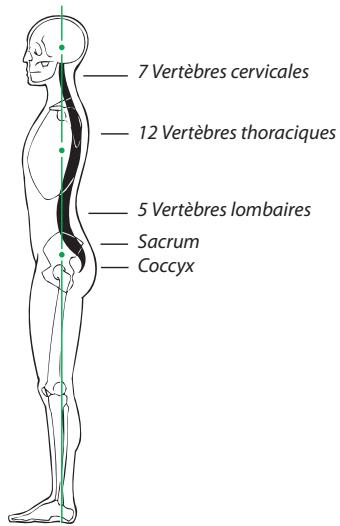
station debout, du soutien du poids corporel (tête, ceinture scapulaire et cage thoracique) ainsi que des mouvements du tronc. Elle a la forme d'un double S quand la position est correcte. Les barycentres des différentes parties du corps (bassin, cage thoracique et tête) sont donc placés sur une ligne verticale qui représente la ligne optimale de distribution du poids sur les tissus.

Le mouvement qui nourrit les tissus

Chaque cellule de notre corps a besoin de substances fondamentales pour la nourriture et la croissance. Uniquement 10% de notre organisme est néanmoins directement relié à la circulation du sang. Les autres tissus retirent les substances nutritives nécessaires des zones avoisinantes. Suite aux différentes pressions exercées, le mouvement et les changements de position se traduisent en une espèce "d'effet pompe" fondamental pour le transport des substances nutritives.

Conclusion

Une mauvaise tenue et donc un déséquilibre dans la distribution du poids corporel finissent par abi-



mer les tissus – une tenue correcte et donc une distribution équilibrée du poids permettent au contraire de préserver les tissus. Le mouvement, et par conséquent une distribution variable du poids, apportent les substances nutritives nécessaires aux tissus en les maintenant élastiques, résistants et en exerçant la musculature.

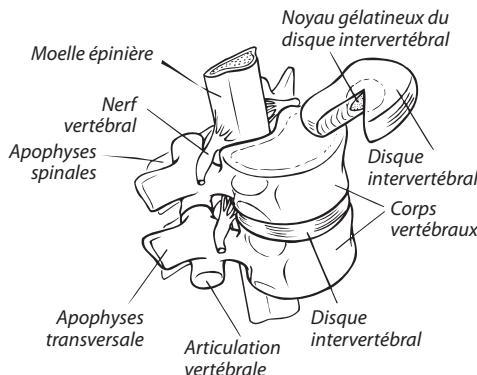
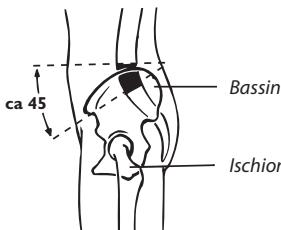
Le bassin et la base oblique de la colonne vertébrale

Le sacrum relié au bassin n'offre pas une base horizontale à l'épine dorsale mais un plan oblique incliné vers l'avant. L'angle ainsi formé est compensé par la vertèbre lombaire cunéiforme inférieure et par deux disques intervertébraux également cunéiformes. La colonne vertébrale a la forme d'un double S pour que les barycentres de la cage thoracique et de la tête soient superposés sur une même ligne optimale de distribution du poids.

Anatomie et fonctionnement des vertèbres

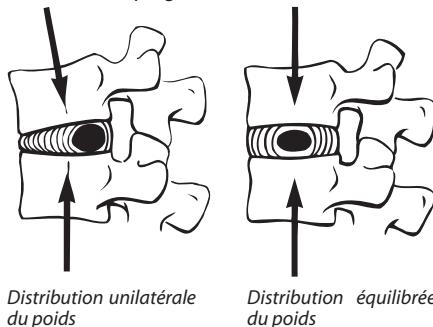
Notre colonne vertébrale se divise en 33/ 34 vertèbres. Chaque vertèbre se compose d'un corps vertébral, d'un arc vertébral, d'apophyses spinales et transversales et d'articulations vertébrales. La partie avant de la colonne vertébrale et les corps vertébraux servent de colonne portante. Les arcs vertébraux qui y sont reliés forment le canal vertébral et garantissent la protection nécessaire de la moelle épinière. La partie arrière, les apophyses spinales et transversales servent de points de jonction de la musculature. Les articulations vertébrales constituent le lien osseux

entre les deux vertèbres qui, en interagissant avec les disques intervertébraux interposés, règlent la mobilité des différentes sections de la colonne vertébrale.



Les disques intervertébraux dans leur fonction d'amortisseurs

Les disques intervertébraux de notre corps – une espèce de coussinets élastiques, spongieux et pourvus d'un noyau gélatineux solide – servent à amortir les chocs mais ils n'ont pas de vaisseaux sanguins. Il faut donc leur garantir l'apport des substances indispensables pour la nourriture et la croissance par ce que l'on appelle "l'effet pompe", pour qu'ils puissent conserver leur élasticité. Et ceci ne se fait que grâce au mouvement.

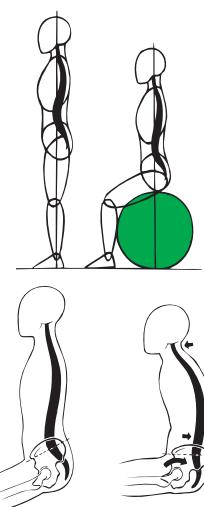


La musculature dans sa fonction de facteur de rendement

Le maintien de la colonne vertébrale dans la position idéale implique une résistance physique considérable de la musculature. Seuls des muscles bien entraînés sont en mesure de garantir une telle performance avec le temps.

Assis exactement comme quand on est debout!

Avec le sacrum, le bassin constitue la base de la colonne vertébrale. Debout ou assis, une position correcte du bassin est donc d'une importance fondamentale pour l'ensemble du dos. La station assise est en principe une position assez pénible pour la colonne vertébrale. Dans le but de conserver, même quand on est assis, la ligne optimale de distribution du poids – la forme d'un double S justement – il faut maintenir le plus possible le bassin dans la même position que quand on est debout. Les superficies horizontales traditionnelles sur lesquelles on a l'habitude de s'asseoir ne permettent pas au bassin d'assumer facilement cette position – on s'assoit en fait en arrière par rapport à l'ischion en s'appuyant sur le coccyx. La partie supérieure du corps s'affaisse et nous avons tendance pour ainsi dire à "flotter" dans nos muscles et dans les enveloppes musculaires. C'est une position qui nous semble assez confortable mais qui est loin d'être salutaire avec le temps. En effet, les disques intervertébraux sont compromis par la pression unilatérale, les muscles et les enveloppes musculaires sont tendus à cause



FR

