

01-16	DE		Produkthinweise
17-32	EN		Product information
33-48	FR		Informations sur le produit
49-64	ES		Información del producto

Achtung!

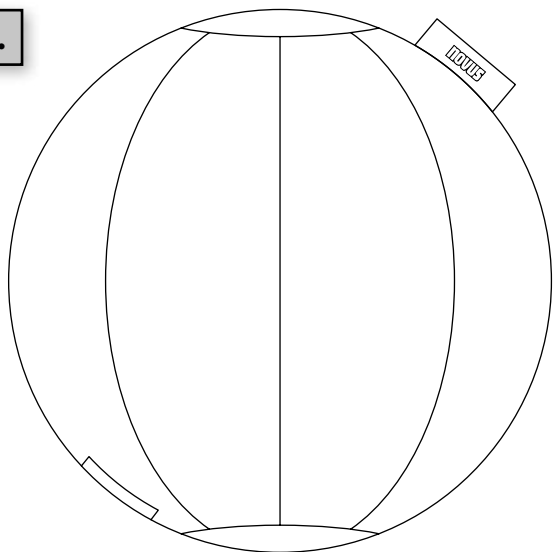
Bitte lesen Sie die Sicherheitshinweise vor der Verwendung des Produktes.

Die Nichtbeachtung der Hinweise kann zu Verletzungen führen und hat ein Erlöschen der Produkthaftung durch den Händler sowie den Hersteller zur Folge.

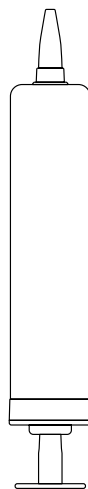
1.0 Lieferumfang

1. 1 × Ball-Überzug
2. 1 × PVC-Ball- inkl. Gewichtsverstärkung
3. 1 × Handluftpumpe
4. 2 × Verschlussventil
5. 1 × Pumpenadapter

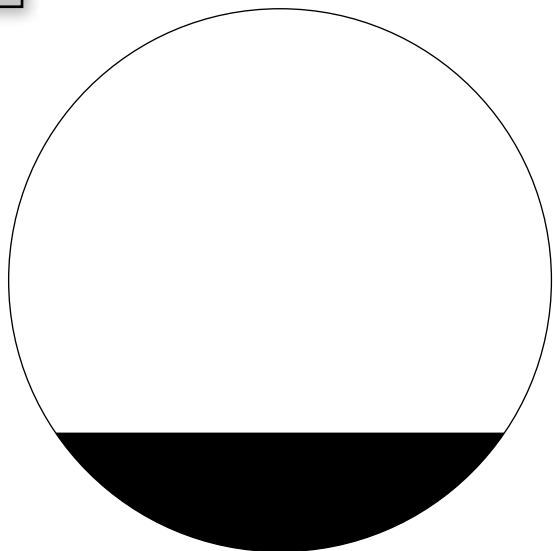
1.



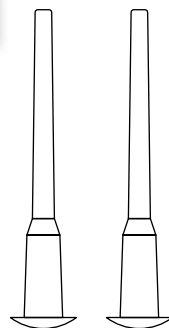
3.



2.



4.



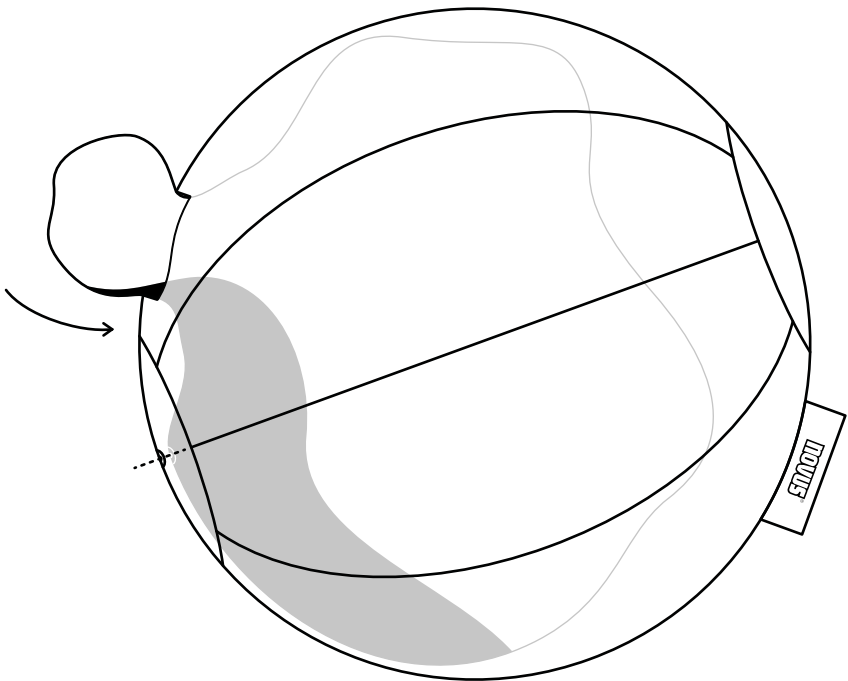
5.



2.0 Sicherheitshinweise

- der Ball ist für Kinder unter 3 Jahren nicht geeignet; durch Kleinteile besteht Erstickungsgefahr
- der Ball darf nicht in Anwesenheit von Haustieren verwendet werden
- vor jeder Verwendung des Balles muss überprüft werden, ob dieser richtig aufgepumpt ist
- nutzen Sie den Ball nicht als dauerhaftes Sitzmöbel, da dies zu Gesundheitsschäden führen könnte
- verwenden Sie kein Zubehör, das nicht im Lieferumfang enthalten oder vom Hersteller freigegeben ist
- falls Sie Abnutzungserscheinungen feststellen, wende dich bitte an den Kundendienst: info@novus-dahle.com
- bei einem Loch im Ball muss dieser ausgetauscht werden; die Reperatur garantiert keine ausreichende Sicherheit
- reinigen Sie den Ball nur mit Wasser; Reinigungsmittel können die Hülle beschädigen
- der Ball sollte nicht in der Nähe von spitzen oder kantigen Gegenständen platziert oder benutzt werden
- nutzen Sie den Ball nicht falsch herum, da er sonst im Moment des Hinsetzens aufgrund der Balance-Funktion rotieren kann
- halten Sie die Maximalbelastung von 120kg ein
- verwenden Sie den Ball nicht auf rutschigen Untergründen

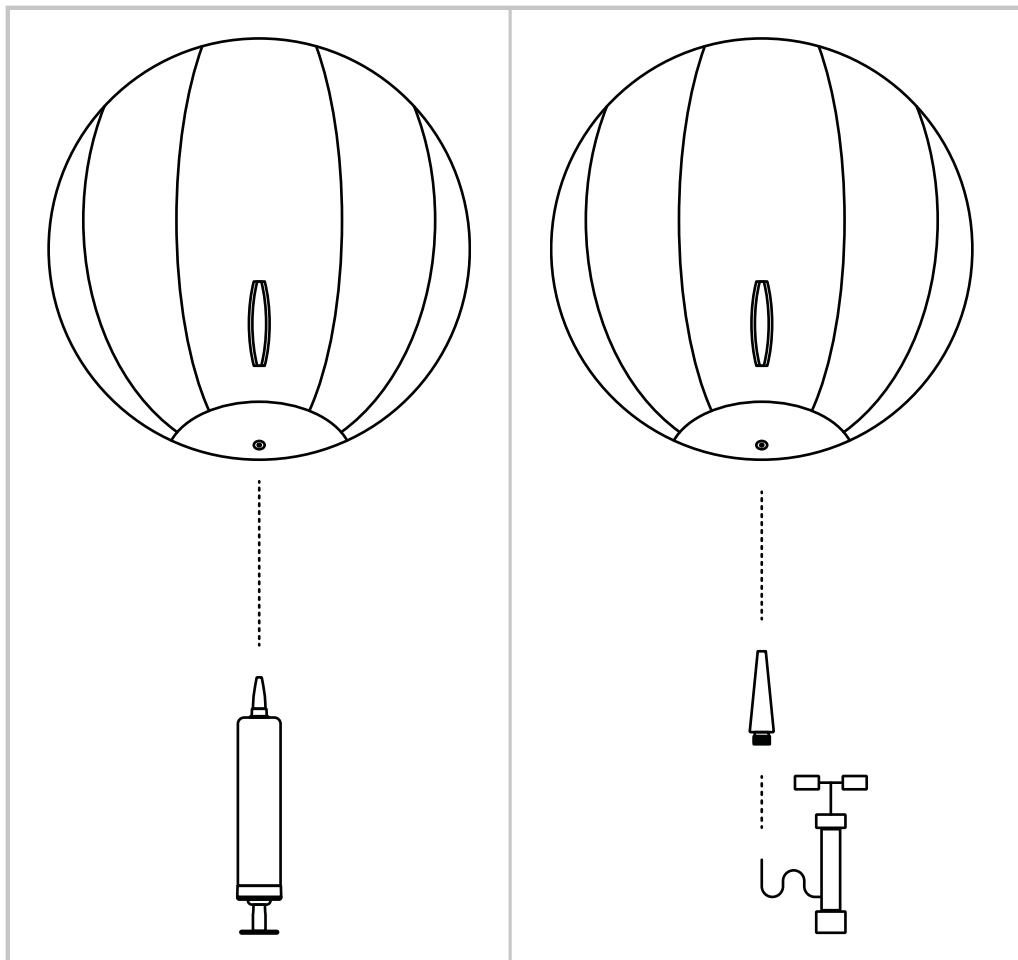
3.0 Montageanleitung



3.1 Vorbereitung

Bevor Sie den Ball aufpumpen können, sollten Sie den PVC-Innenball in die Hülle stecken.

Öffnen Sie den Reißverschluss und stecken Sie den PVC-Innenball so hinein, dass das Loch zur Unterseite der Hülle zeigt.



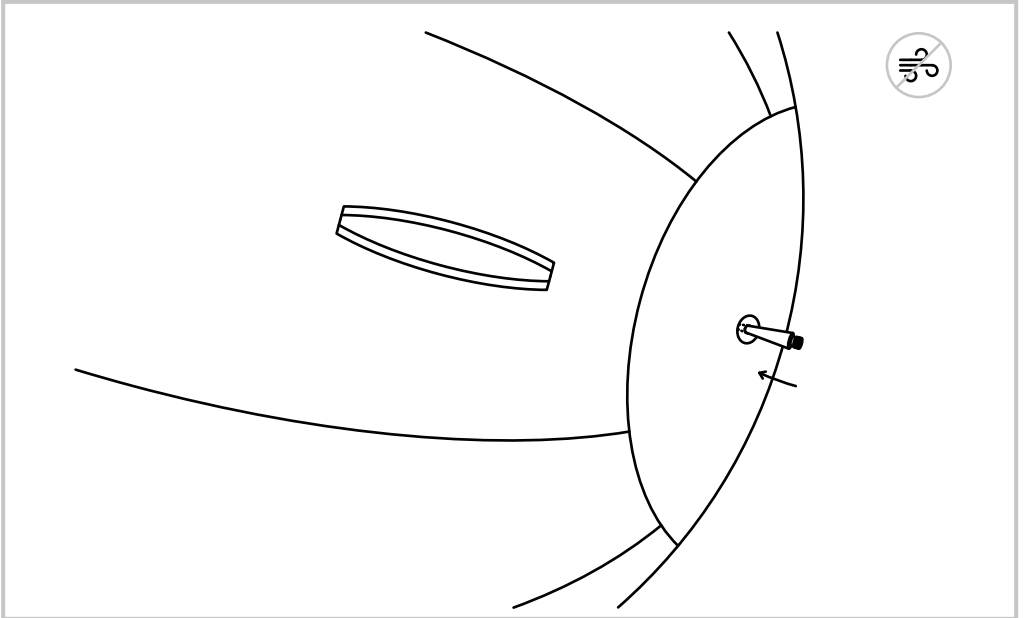
3.2 Pumpe verwenden

Zum Aufpumpen des Balles haben Sie verschiedene Möglichkeiten:

- wenn Sie keine andere Luftpumpe besitzen, können Sie den Ball mit der mitgelieferten Handpumpe aufpumpen
- alternativ können Sie den mitgelieferten Adapter verwenden, um den Ball mit ihrer eigenen Pumpe aufzupumpen

Hinweis

Bei zu starkem Aufpumpen des Balls erlischt die Gewährleistung des Produktes.

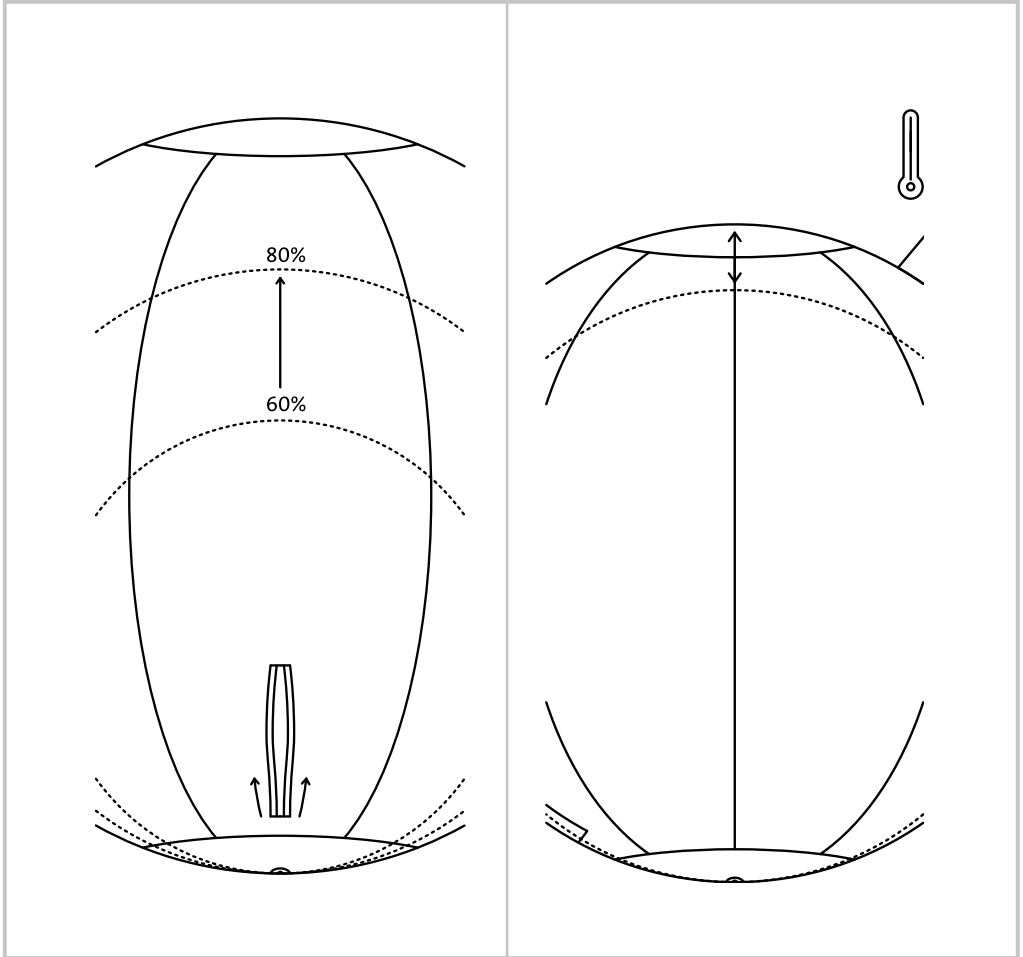


3.3 Aufpumpen

Bitte achten Sie darauf, dass der Ball nur bei Raumtemperatur aufgepumpt werden sollte. Der starke Temperaturunterschied von kalt zu warm könnte den Innendruck des Balles massiv erhöhen, was zu Beschädigungen des Produktes führen kann.

Die Verwendung eines Kompressors wird nicht empfohlen und ist somit auf eigene Gefahr.

