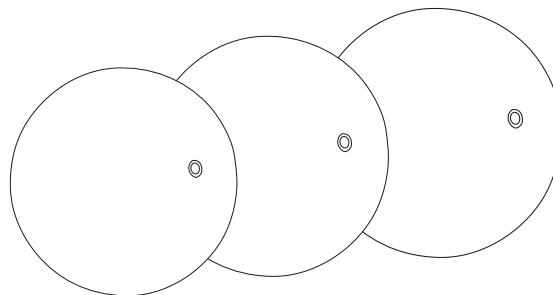


**KUNDESERVICE**  
☎ 00800 / 78747874  
(gratis, mobiltakst afviger)  
💻 flextrade-dk@teknihall.com  
Varennr.: 4009006



## Pilates bolde

- Brug
- Sikkerhed



ID-nr.: PO43030508, FLX-YPB-AN-01 - Stand: 03-2022

Distribueret af:  
Flextrade GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64, 40723 Hilden  
Tyskland

**3 års**  
**PRODUCENT-  
GARANTI**

**KUNDESERVICE**  
☎ 00800 / 78747874  
(gratis, mobiltakst afviger)  
💻 flextrade-dk@teknihall.com  
Varennr.: 4009006

**ORIGINAL BRUGSANVISNING**

2005040090064  
FLX-YPB-AN-01  
PO43030508  
Varennr.: 4009006

# Indholdsfortegnelse

Oversigt.....	3
Leveringsomfang/dele .....	5
<b>Generelt.....</b>	<b>6</b>
Vigtigt, gemmes som reference til senere brug!	
Bør læses omhyggeligt! .....	6
Symbolforklaring .....	6
<b>Sikkerhed .....</b>	<b>7</b>
Hensigtsmæssig brug .....	7
Sikkerhedsvejledning.....	8
<b>Ibrugtagning.....</b>	<b>15</b>
Kontroller bolde og leveringsomfang .....	15
<b>Pumpning.....</b>	<b>16</b>
<b>Luk luften ud.....</b>	<b>17</b>
<b>Rengøring og vedligeholdelse .....</b>	<b>18</b>
<b>Opbevaring .....</b>	<b>19</b>
<b>Tekniske data.....</b>	<b>19</b>
<b>Bortskaffelse .....</b>	<b>20</b>
Bortskaffelse af emballage .....	20
Bortskaffelse af bold .....	20

# Oversigt

Fig. A

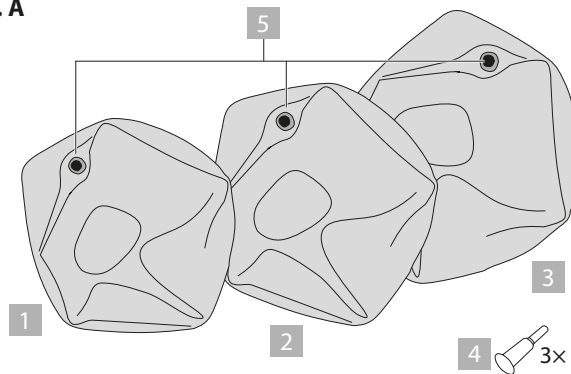
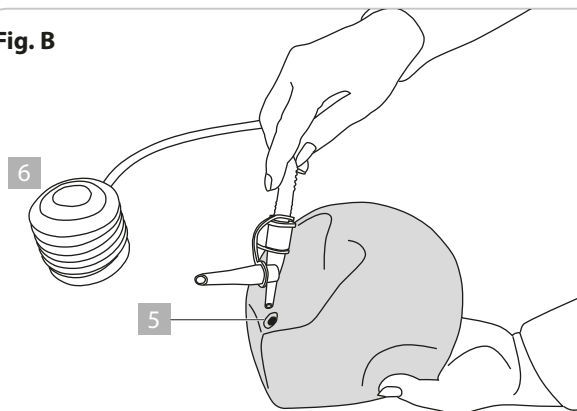


Fig. B



## Overzicht

Fig. C

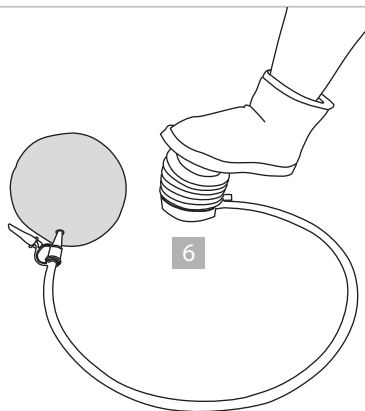
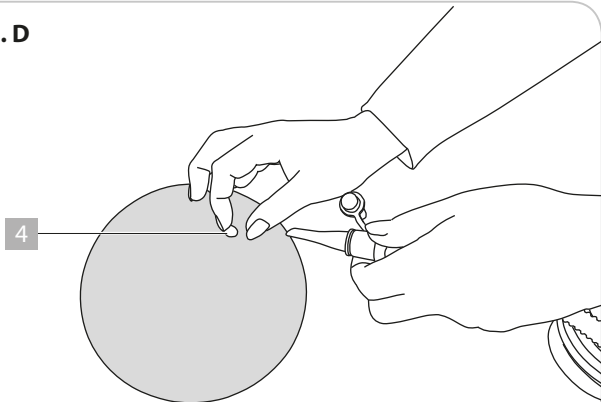