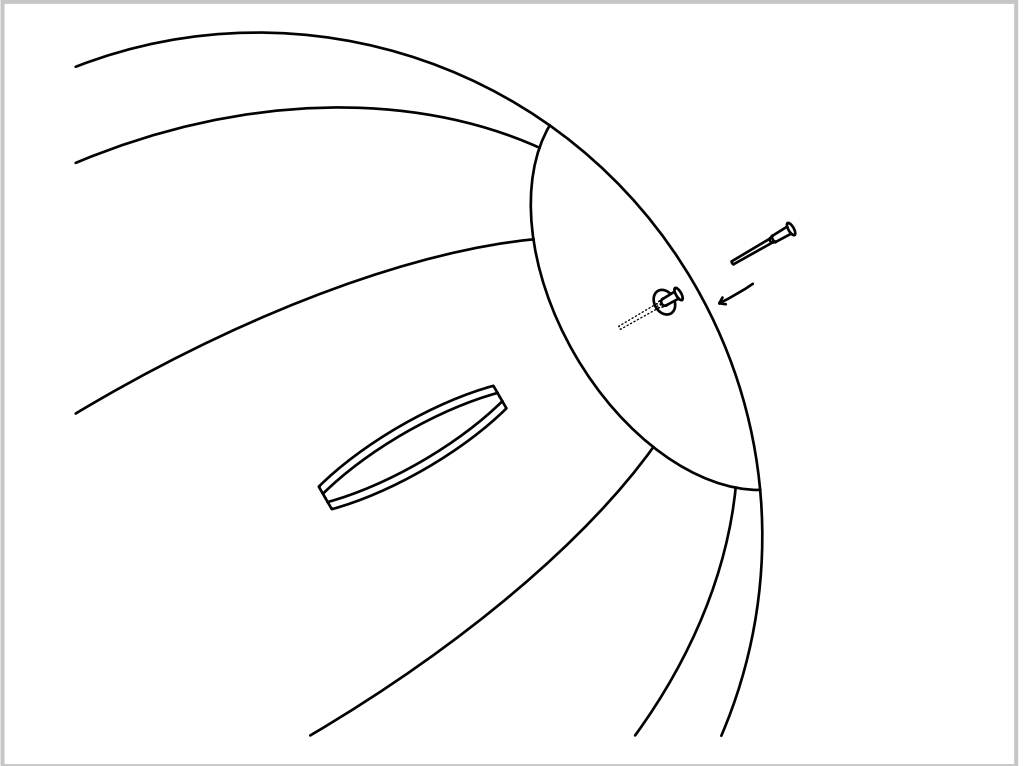
- setzen Sie den Pumpenadapter in das Loch des Balles ein und vergewissern Sie sich, dass keine Luft austreten kann



- kontrollieren Sie während des Pumpens mehrmals die richtige Position und Ausrichtung des Innenballes
- nachdem der Ball 60-80% aufgepumpt ist, schließen Sie den Reißverschluss der Hülle, um weiterzumachen
- die ideale Ballhärte erkennen Sie daran, dass in der Hülle keine Falten mehr zu sehen sind
- es kann passieren, dass Sie den Ball nach dem ersten Tag noch einmal etwas aufpumpen müssen, da sich das Material an die Raumtemperatur anpasst

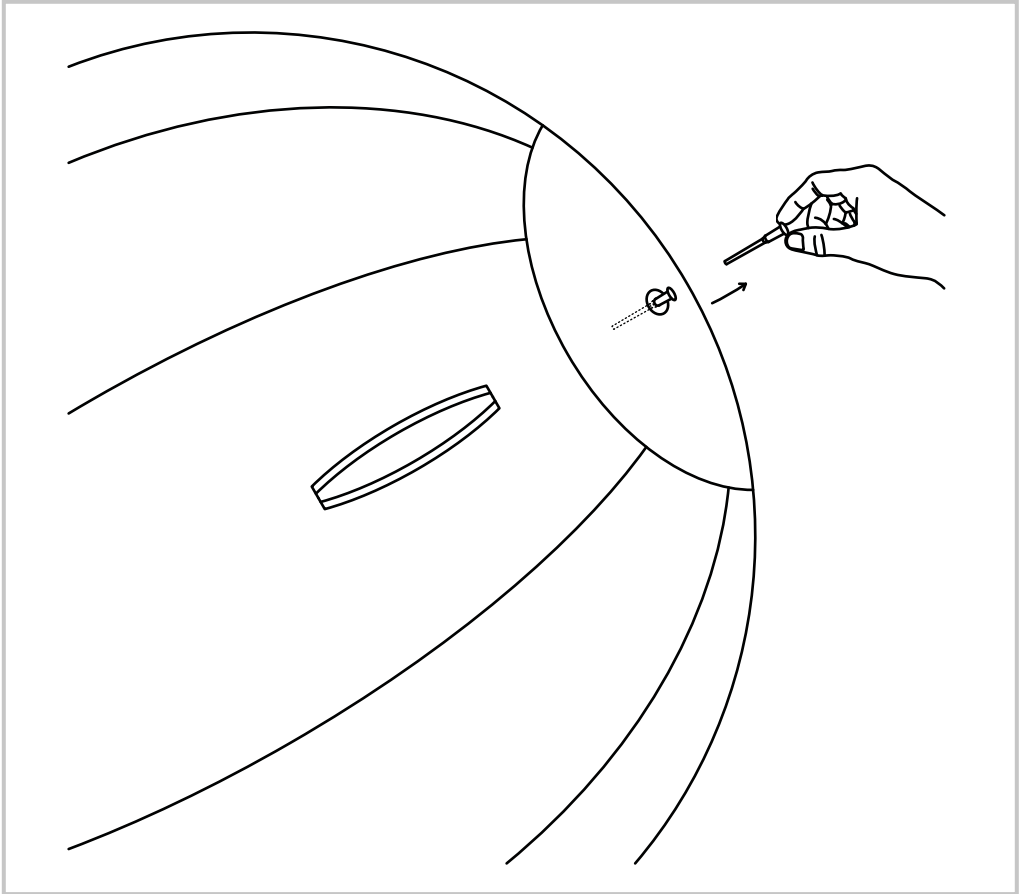
Hinweis

Bei zu starkem Aufpumpen des Balls erlischt die Gewährleistung des Produktes.



3.4 Ventilstöpsel einsetzen

- schließen Sie den Ball, indem Sie den Ventilstöpsel nach Erreichen der geeigneten Luftmenge einsetzen
- achten Sie darauf, dass das Ventil bis zum Anschlag eingesetzt wird, sodass die Oberfläche bündig abschließt

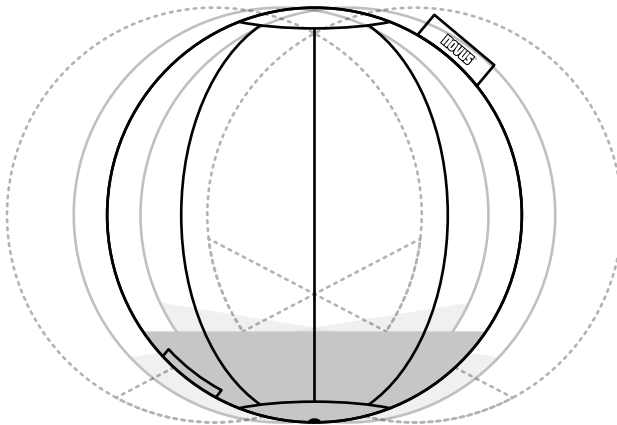


3.5 Luft ablassen

- um den Ball wieder zu demontieren, müssen Sie das Ventil vorsichtig herausziehen
- verwenden Sie dazu keine spitzen Gegenstände; gut eignet sich bspw. die Rückseite eines Teelöffels
- fixieren Sie den Ventilstößel fest zwischen den Fingern, um ihn trotz des Luftdrucks unter Kontrolle zu halten

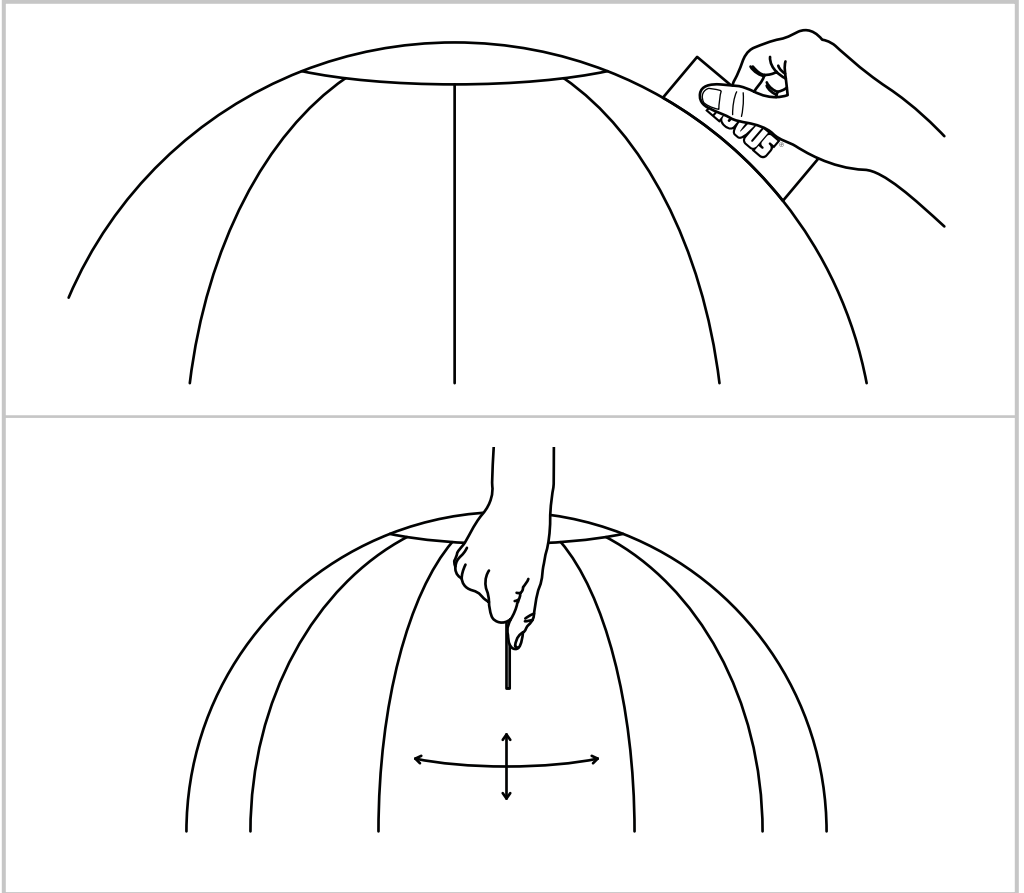
4.0 Verwendung des Balles

Der Ball ist ein zusätzliches Sitzelement, das Zuhause oder im Büro zum Einsatz kommt. Der Ball ist komfortabel und ästhetisch zugleich. Es ist empfohlen, ihn im Wechsel mit herkömmlichen Sitzmöbeln zu benutzen. Das bewegte Sitzen stärkt die Rückenmuskulatur. Zu langes und übermäßiges Sitzen auf einem Sitzball wird jedoch nicht empfohlen.



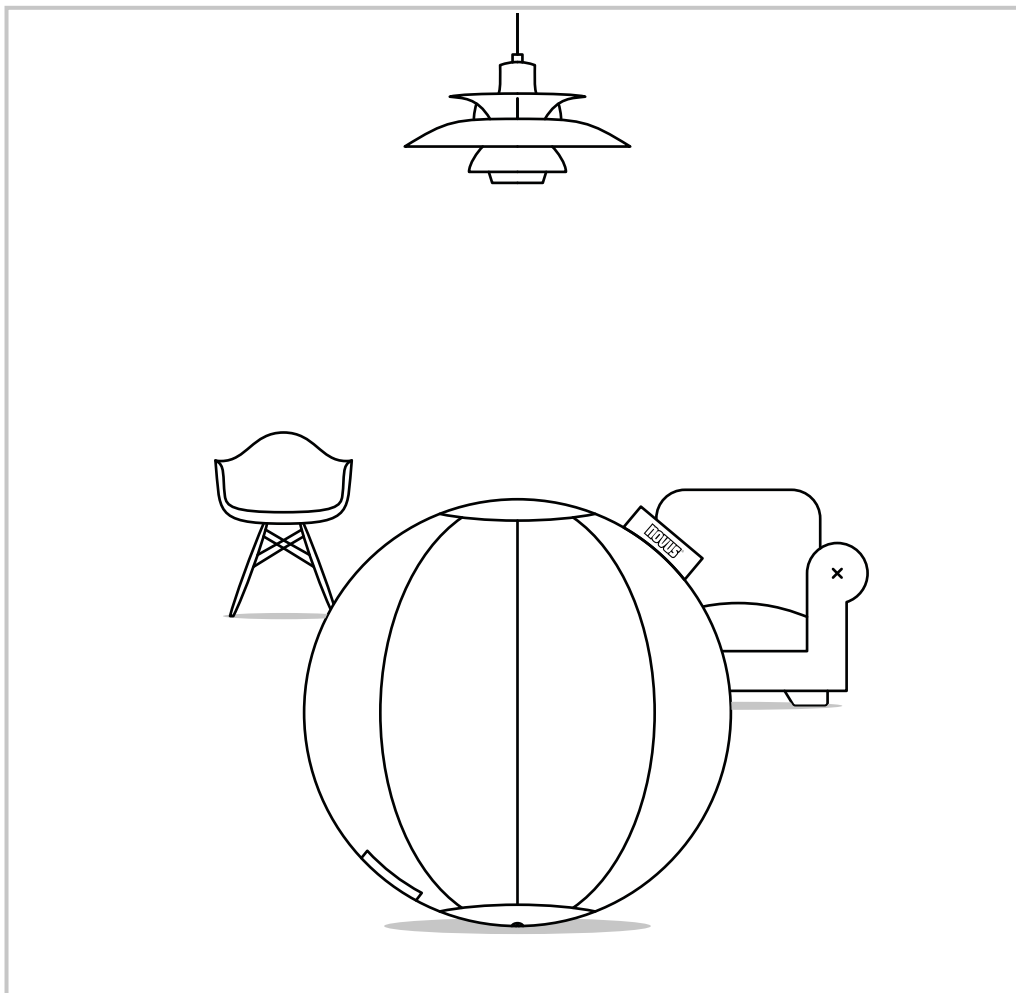
4.1 Balance-Funktion

- der PVC-Innenball besitzt die Funktion, sich selbst auszubalancieren
- durch die Balance-Funktion bleibt die obere Hälfte des Balles stets sauber



4.2 Funktionales Label

- das Label des Balles ist nicht nur ikonisch, sondern ein funktionales Element
- beim Sitzen bietet Ihnen das Label Hilfestellung, um den Ball richtig hinzustellen, indem es vorne gegriffen wird
- der Ball kann mit einer Hand gegriffen werden, um ihn von einem Ort an den anderen zu bringen

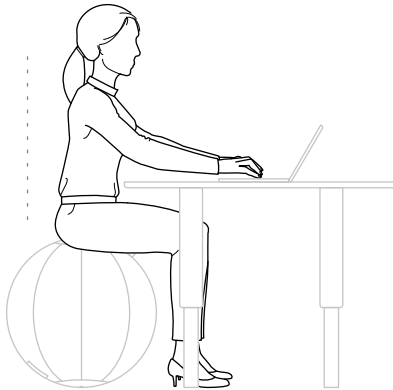


4.3 Ästhetik

Anders als konventionelle Gymnastikbälle strahlt der Ball folgende Eigenschaften aus: Hochwertigkeit, Ruhe und Komfort.

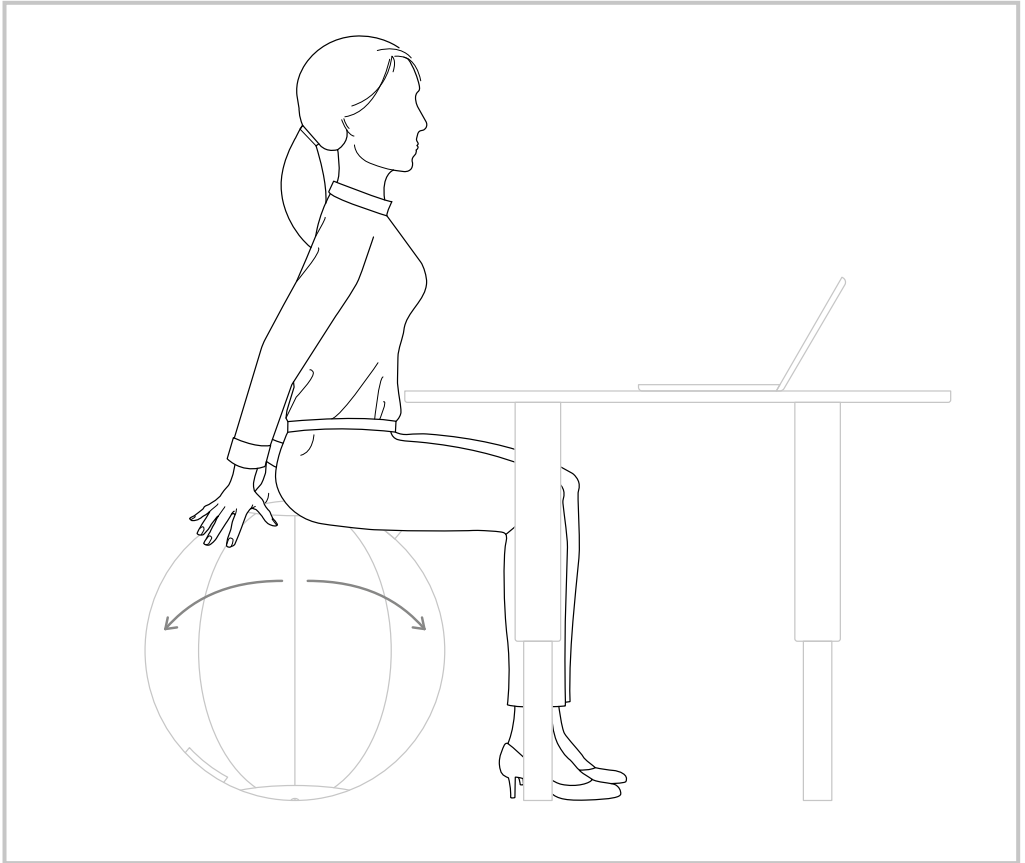
5.0 Übungen

Mit dem Ball sind viele verschiedene Übungen realisierbar: ob am Schreibtisch, im Büro oder zu Hause spielt dabei keine Rolle. Einige dieser Übungen zeigen wir im Folgenden auf. Bei Rückenproblemen oder anderen Beschwerden sollte die Verwendung des Balles mit einem Facharzt besprochen werden.



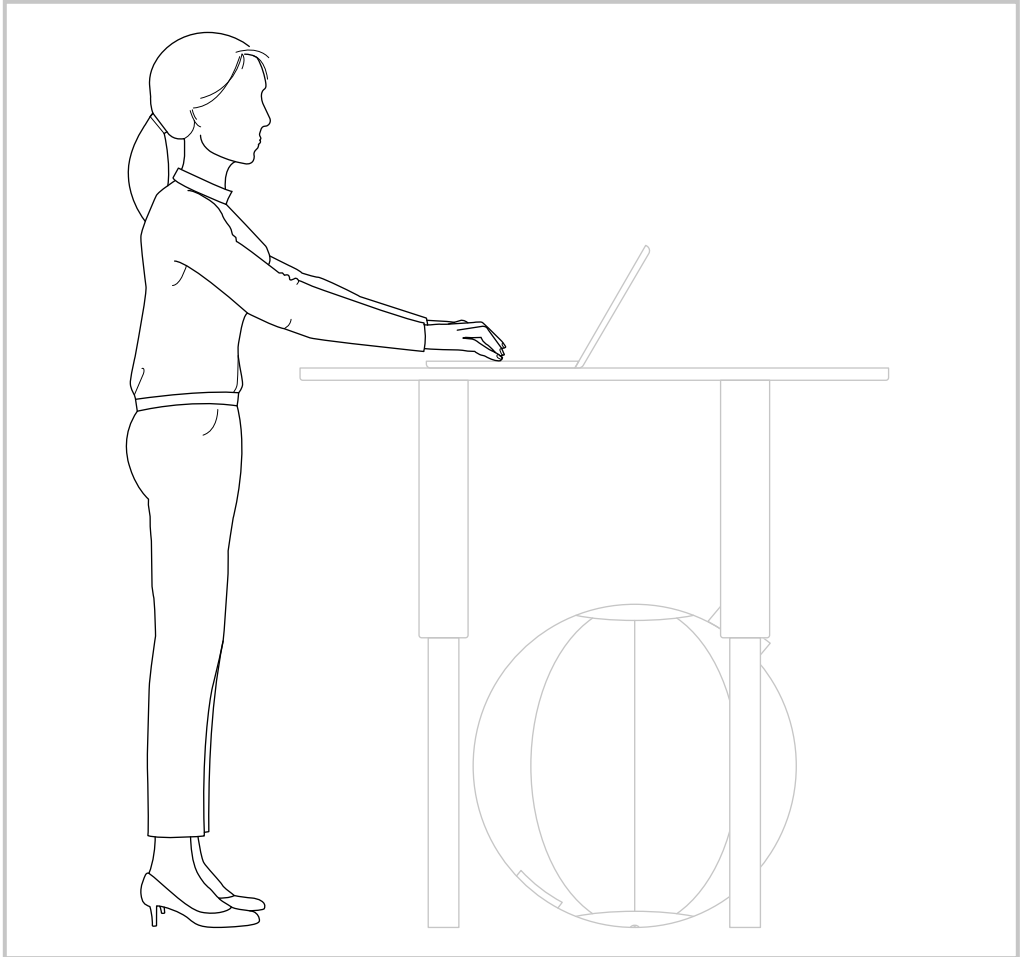
5.1 Gesundes Sitzen

- für das perfekte Gleichgewicht beim Sitzen sollten Sie ihre Füße stabil und breitbeinig auf den Boden stellen
- überprüfen Sie außerdem im Voraus die Rutschfestigkeit des Untergrundes, um ein ungewolltes Wegrutschen des Balles zu vermeiden
- wie bei jedem Sitzmöbel sollten Sie eine aufrechte und somit gesunde Sitzposition wählen



5.2 Ausgleichstraining

- der Ball eignet sich perfekt, um einen aktiven Bewegungsausgleich zum stundenlangen Sitzen zu schaffen
- der Vorteil des Balles liegt vor allem in der Neigfähigkeit; nahezu kein anderes Sitzmöbel bietet diese Flexibilität
- langsame Vor- & Rückwärtsbewegungen stärken den unteren Rückenbereich und schonen gleichzeitig die Bandscheiben



5.3 Aufstehen

- zwischendurch aufzustehen fördert die Durchblutung und beugt Müdigkeit vor
- die flexible Verwendung des Balles ist auch bei dieser Übung von Vorteil
- im Gegensatz zu Bürostühlen mit hohen Rückenlehnen, kann der Ball schnell und einfach unter dem Tisch oder in einer freien Ecke verstaut werden

6.0 Pflege und Reinigung

Kunstleder

Bei Verschmutzung der Oberfläche können Sie diese mit einem feuchten Tuch und warmem Wasser reinigen. Um Verfärbungen des Materials zu vermeiden, verwenden Sie bitte keine starken Reiniger auf Alkoholbasis.

Caution!

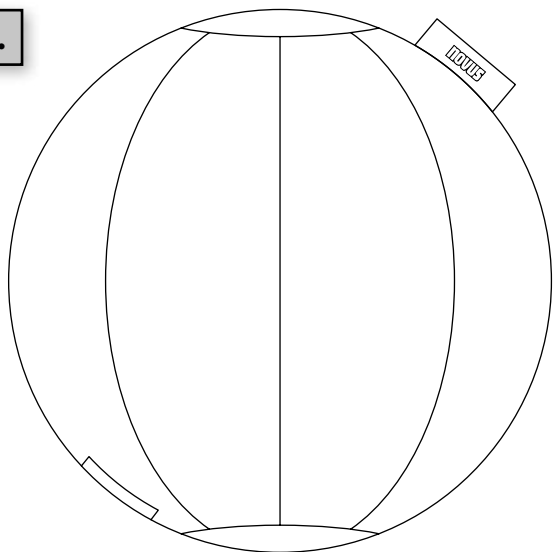
Please read these safety instructions before using the product.

Failure to observe the instructions may lead to injury and will result in the voiding of the product liability of the dealer and the manufacturer.

1.0 Scope of Delivery

1. 1 × Ball cover
2. 1 × PVC ball incl. weight reinforcement
3. 1 × hand air pump
4. 2 × closing valves
5. 1 × pump adapter

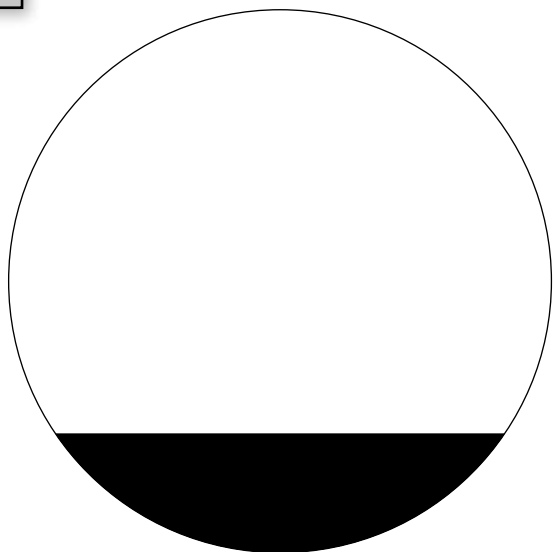
1.



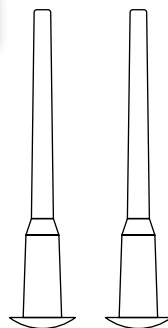
3.



2.



4.



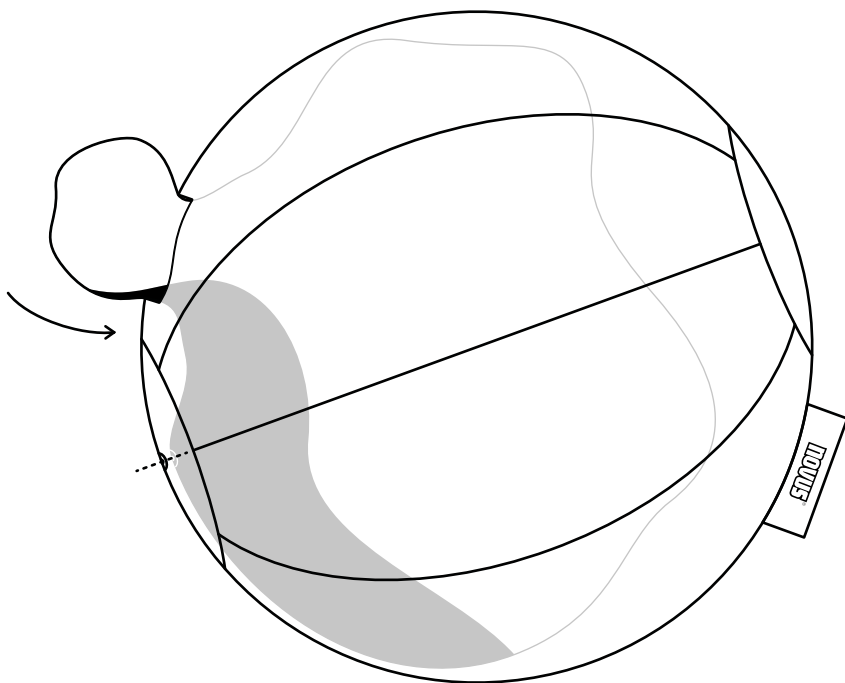
5.



2.0 Safety Instructions

- the Ball is not suitable for children under 3; danger of choking on small parts
- the Ball may not be used in the presence of pets
- before using the Ball, it is essential to check whether it has been pumped up correctly
- do not use the Ball as a permanent seat, as this could result in damage to your health
- please do not use any accessories that are not included in the scope of delivery or approved by the manufacturer
- if you discover any signs of wear and tear, please contact our Customer Service: info@novus-dahle.com
- if the ball develops a hole, the ball must be replaced; simply repairing it cannot guarantee adequate safety
- please clean the ball with water only; cleaning agents can damage the cover
- the Ball should not be placed or used near pointed or sharp-edged objects
- do not stand the Ball the wrong way round, as otherwise it may rotate as soon as you sit on it, due to the balance function
- please keep within the maximum load of 120kg
- do not use the Ball on slippery floors

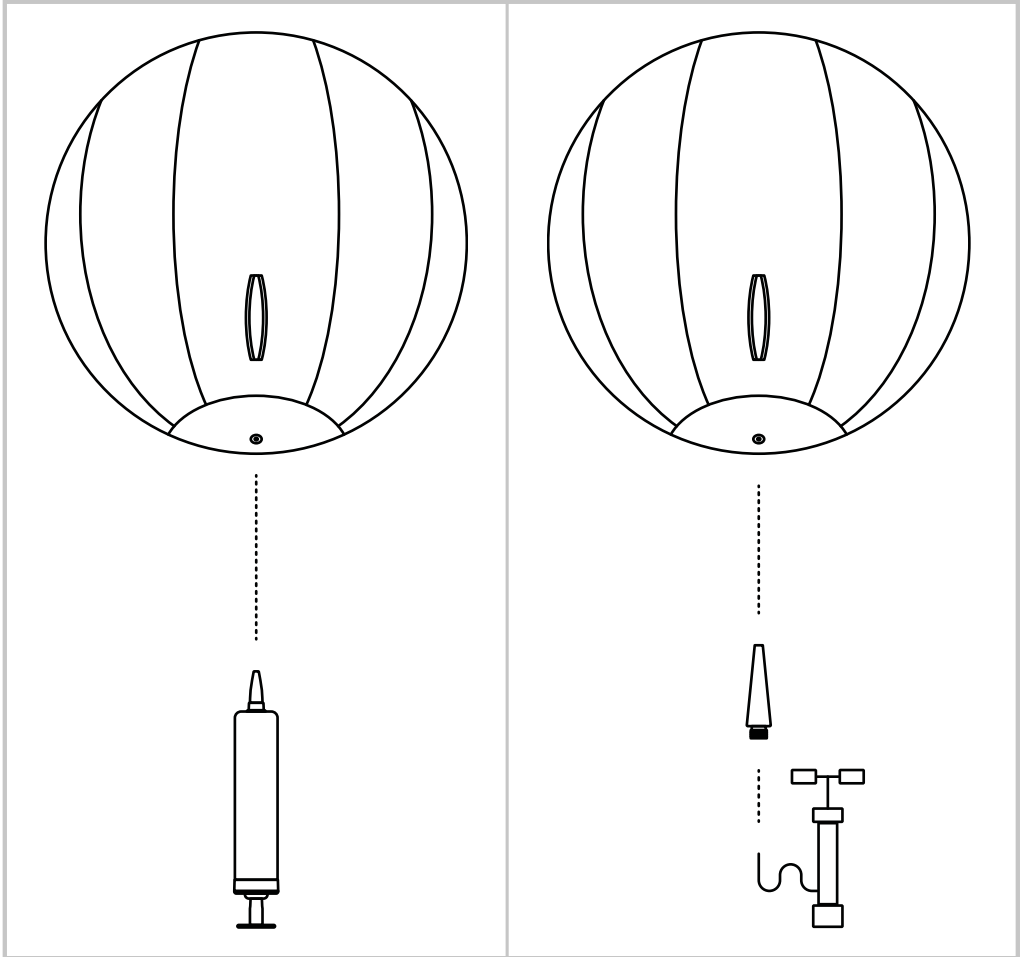
3.0 Assembly Instructions



3.1 Preparation

Before starting to pump up the Ball, you should insert the PVC inner ball into the cover.

Unzip the cover and insert the PVC inner ball so that the hole is pointing towards the underside of the cover.



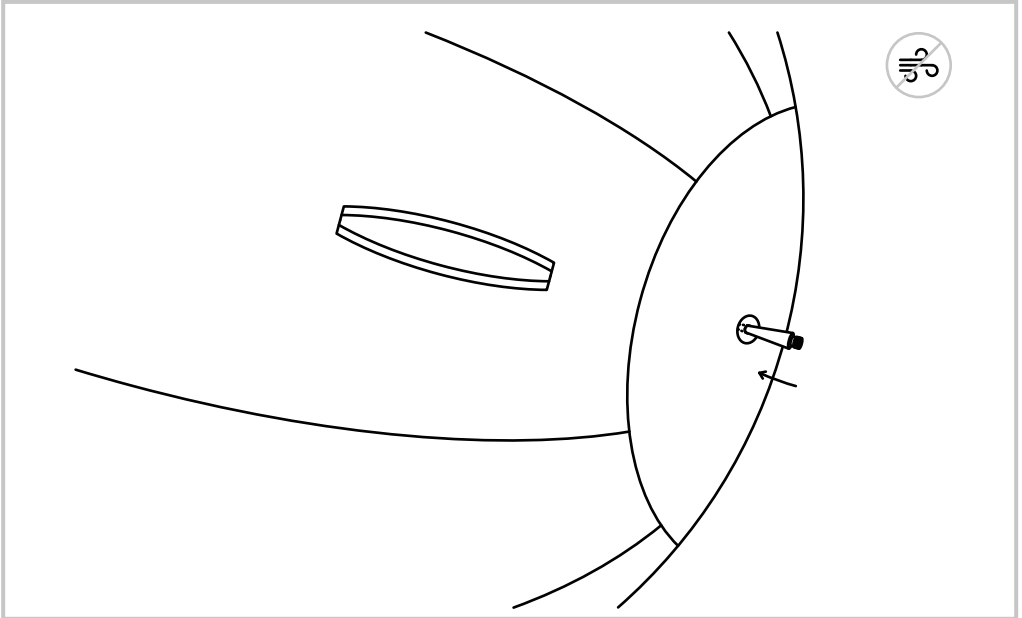
3.2 Using the pump

You have various options for pumping up the Ball:

- if you have no other air pump, you can pump up the ball with the hand pump supplied
- alternatively, you can use the adapter supplied to pump up the ball with your own pump

Please note

Pumping up the ball too much will result in the voiding of the product warranty.

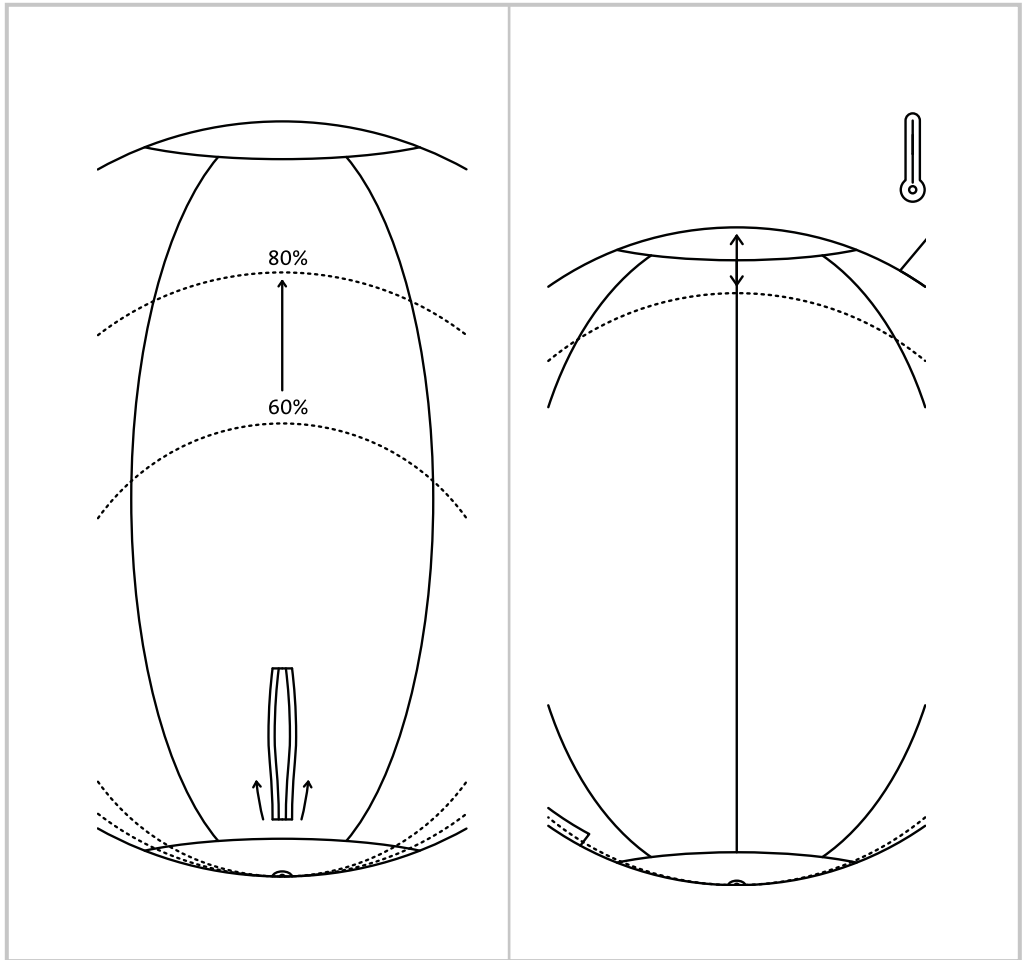


3.3 Pumping up the ball

Please note that the Ball should only be pumped up at room temperature — otherwise, the extreme change of temperature from cold to hot could hugely increase the pressure inside the ball, which may damage the product. We do not advise using a compressor and that is

therefore done at one's own risk.