Fig. D



## Leveringsomfang/dele

- 1 1× Pilates bold Ø 18 cm
- 2 1× Pilates bold Ø 22 cm
- 3 1× Pilates bold Ø 25 cm
- 4 3 × propper
- 5 Pumpeåbninger

### Nødvendige værktøjer (ikke inkluderet):

- 6 Fodpumpe

## GENERELT



# VIGTIGT! GEMMES SOM REFERENCE TIL SENERE BRUG! BØR LÆSES OMHYGGELIGT!

Denne brugsanvisning hører til disse pilates bolde. Den indeholder vigtige oplysninger vedrørende ibrugtagning og håndtering.

For at anvisningen er lettere at forstå, betegnes »Pilates bolde« efterfølgende kun som »boldene«.

Læs brugsanvisningen, især sikkerhedsvejledningen, omhyggeligt før du bruger boldsættet. Manglende overholdelse af denne brugsanvisning kan føre til skader på boldsættet.

Brugsanvisningen er baseret på de standarder og regler, der gælder i EU. Når du er i udlandet, skal du derudover overholde de landespecifikke retningslinjer og love.

Gem brugsanvisningen som fremtidig reference. Hvis du videregiver boldsættet til tredjepart, skal du sørge for at denne brugsanvisning følger med.

## Symbolforklaring

Følgende symboler og signalord bruges i denne brugsanvisning, på boldsættet eller på emballagen.



## ADVARSEL!

Dette signalsymbol/-ord betegner en fare med et mellemhøjt risikoniveau, som, hvis den ikke undgås, kan medføre død eller alvorlig personskade.



## FORSIGTIG!

Dette signalsymbol/-ord angiver en fare med et lavt risikoniveau, som, hvis den ikke undgås, kan medføre mindre eller moderat personskade.

## VEJLEDNING!

Dette signalord advarer mod eventuelle materielle skader.



Dette symbol giver yderligere nyttige oplysninger vedrørende brugen.

## SIKKERHED

### Hensigtsmæssig brug

Boldsættet er beregnet til anvendelse som bold til understøttelse af yoga- og pilates-øvelser. Boldsættet er udelukkende beregnet til privat brug, og ikke til erhvervsbrug.

Boldene må kun bruges som beskrevet i denne brugsanvisning. Enhver anden brug gælder som ikke-hensigtsmæssig og kan medføre materielle skader og person skader.

Producenten eller forhandleren hæfter ikke for skader, der opstår pga. ikke-hensigtsmæssig eller forkert brug.

## Sikkerhedsvejledning

### ADVARSEL!

#### Kvælningsfare!

Børn er i fare for kvælning ved leg med emballagefolien. De kan også blive kvalt på grund af de medfølgende propper **4** eller andre små dele, hvis de sluger dem.

- Hold børn væk fra bolden mens den pumpes op.
- Lad ikke børn lege med emballagefolien, propper eller andre smådele.

### FORSIGTIG!

#### Fare for personskade!

Uhensigtsmæssigt udførte øvelser kan føre til personskader.

- Kontakt en træner eller læge, inden du starter træningsprogrammet for rådgivning om øvelser og sikkerhedsforanstaltninger.
- Varm tilstrækkeligt op inden alle øvelser.

- Drik nok væske før, under og efter øvelserne.
- Øvelserne skal udføres langsomt og jævnt. Træk vejret jævnt.
- Du må ikke træne, når du er syg, eller hvis du føler dig utilpas.
- Sørg for at bære passende sportstøj.
- Hvis det er muligt, skal en erfaren træner demonstrere den korrekte udførelse af øvelserne, før du bruger bolden for første gang.
- Stop med at træne med det samme, hvis du føler smerte eller føler dig svimmel.
- Undgå at bruge bolden til øvelser med usædvanligt høje niveauer af belastning eller sværhedsgrad.

### ADVARSEL!

#### Fare for personskade!

Uhensigtsmæssig anvendelse af bolden kan føre til personskader.

- Anvend kun bolden indendørs.
- Anvend bolden på et polstret underlag for at øge sikkerheden. Gulvfladen skal være ren, plan, skridsikker og stabil. Gulvet skal være fri for skarpe genstande. Bolden kan glide på tæpper eller hårde og voksbehandlede gulve.
- Bolden må kun bruges til et hensigtsmæssigt formål og som beskrevet i denne brugsanvisning.
- Bolden er ikke et legetøj for børn. Bolden bør opbevares utilgængeligt for børn. Hvis du tillader børn at bruge bolden til træningsformål, skal det forgå under opsyn af en voksen.
- Lad ikke dyr opholde sig i nærheden af bolden.
- Pust aldrig bolden op med munden. Dette kan gøre dig svimmel.
- Kontroller bolden for skader og slitage inden hver anvendelse. Anvend ikke

bolden hvis du finder skader. Anvend først bolden igen når den er repareret. Forsøg ikke at reparere bolden selv.