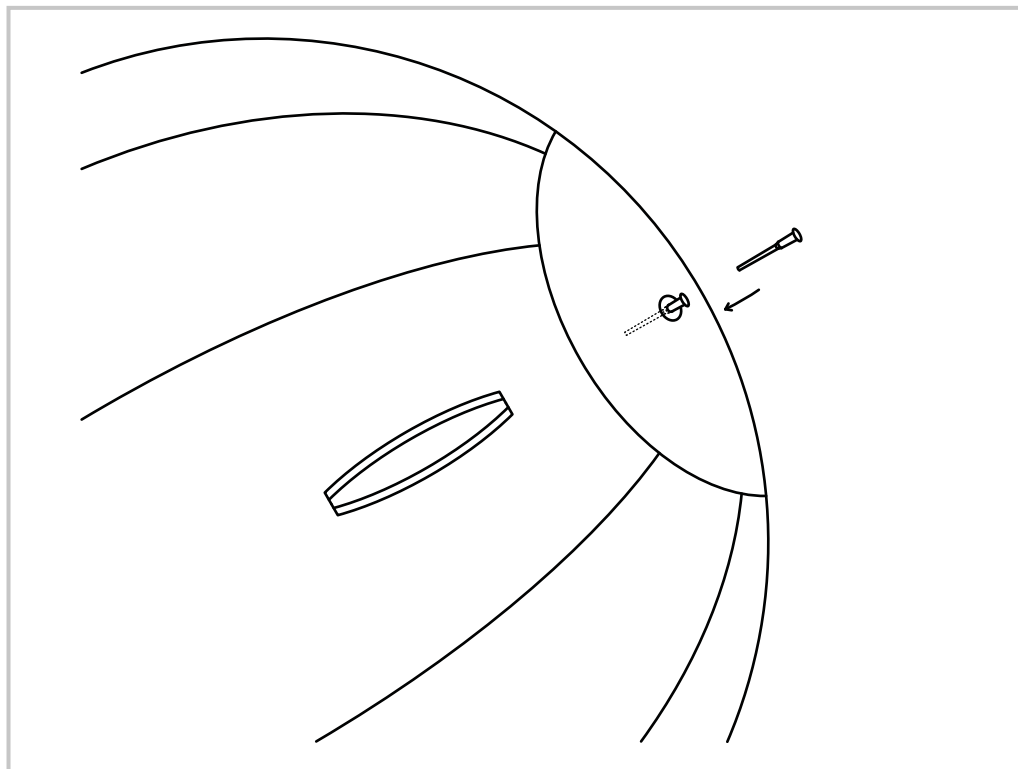
- insert the pump adapter into the hole in the ball and make sure that no air can escape



- while pumping, please keep checking that the inner ball is in the right position and correctly aligned
- after the ball has been pumped up 60-80%, zip up the cover before continuing
- you will know when the ball has reached the ideal hardness by the fact that no more wrinkles can be seen in the cover
- after a day, you may have to again pump up the ball a bit, as the material will adjust to the room temperature

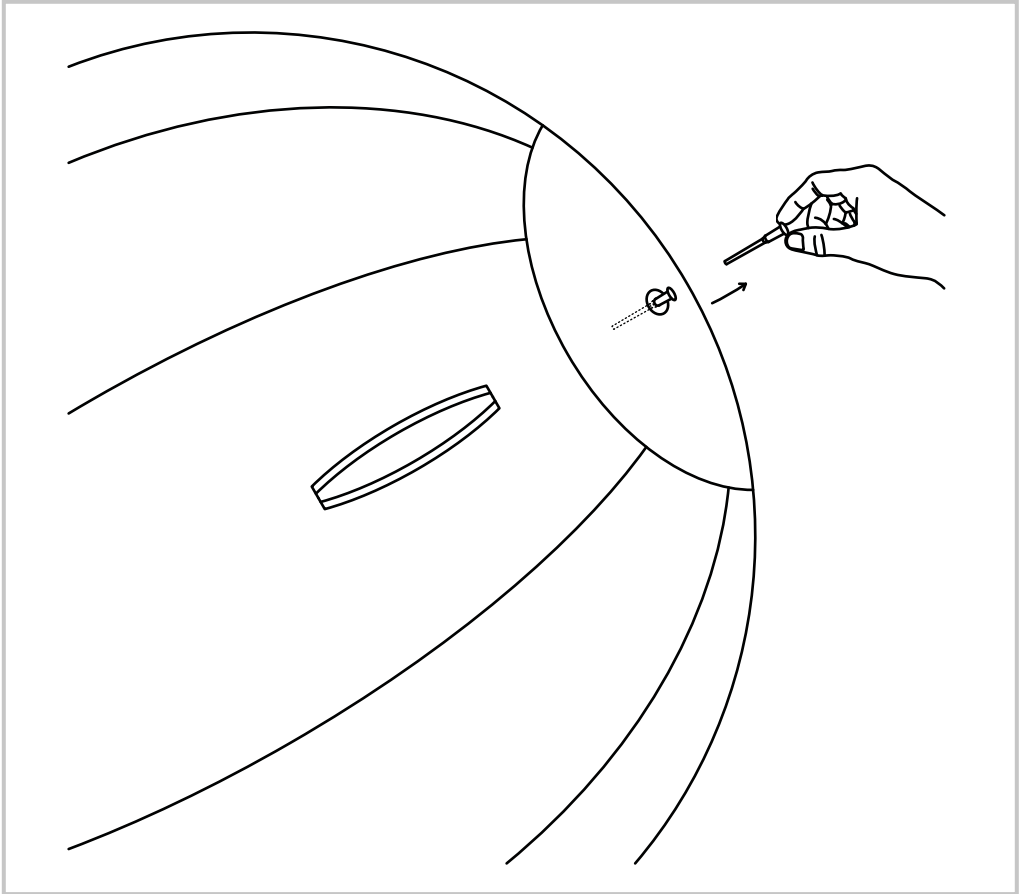
Please note

Pumping up the ball too much will result in the voiding of the product warranty.



3.4 Inserting the closing valve

- after having pumped in the right amount of air, close the Ball by inserting the closing valve
- please ensure that the valve is inserted all the way to the limit, so that it is closed flush to the surface

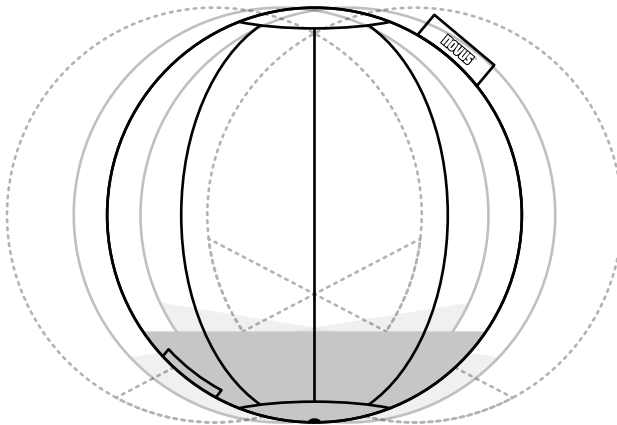


3.5 Letting out air

- to deflate the Ball, carefully pull out the closing valve
- please do not use any sharp objects to do this; e.g. the back of a teaspoon is ideal for this purpose
- grip the closing valve firmly with your fingers to keep it under control despite the pressure of the escaping air

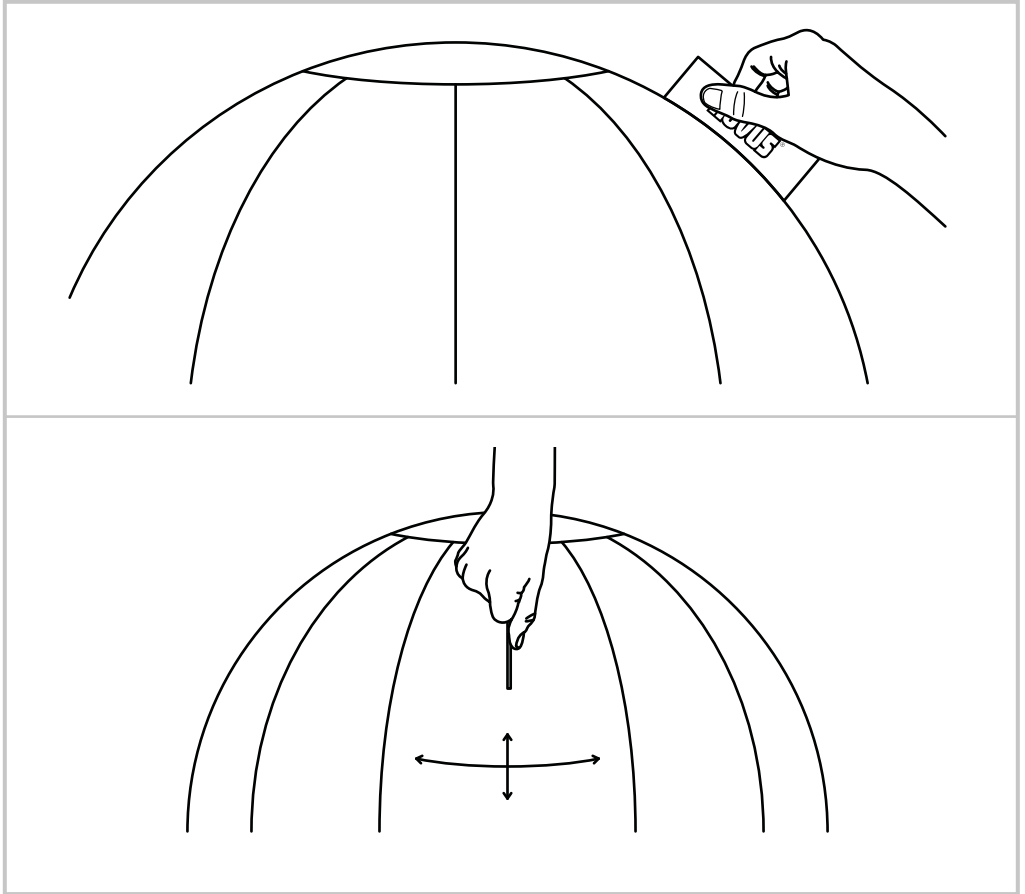
4.0 Using the Ball

The Ball is an additional seating element for use at home or in the office. The ball is both comfortable and attractive. We recommend that you alternate between using the ball and conventional seating furniture. Moving while sitting strengthens the back muscles. However, we do not recommend sitting on a sitting ball for too long.



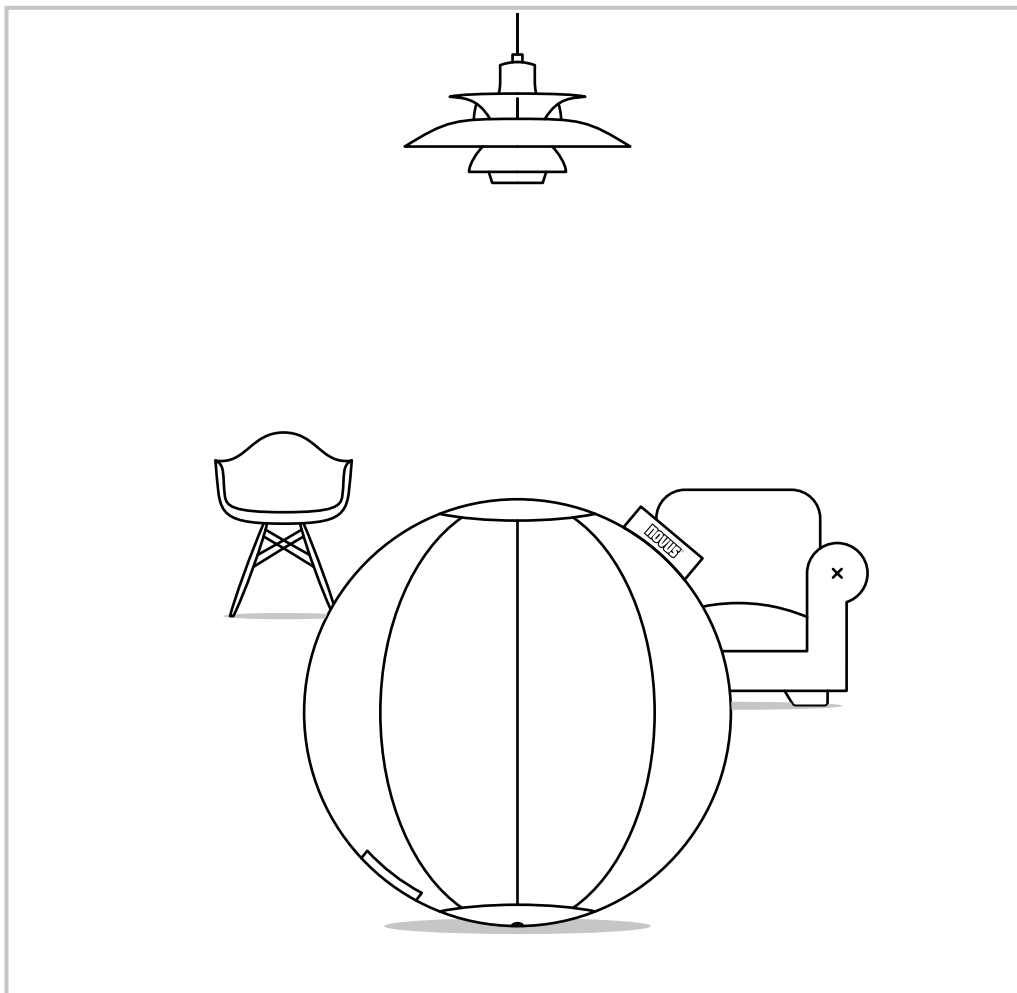
4.1 Balancing function

- the PVC inner ball has the property of being able to balance itself; this is also possible with the leather, nylon and felt versions
- the texture of the fur cover automatically prevents the ball from rolling away
- thanks to the balancing function, the top of the ball always stays clean



4.2 Functional label

- the label on the Ball is not just iconic, but is above all a functional element
- using the label, the ball can be picked up with one hand to carry it from one place to another
- when sitting, the label enables you to position the ball correctly through grasping it in front

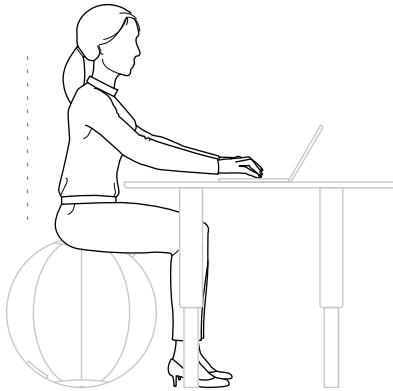


4.3 Aesthetics

Unlike conventional exercise balls, the Ball radiates a sense of quality, calm and comfort.

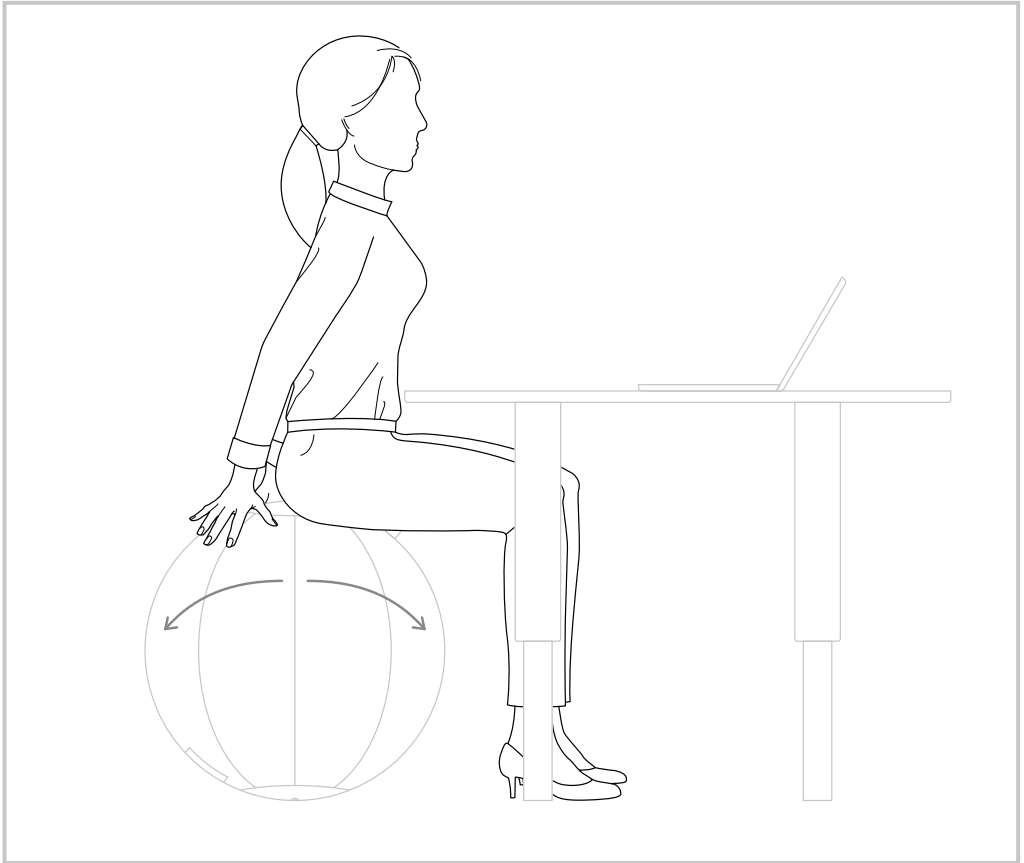
5.0 Exercises

Many different exercises can be done using the sitting ball – whether at your desk in the office or at home. Some of these exercises are shown below. If you suffer from back problems or any other complaints, you should first consult a medical specialist about using the ball.



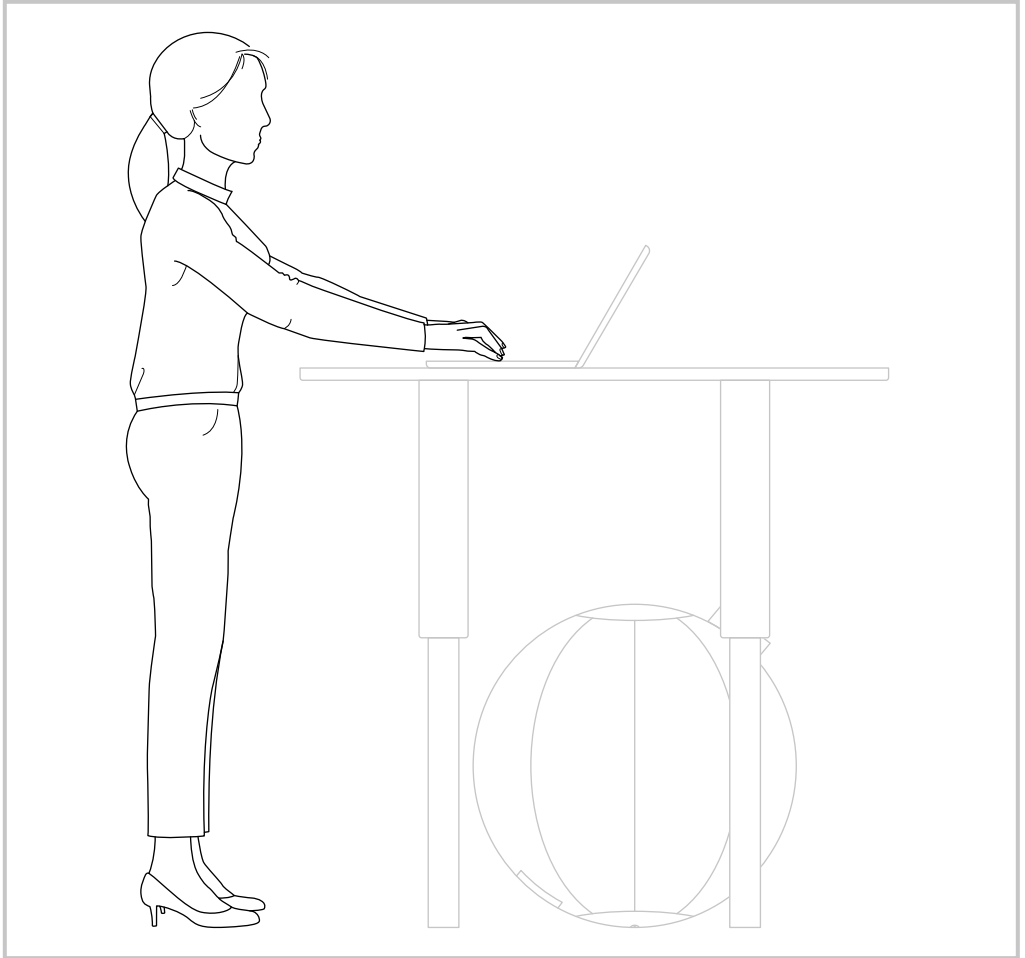
5.1 Healthy sitting

- for perfect balance when sitting, place your feet flat on the floor in a stable position, with your legs apart
- in addition, check that the floor is slip-proof beforehand, to prevent the ball accidentally sliding away
- as with all office seating furniture, you should maintain a straight, upright seating posture



5.2 Compensatory training

- the Ball is ideal for enabling movement to compensate for sitting for hours on end
- slow backward and forward movements strengthen the lower back while protecting the spinal discs
- the prime advantage offered by the ball is being able to tilt at different angles; almost no other seating element offers the flexibility of the Ball



5.3 Getting up

- getting up from time to time stimulates the blood circulation and limits tiredness
- the flexible use allowed by the Ball is an advantage for this exercise
- unlike office chairs with high backs, the ball can be stowed under the table or in a free corner quickly and easily

6.0 Care and cleaning

mock leather

If the surface gets dirty, you can remove the soiling using a damp cloth and warm water.

To avoid any discolouration of the material, please do not use strong, alcohol-based cleaning agents.

If you discover any signs of wear and tear, please contact our Customer Service:
info@novus-dahle.com

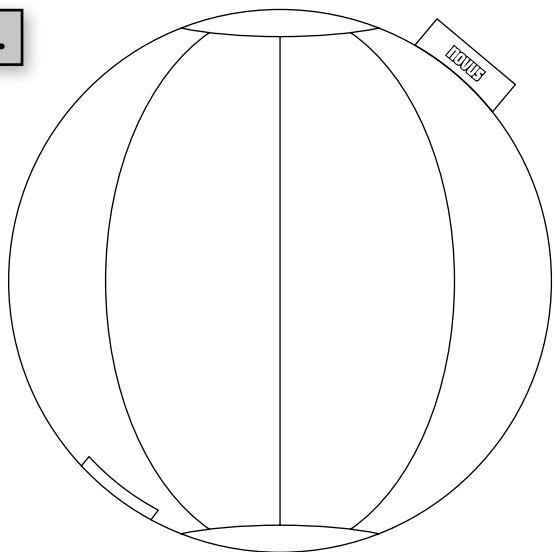
Attention!

Nous vous prions de lire les consignes de sécurité avant de commencer à utiliser ce produit. Le non-respect des consignes de sécurité peut entraîner des blessures et avoir pour conséquence l'annulation de la responsabilité du vendeur ainsi que celle du fabricant.

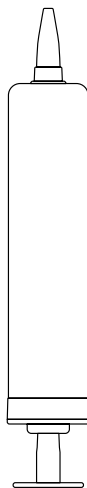
1.0 Articles fournis

1. 1 × Enveloppe de ballon
2. 1 × Ballon intérieur en PVC avec renfort de poids
3. 1 × Pompe à air manuelle
4. 2 × Bouchons de fermeture
5. 1 × adaptateur de pompe

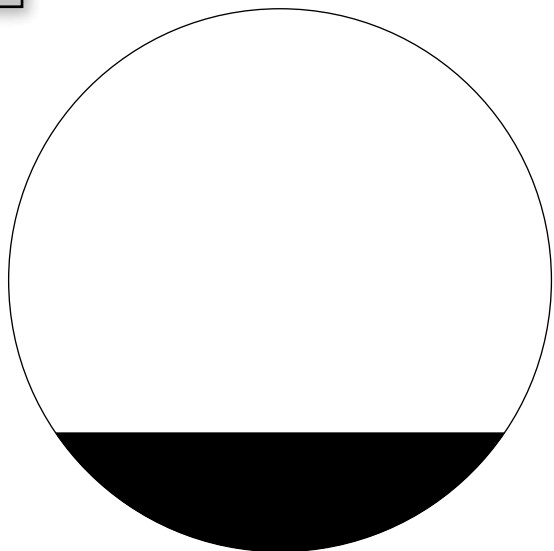
1.



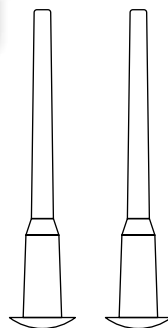
3.



2.



4.



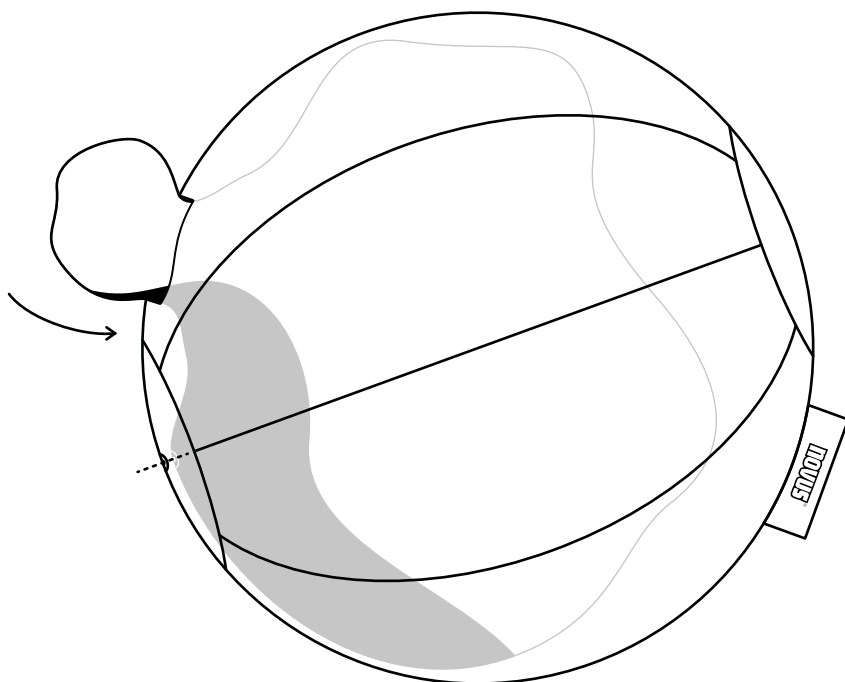
5.



2.0 Consignes de sécurité

- le ballon ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans; il y a risque d'étouffement à cause des petites pièces
- le ballon ne doit pas être utilisé en présence d'animaux domestiques
- il faut s'assurer que le ballon est gonflé correctement avant chaque utilisation
- le ballon ne doit pas servir de siège permanent en raison des problèmes de santé qu'il pourrait entraîner
- veuillez ne pas utiliser des accessoires qui ne sont pas livrés avec le produit ou autorisés par le fabricant
- si vous constatez des signes d'usure, veuillez prendre contact avec le service après-vente de novus: info@novus-dahle.com
- si le ballon est troué, il faudra en acquérir un autre; la réparation de celui-ci n'en garantit pas une sécurité suffisante
- veuillez vous limiter à l'eau pour le nettoyage du ballon; l'utilisation de détergents peut en endommager l'enveloppe
- le ballon ne doit pas être exposé au contact avec des objets pointus ou anguleux
- veuillez ne pas placer le ballon sur le mauvais côté car il fera une rotation par lui-même dans ce cas au moment où l'on s'assoie dessus en raison de la fonction d'équilibre
- veuillez ne pas dépasser la charge maximale de 120kg
- le ballon ne doit pas être utilisé sur des surfaces glissantes

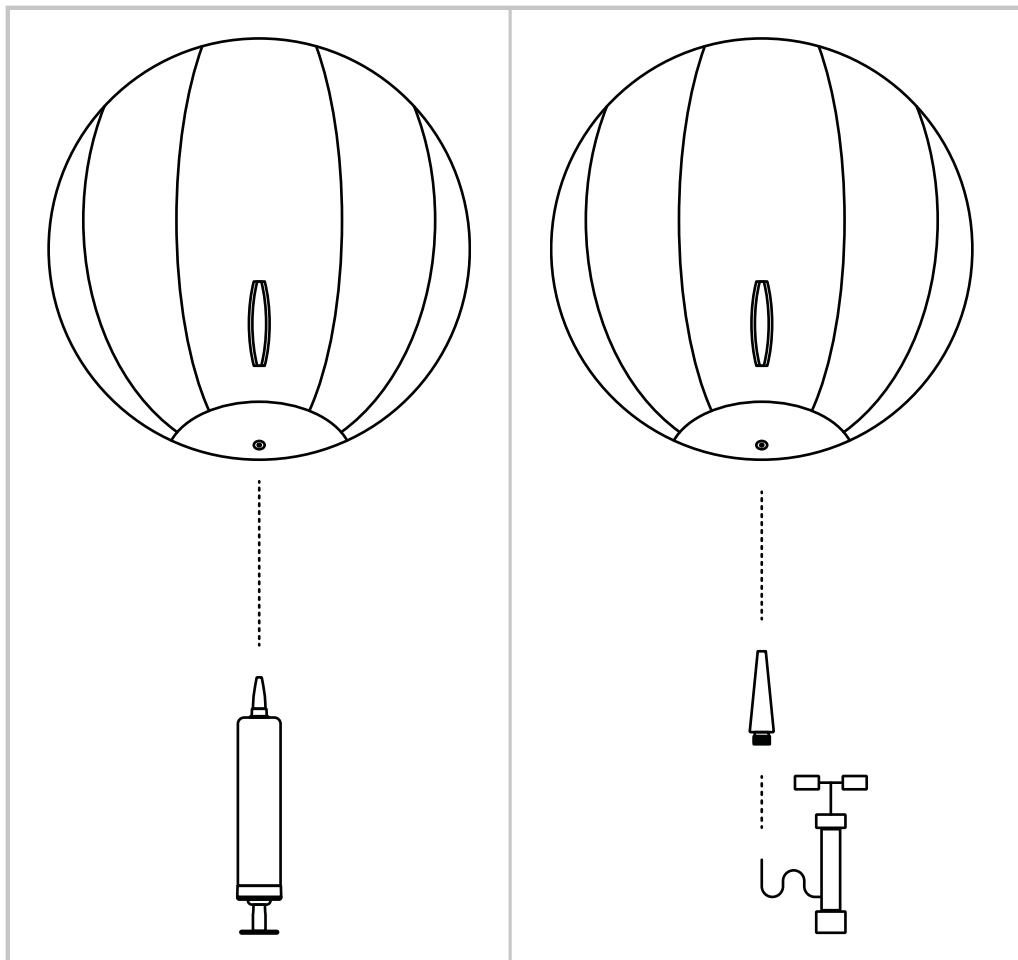
3.0 Notice d'assemblage



3.1 Préparation

Avant de pouvoir gonfler le ballon, il faut insérer le ballon intérieur en PVC dans l'enveloppe. Ouvrez la fermeture à glissière

et placez le ballon intérieur dedans tout en veillant à ce que l'orifice de gonflage soit tourné vers la partie inférieure de l'enveloppe.



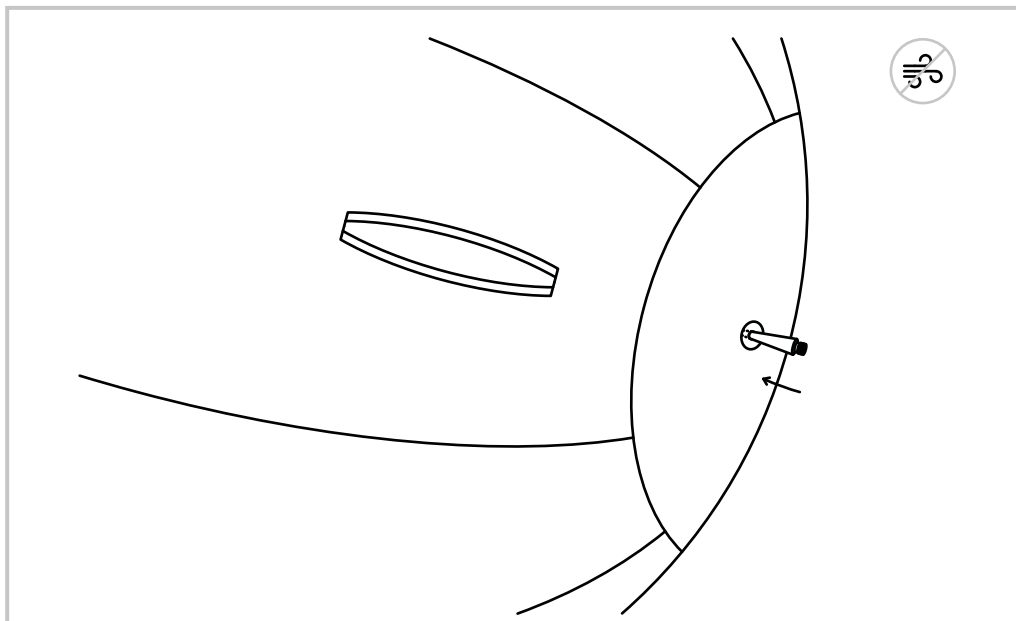
3.2 Utilisation de la pompe

Il vous est possible de gonfler le ballon de différentes manières:

- si vous ne disposez pas d'une autre pompe, vous pouvez gonfler le ballon avec la pompe manuelle
- en alternative, il est possible d'utiliser l'adaptateur livré en accessoire pour gonfler le ballon avec votre propre pompe

Attention

La garantie du produit s'éteint en cas de surpression du ballon.



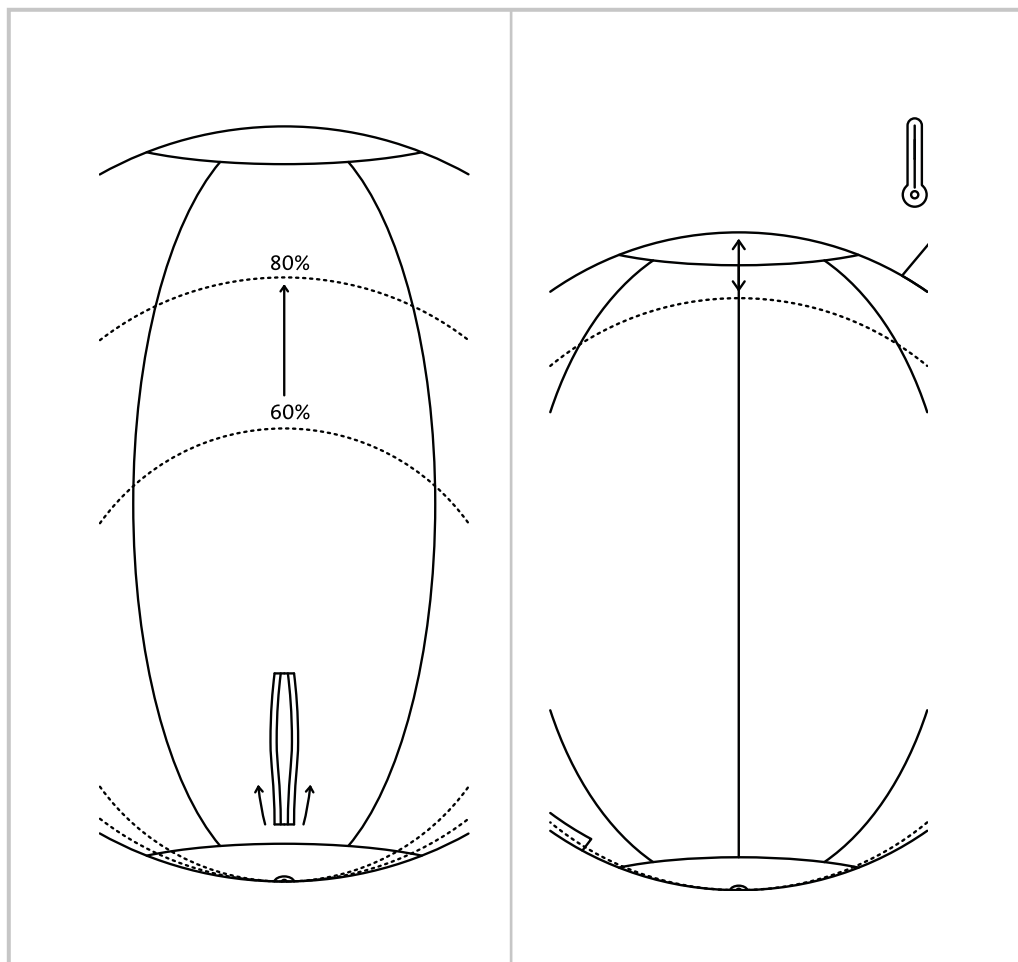
3.3 Gonflage

Veillez noter que le ballon ne doit être gonflé qu'à température ambiante.

Une forte différence de température résultant d'un passage du froid au chaud pourrait augmenter considérablement la pression intérieure, ce qui peut endommager le produit. Nous vous déconseillons l'utilisation d'un

compresseur et déclinons toute responsabilité en cas de non-respect de ces consignes.

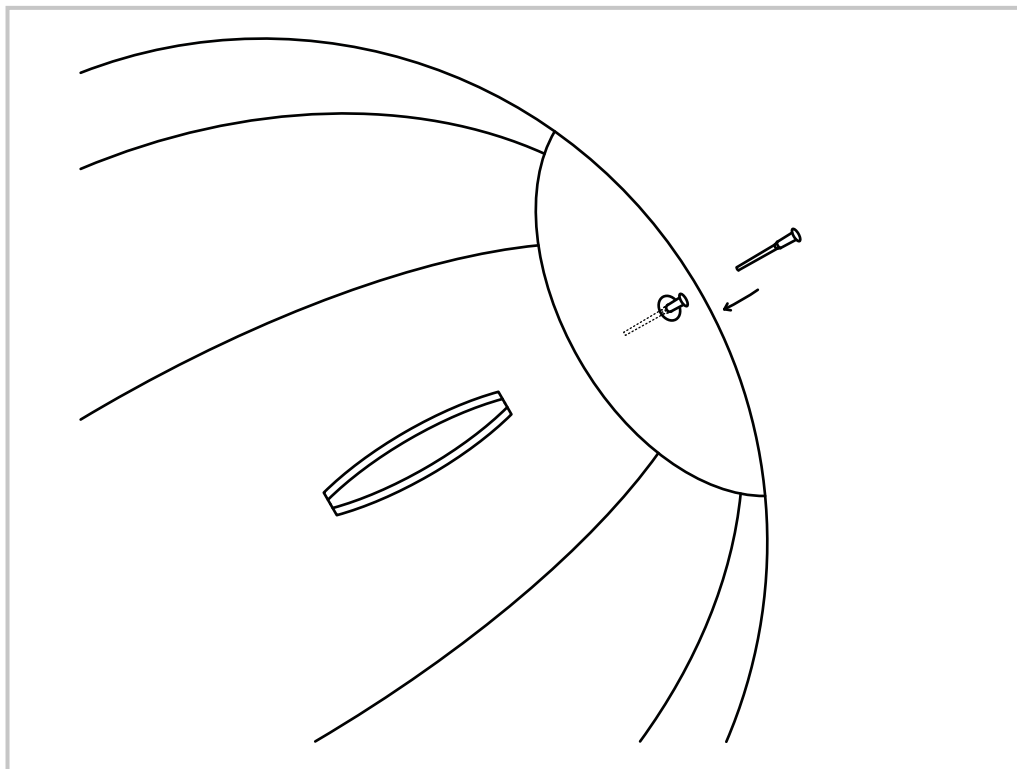
- placez l'adaptateur de gonflage dans l'orifice du ballon et assurez-vous que l'air ne peut pas s'échapper lors du gonflage



- veuillez vous assurer plusieurs fois lors du gonflage que le ballon intérieur se trouve dans la bonne position
- après avoir gonflé le ballon à 60-80%, fermez la glissière pour continuer
- l'absence de plis sur l'enveloppe du ballon nous indique le niveau de gonflage idéal
- il se peut que vous deviez gonfler votre ballon à nouveau après le premier jour en raison du besoin d'adaptation du matériau à la température ambiante

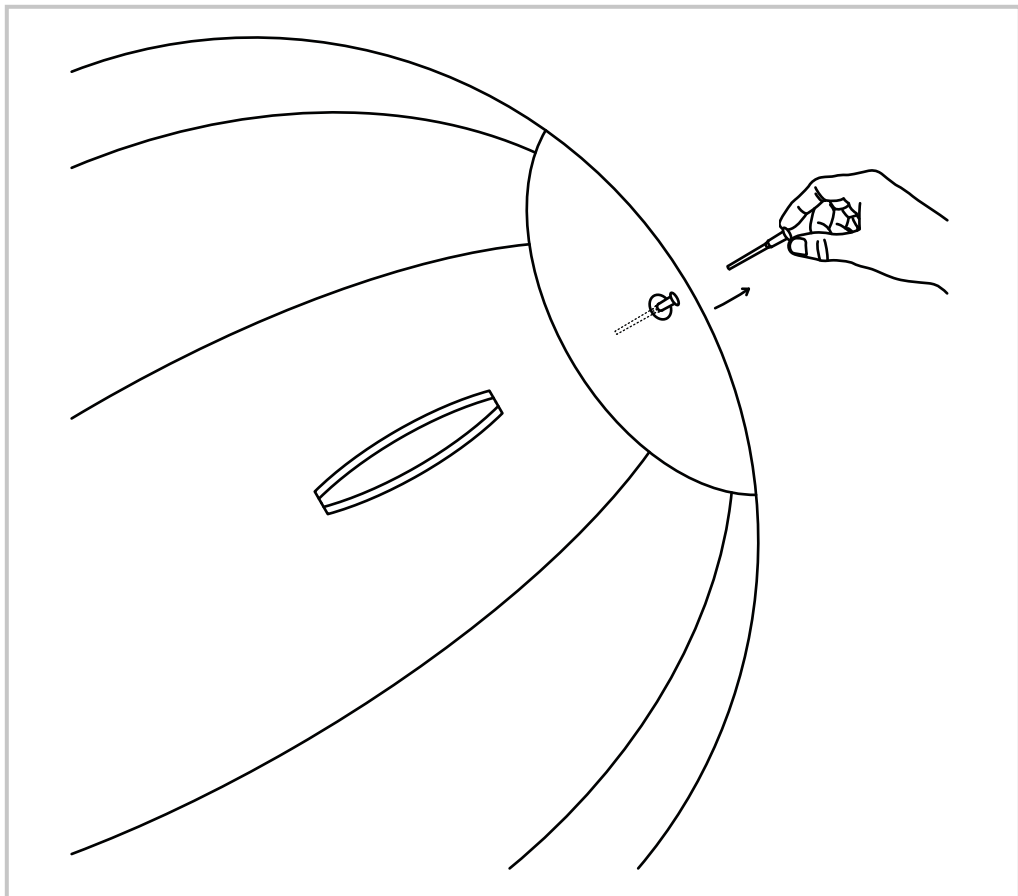
Attention

La garantie du produit s'éteint en cas de surpression du ballon.



3.4 Fermeture de l'orifice de gonflage

- fermez le ballon en mettant le bouchon de fermeture après avoir atteint la bonne pression
- veillez à ce que le bouchon s'emboîte entièrement dans l'orifice de gonflage de façon à avoir une surface extérieure plane

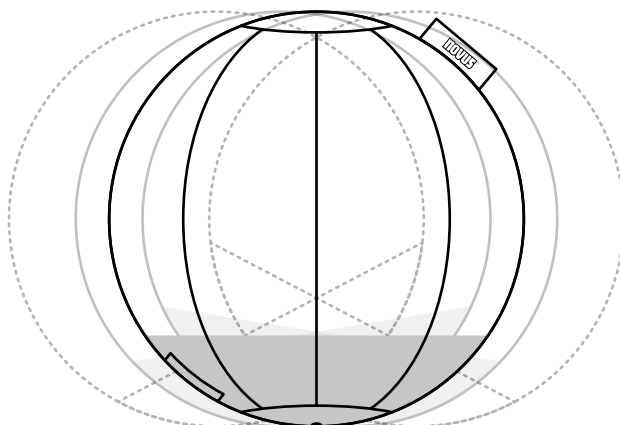


3.5 Dégonflement

- pour démonter le ballon, vous devez retirer doucement le bouchon de fermeture
- veuillez ne pas vous servir à cet effet d'objets pointus; le dos d'une cuillère à café par ex. en est un bon moyen
- veuillez tenir fermement le bouchon de fermeture entre vos doigts pour qu'il ne soit pas éjecté malgré la pression d'air

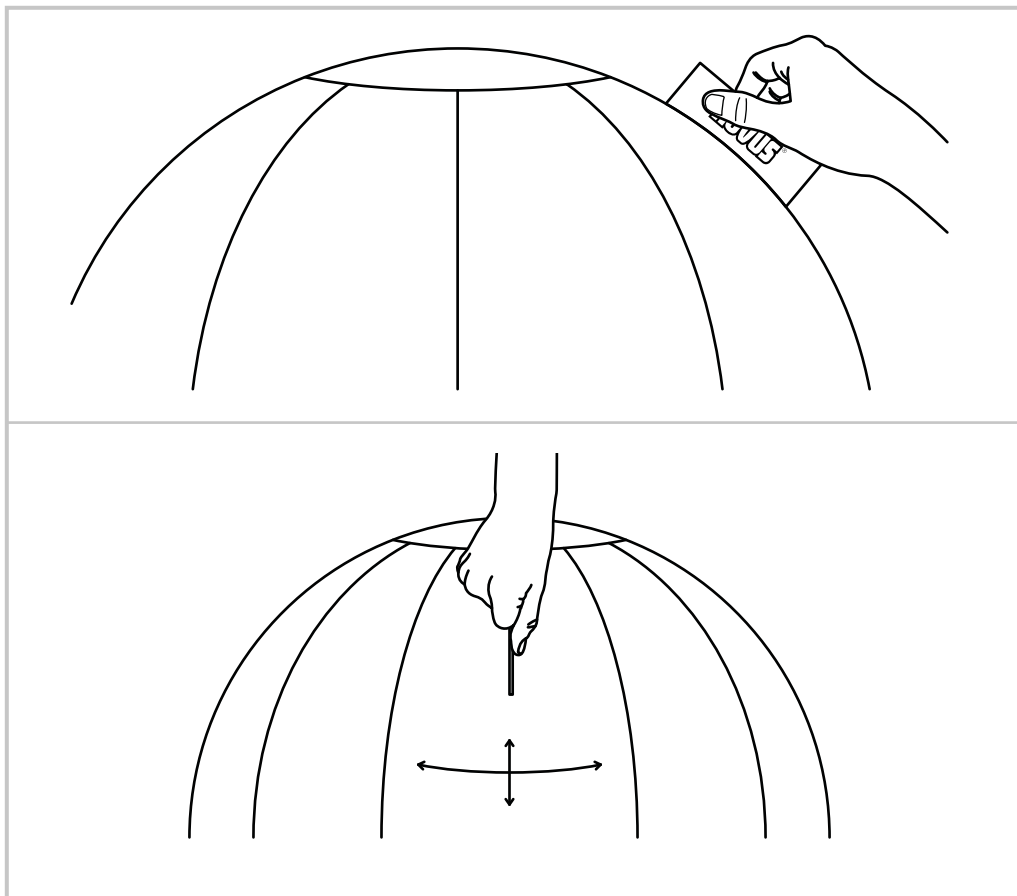
4.0 Utilisation du ballon

Le ballon sert de siège supplémentaire à la maison comme au bureau. C'est un ballon confortable et esthétique à la fois. Il est recommandé d'utiliser ce ballon en alternance avec d'autres sièges conventionnels. Le mouvement assuré par le ballon en position assise renforce les muscles du dos. Il est toutefois déconseillé de rester longtemps assis sur le ballon.



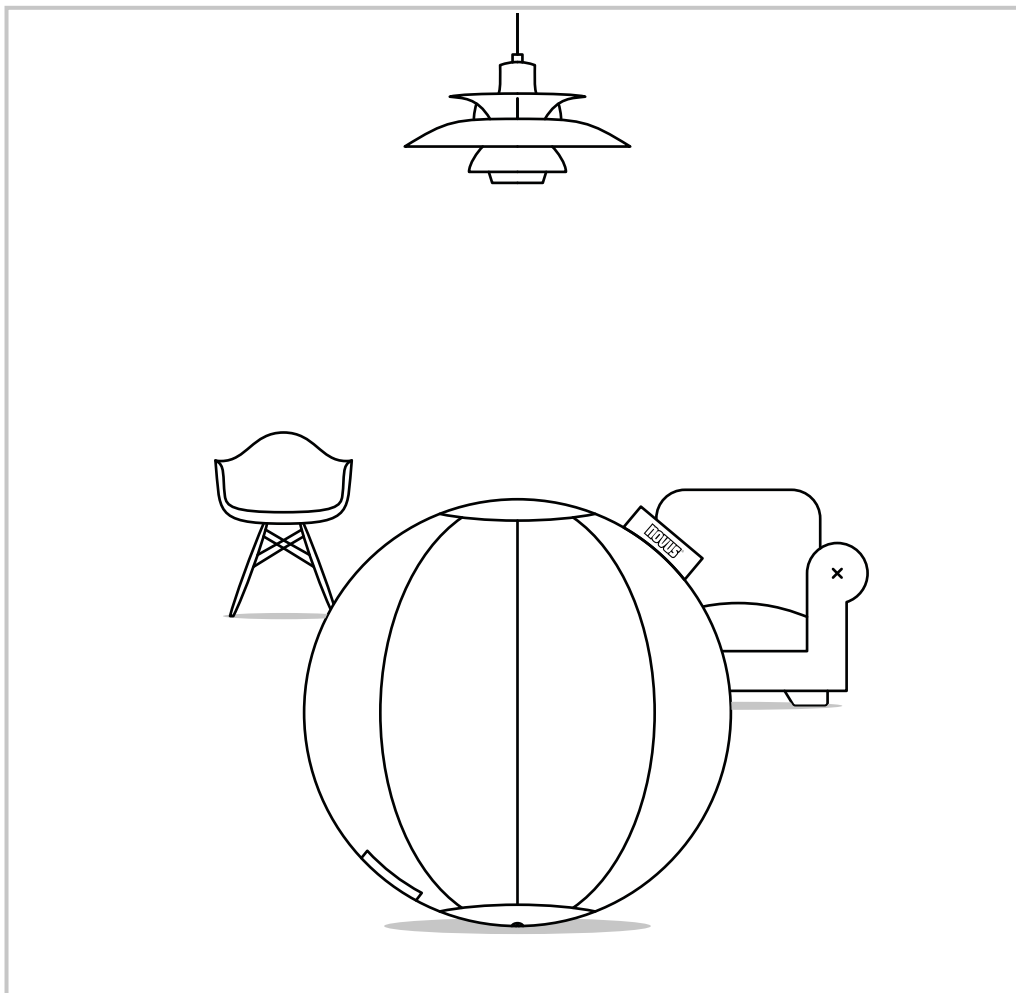
4.1 Fonction d'équilibre

- le ballon intérieur en PVC dispose d'une option d'auto-équilibrage; cette option est disponible dans les versions en cuir, tissu et feutre
- la structure en manteau de fourrure évite que le ballon se mette à rouler tout seul
- la fonction d'équilibre maintient ainsi la partie supérieure propre en permanence



4.2 Label fonctionnel

- le label du ballon ne sert pas seulement d'emblème mais aussi d'élément fonctionnel en particulier
- en position assise, vous pouvez vous servir du label pour bien ajuster le ballon en le tenant par l'avant
- il est donc possible de s'en servir pour tenir et déplacer le ballon avec une seule main

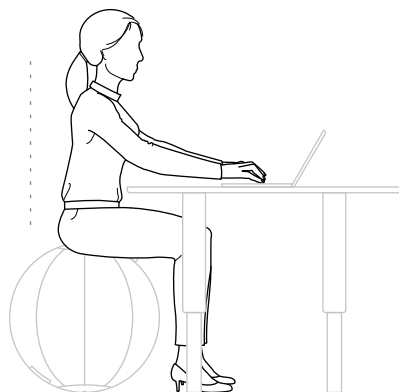


4.3 Esthétique

Le ballon se distingue des ballons de gymnastique conventionnels par les attributs suivants: Qualité supérieure, calme, confort.

5.0 Exercices

Le ballon-siège permet de faire une multitude d'exercices: Peu importe si vous l'utilisez comme chaise de bureau, au bureau ou à la maison. Nous vous montrons ci-après quelques exercices possibles avec ce ballon. Pour l'utilisation de ce ballon, nous vous conseillons de consulter un médecin spécialiste, si vous avez des problèmes au niveau du dos.



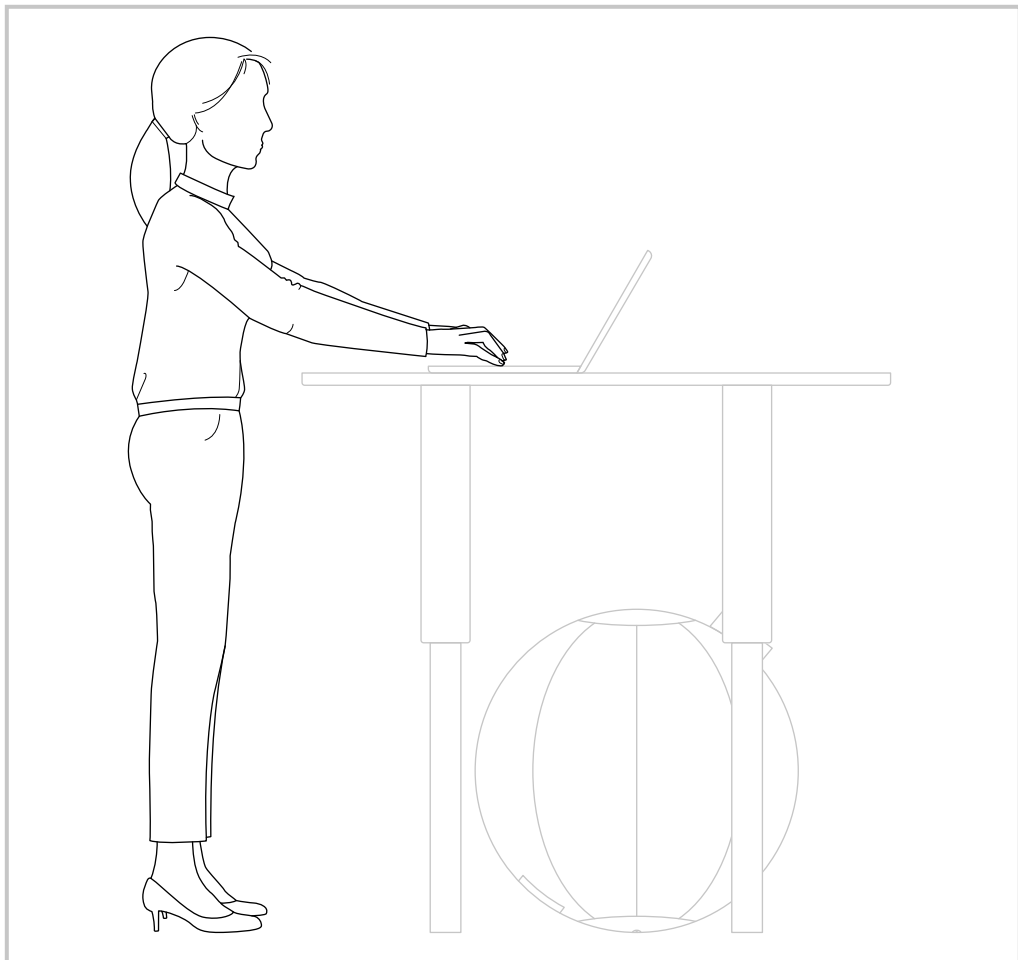
5.1 S'asseoir de manière saine

- afin de maintenir un équilibre parfait en position assise, veuillez garder les pieds stabilisés sur le sol avec les jambes écartées
- il est également nécessaire de s'assurer au préalable que l'on se trouve sur une surface non-glissante afin d'éviter tout risque de roulement involontaire du ballon
- à l'instar de tout siège faisant partie du mobilier de bureau, vous devriez vous tenir droit en position assise



5.2 Exercice d'équilibre

- le ballon convient parfaitement pour compenser les longues heures passées en position assise par des mouvements qu'il rend possibles sans se lever
- Les mouvements en avant et en arrière renforcent les muscles lombaires et protègent en même temps les disques intervertébraux
- l'avantage de ce ballon réside dans sa capacité d'inclinaison; il est quasi impossible de trouver la flexibilité offerte par le ballon dans un autre meuble de siège



5.3 Se lever

- il est nécessaire de se mettre en position debout de temps en temps, ce qui améliore la circulation sanguine et évite la sensation de fatigue
- l'utilisation souple du ballon présente également un avantage avec cet exercice
- contrairement aux chaises de bureau à dossier haut, ce ballon peut être rangé de manière rapide et simple sous la table ou dans un coin libre

6.0 Entretien et nettoyage

skäi

Il est possible de nettoyer les saletés cumulées à la surface du ballon avec un chiffon humide et de l'eau tiède. Afin d'éviter une décoloration du matériau, veuillez ne pas utiliser de détergents forts à base d'alcool.

Si vous constatez des signes d'usure, veuillez prendre contact avec le service après-vente de novus: info@novus-dahle.com

Atención!

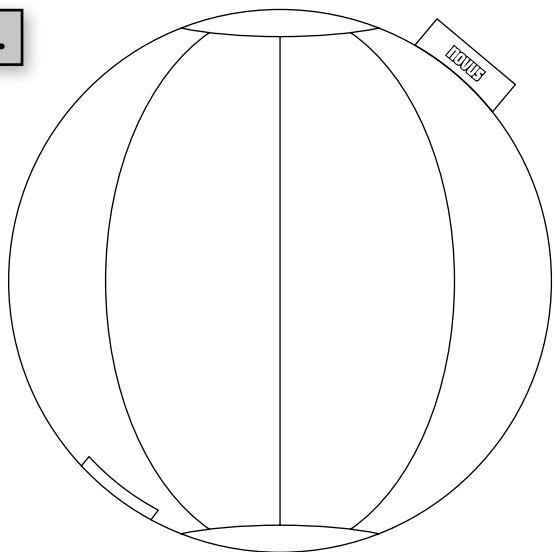
Lea estas advertencias de seguridad antes de usar el producto.

No prestar atención a estas advertencias puede causar lesiones y tiene como consecuencia la anulación de la responsabilidad de producto por parte del distribuidor y el fabricante.

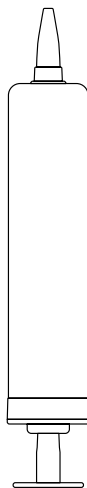
1.0 Alcance del suministro

1. 1 × funda para balón
2. 1 × balón interior de PVC
incl. refuerzo con pesas
3. 1 × bomba de aire de mano
4. 2 × válvulas de cierre
5. 1 × adaptador para bomba

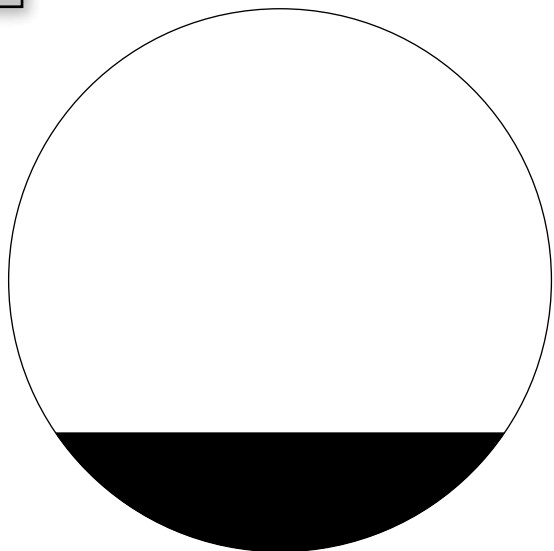
1.



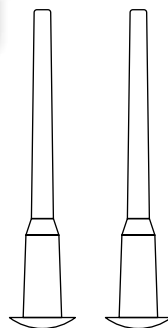
3.



2.



4.



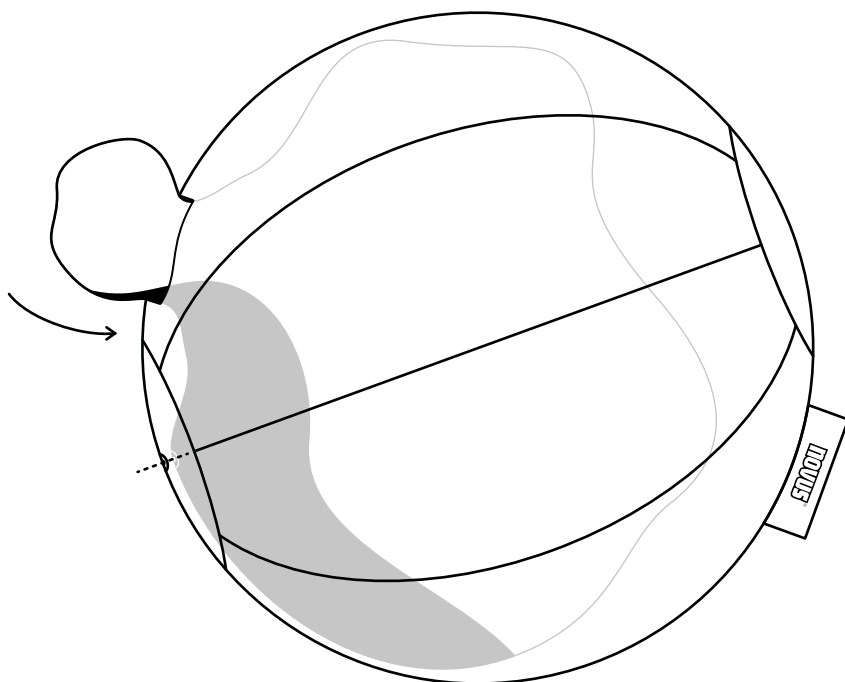
5.



2.0 Advertencias de seguridad

- el balón no es adecuado para niños de menos de 3 años; existe riesgo de asfixia con las piezas pequeñas
- no debe utilizar el balón cuando haya animales domésticos cerca
- antes de use el balón hay que comprobar si está bien inflado
- no use continuamente el balón como asiento, ya que podría ser perjudicial para la salud
- no uses accesorios que no están incluidos en el suministro o autorizados por el fabricante
- en caso de que detectes marcas de desgaste, ponte en contacto con el servicio de atención al cliente de novus: info@novus-dahle.com
- si el balón tiene un agujero, debe cambiarse o sustituir; la reparación no garantiza una seguridad suficiente
- limpie el balón solo con agua; los productos de limpieza pueden dañar la funda
- el balón no debe colocarse ni usarse cerca de objetos punzantes o con esquinas
- no coloque el balón en una posición incorrecta. Si no, en el momento de sentarse puede rotar por la función de equilibrio
- no use exceder la carga máxima de 120kg
- no uses el balón en una superficie resbaladiza

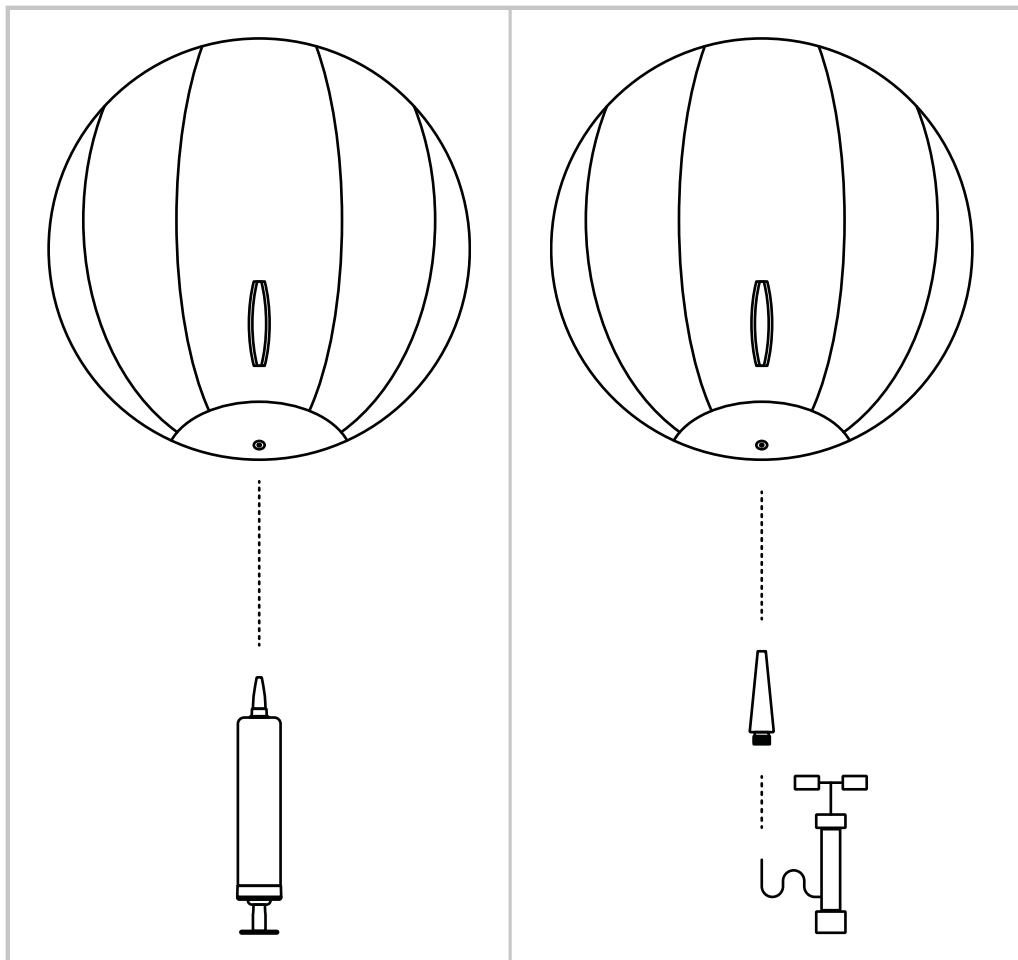
3.0 Instrucciones de montaje



3.1 Preparación

Antes de poder inflar el balón, debe meter el balón interior de PVC en la funda.

Abra la cremallera y introduzca el balón interior de PVC de forma que el orificio apunte a la parte inferior de la funda.



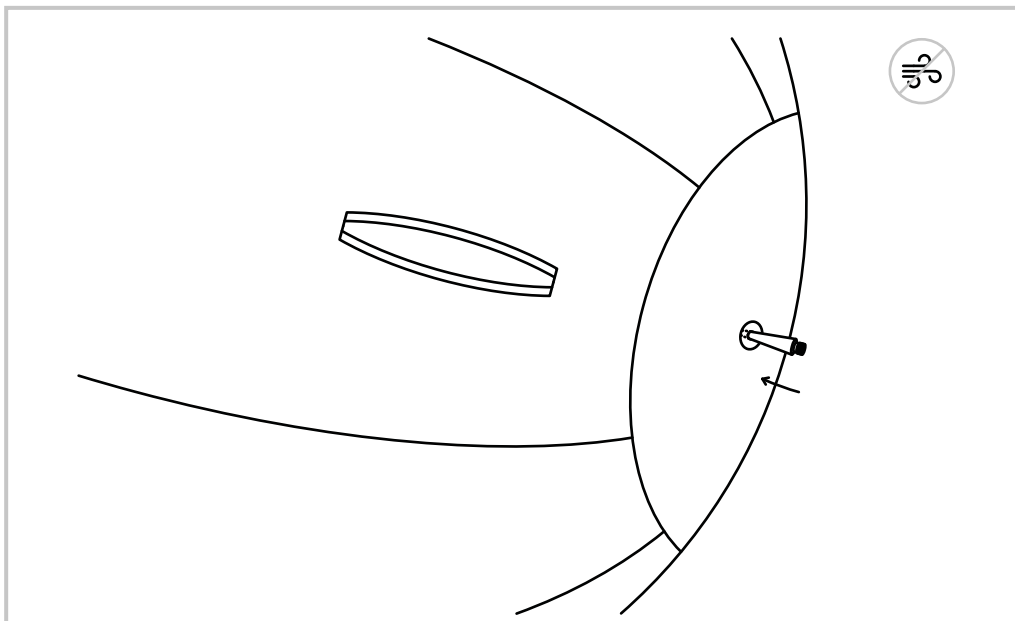
3.2 Uso de la bomba

Tiene varias posibilidades a la hora de inflar el balón:

- si no tiene otra bomba de mano, puede inflar el balón con la bomba de mano suministrada
- como alternativa, puede usar el adaptador suministrado para inflar el balón con su propia bomba

Advertencia

Si se infla demasiado el balón, queda anulada la garantía del producto.

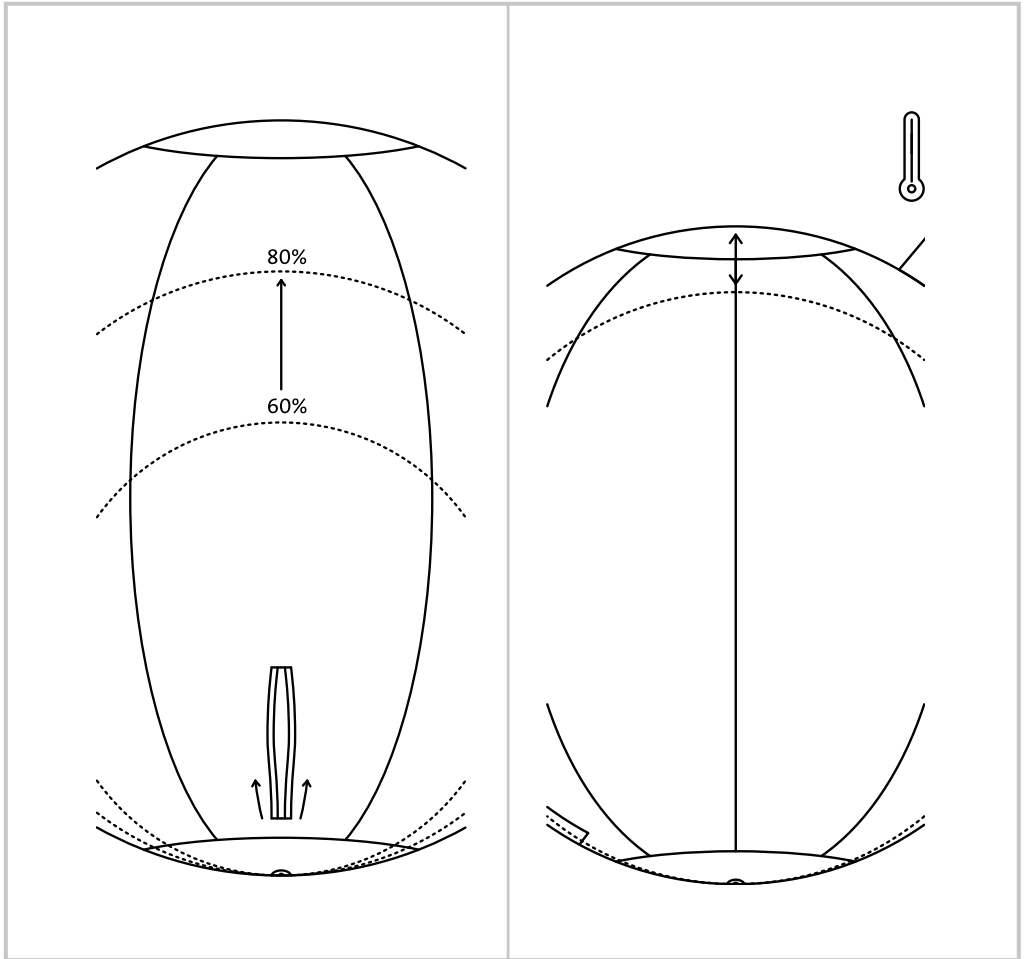


3.3 Inflado

Tenga en cuenta que el balón solo puede inflarse a temperatura ambiente.

Una diferencia de temperatura acusada de frío o calor podría aumentar en exceso la presión del balón, lo que puede originar daños en el producto. No recomendamos el uso de un compresor porque puede ser peligroso.

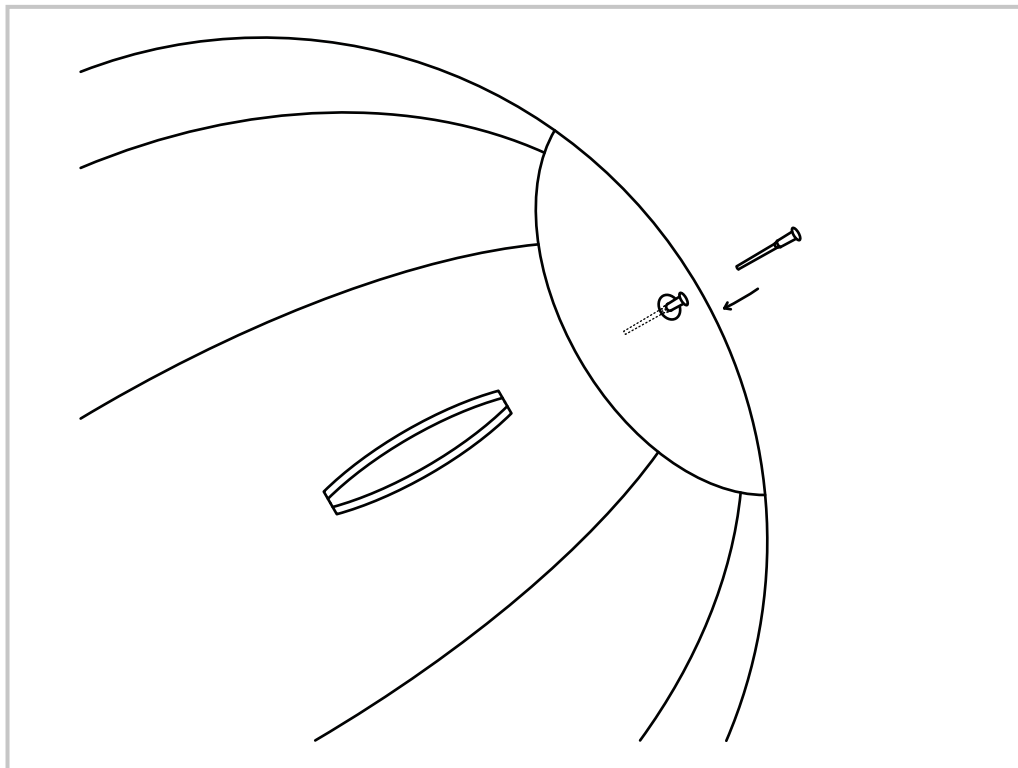
- coloque el adaptador para bomba en el orificio del balón y asegúrate de que no puede salir aire



- al inflar el balón interior, controle varias veces que su posición sea la correcta
- una vez que el balón esta inflado al 60-80%, cierre la cremallera de la funda para continuar
- sabe cuál es la dureza ideal del balón cuando ya no vea arrugas en la funda
- puede suceder que después del primer día tenga que volver a inflar un poco el balón, ya que el material se adapta a la temperatura ambiente

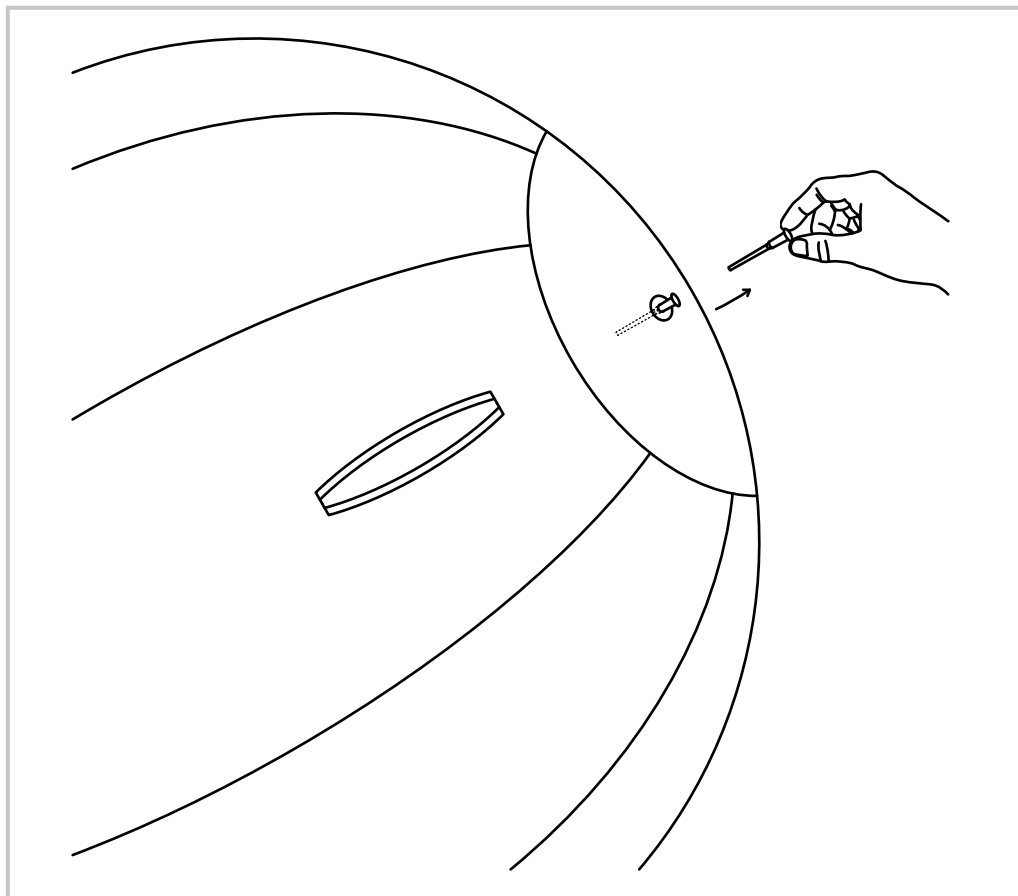
Advertencia

Si se infla demasiado el balón, queda anulada la garantía del producto.



3.4 Inserción de la tapa de la válvula

- cierre el balón insertando la tapa de la válvula una vez que la cantidad de aire sea suficiente
- Tenga en cuenta que la válvula debe insertarse hasta el tope para que la superficie quede lisa

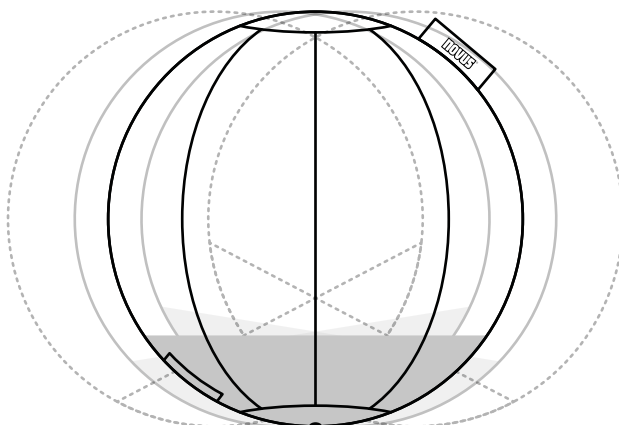


3.5 Vaciado del aire

- para volver a desmontar el balón, debe retirarse la válvula con cuidado
- para hacerlo, no use objetos punzantes; se ajusta bien, por ejemplo, el mango de una cucharilla
- sujete la tapa de la válvula con los dedos para que no se mueva con la presión de aire

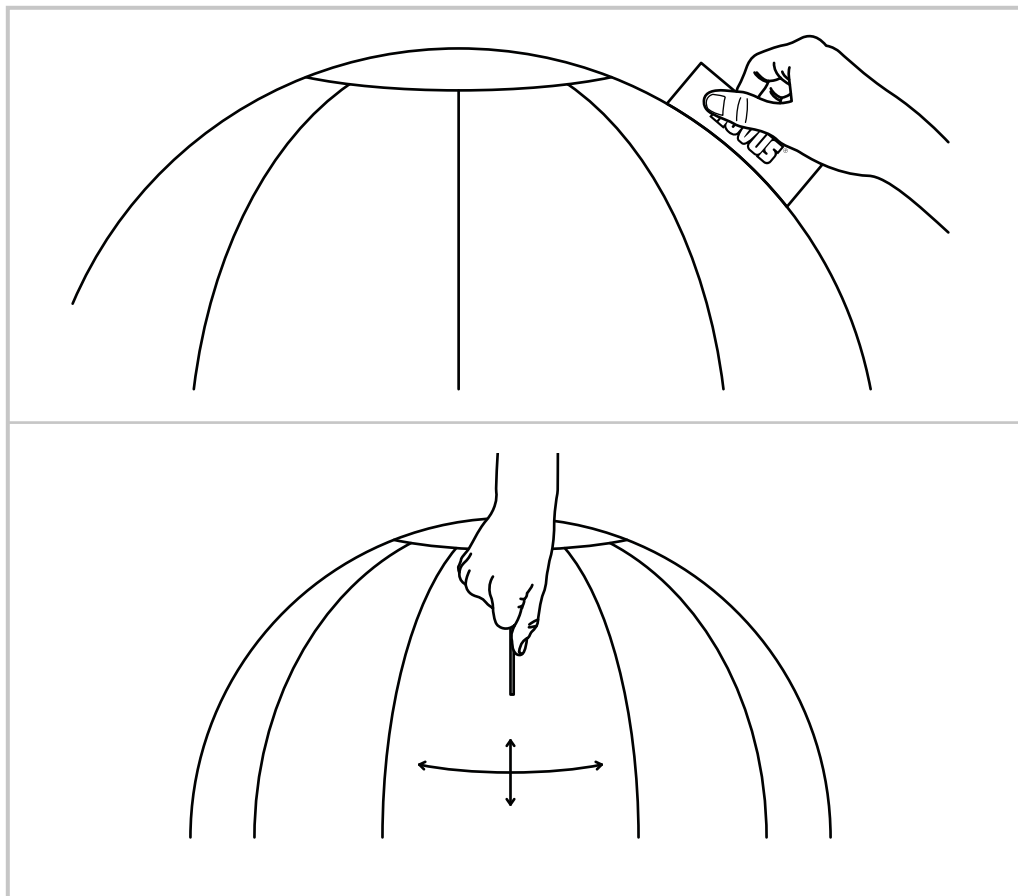
4.0 Uso del balón

El balón es un asiento adicional cómodo y visualmente atractivo que puede usarse en casa o en la oficina. Se recomienda usar el balón en alternancia con los asientos convencionales. El hecho de moverse mientras se está sentado refuerza la musculatura de la espalda; pero no es recomendable estar mucho tiempo sentado en un balón.



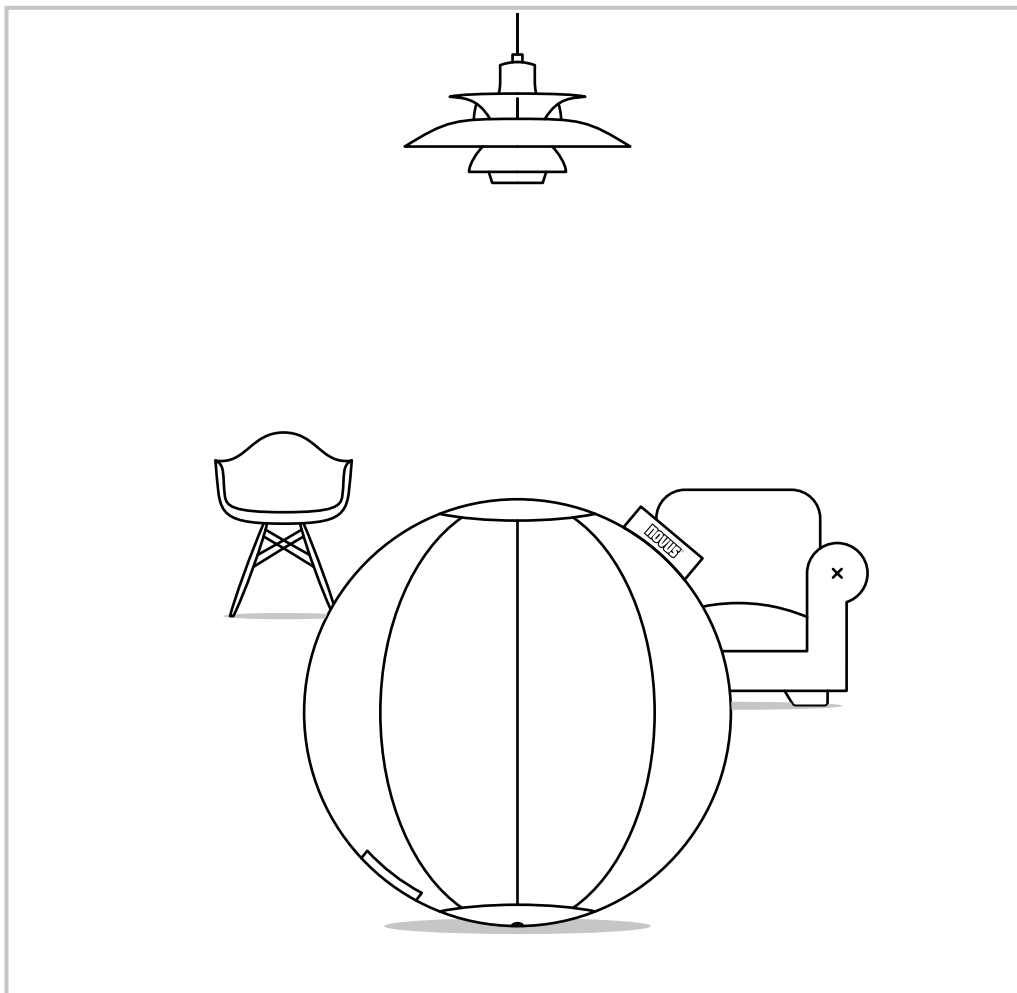
4.1 Función de equilibrio

- el balón interior de PVC de tiene la función de equilibrarse por sí mismo; esta característica es aplicable a los modelos de cuero, tela y fieltro
- la estructura de la funda de pelo evita por sí misma que el balón salga rodando
- con la función de equilibrio, la parte superior del balón estará siempre limpia



4.2 Etiqueta funcional

- la etiqueta del balón no solo es emblemática, sino un elemento funcional
- el balón puede agarrarse con una mano para llevarlo de un lado a otro
- al sentarte, la etiqueta le sirve de ayuda para colocar bien el balón tirando de ella por delante

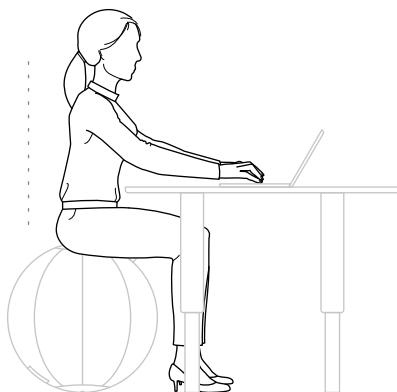


4.3 Estética

El balón es totalmente distinto a los balones de gimnasia convencionales y destaca por su calidad, comodidad y el reposo que proporciona.

5.0 Ejercicios

Con el balón pueden hacerse muchos ejercicios distintos, tanto si está en el escritorio, en la oficina o en casa. A continuación, presentamos algunos de estos ejercicios. En caso de tener problemas de espalda u otras molestias, debe consultarse el uso del balón con un médico especializado.



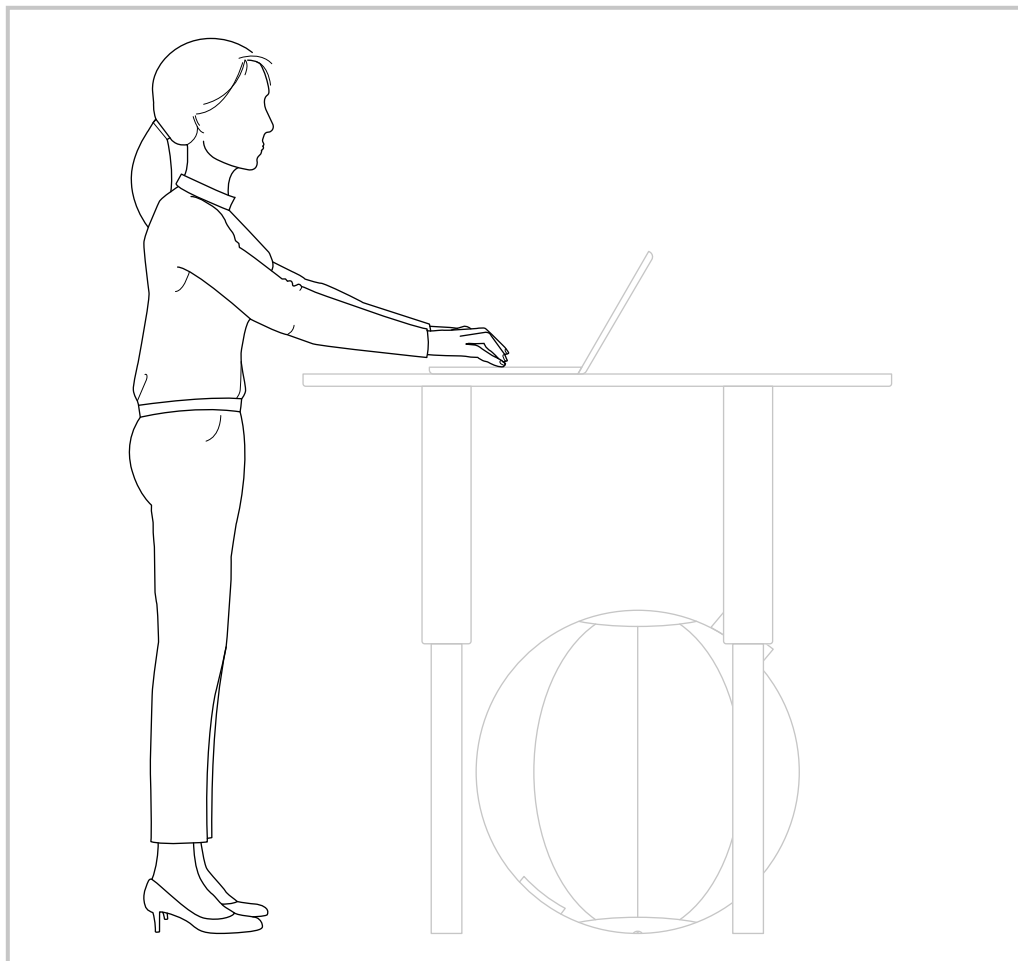
5.1 Sentarse correctamente

- para un equilibrio perfecto al sentarte, debe poner los pies en el suelo de forma estable y separados
- compruebe antes la resistencia al deslizamiento del suelo para evitar que el balón se resbale
- como en cualquier silla de oficina, debes mantener una posición erguida y recta



5.2 Entrenamiento de compensación

- el balón se adapta perfectamente para compensar con movimiento las largas horas que se pasan en posición sentada
- los movimientos lentos hacia delante y hacia atrás fortalecen las lumbares al mismo tiempo que alivian los discos intervertebrales
- la ventaja del balón es, sobre todo, la capacidad para inclinarse; casi ningún otro asiento ofrece la flexibilidad del balón



5.3 Estar de pie

- Levantarse de vez en cuando favorece la circulación sanguínea y previene la fatiga
- el uso flexible del balón presenta también una ventaja para realizar este ejercicio
- al contrario que las sillas de oficina con respaldos altos, el balón puede colocarse de forma rápida y sencilla debajo de la mesa o en una esquina libre

6.0 Cuidado y limpieza

cuero sintético

Si se ensucia la superficie, puedes limpiarla con un paño húmedo y agua tibia.

Para evitar que el material se decolore, no uses limpiadores agresivos con base de alcohol.

En caso de que detecte marcas de desgaste, pongale en contacto con el servicio de atención al cliente denovus: info@novus-dahle.com