- Bolden giver ikke sikkerhed mod at rulle væk. Ældre mennesker og personer med begrænsede motoriske færdigheder bør støtte sig selv under øvelserne.
- Læg langsomt belastning på bolden, og lav også langsomme ændringer i positionen på bolden. Bolden kan rulle væk under dig og føre til personskader, hvis du bevæger dig for hurtigt.
- Sørg for at holde en tilstrækkelig afstand fra andre genstande og personer, når du bruger bolden.
- Bolden bør belastes med maksimalt 100 kg.
- Anvend ikke bolden, hvis den er pumpet for meget op eller overskrider den korrekte størrelse.
- Brug af ekstra vægte, når du udfører øvelser med bolden, anbefales ikke.

Yderligere vægte kan gøre det muligt for brugeren at overskride den maksimale belastningskapacitet af bolden.

- Anvend kun det inkluderede tilbehør i forbindelse med bolden.

### VEJLEDNING!

#### **Fare for skader!**

Uhensigtsmæssig anvendelse af bolden kan føre til skader.

- Hvis den ydre overflade er beskadiget, må bolden ikke længere anvendes.
- Fralæg hårde eller skarpe genstande (ringe, ure osv.), som du bærer på din krop, eller som du har i dine lommer (nøgler, penne osv.). Brug ikke tøj med nåle, spænder, bæltter og lignende. Disse elementer kan punktere bolden under brug.
- Udsæt ikke bolden for skarpe genstande, snavs, direkte sollys, høje temperaturer eller varmekilder.

- Pump kun bolden op i henhold til anvisningerne. Forkert pumpning kan beskadige bolden.
- Bolden skal pumpes op og tømmes af en voksen eller under opsyn af en voksen.
- Spark aldrig til bolden.
- Sørg for at proppen er sat helt i, for at sikre at pumpeåbningen er tæt.
- Udsæt ikke bolden for store temperatursvingninger. Opbevar ikke bolden i ekstremt varme eller kolde omgivelser, såsom køretøjer, skure, loftsrum osv.
- Kontroller boldens størrelse og dens tryk med jævne mellemrum.
- Hvis lufttrykket stiger i varme temperaturer, skal trykket justeres tilsvarende ved at frigøre noget luft fra bolden.
- Bolden må ikke pumpes op ved hjælp af en luftkompressor. Luftkompressorer

blæser kold luft ind i bolden, som kan udvides, efter at den er vendt tilbage til stuetemperatur.

## IBRUGTAGNING

### Kontroller boldsættets leveringsomfang

#### VEJLEDNING!

#### Fare for skader!

Hvis du åbner emballagen uforsigtigt med en skarp kniv eller andre spidse genstande, kan boldsættet hurtigt blive beskadiget.

- Vær forsigtig når du åbner emballagen.
1. Sørg for, at alle dele og tilbehør er til stede (**se figur A**).
  2. Tag boldene ud af emballagen, og kontroller om de eller de enkelte dele har skader. Hvis det er tilfældet, må du ikke bruge boldene. Kontakt producenten ved hjælp af den serviceadresse, der er angivet på garantikortet.

## PUMPNING

### ⚠ ADVARSEL!

#### Fare for personskade!

En bold, der ikke er pumpet korrekt kan føre til personskader.

- Bolden må kun pumpes af voksne.
- Bolden må kun fyldes med luft.
- Overskrid ikke den maksimale bold diameter ved pumpning.



Der er ikke inkluderet en luftpumpe i leveringsomfanget. Pump bolden med en standard fodpumpe

1. Lad boldene **1**, **2** eller **3** hvile ved stuetemperatur i 2 timer inden de pumpes. Pump ikke bolden, hvis den er for varm eller for kold.
2. Sæt dysen for en fodpumpe (ikke indeholdt i leveringsomfanget) ind i pumpeåbningen **5** på bolden (**se fig. B**).
3. Læg bolden på en jævn overflade og begynd at pumpe (**se fig. C**). Pump bolden, så den er ca. 2 cm mindre end den maksimale diameter.

Maks. diameter
18 cm
22 cm
25 cm



4. Efter bolden er helt pumpet op, fjernes dysen fra fodpumpen.
5. Sæt proppen **4** ind i pumpeåbningen **5** (se fig. D).



Mål bolden jævnlige, for at være sikker på, at målene er korrekte.

## LUK LUFTEN UD

### VEJLEDNING!

#### Fare for skader!

Hvis bolden ikke tømmes korrekt, kan dette beskadige bolden.

- Fjern ikke proppen med et skarpt værktøj.
1. Fjern forsigtigt proppen **4** fra pumpeåbningen **5** og lad langsomt luften sive ud.

## RENGØRING OG VEDLIGEHOLDELSE

### VEJLEDNING!

#### Fare for skader!

Forkert håndtering af boldsættet kan medføre skader.

- Brug ikke skræppe, slibende rengøringsmidler eller opløsningsmidler, syre- eller klorbaserede rengøringsmidler.
- Anvend ikke børster med metal- eller nylontråde, ingen skarpe eller metalliske rengøringsværktøjer som knive, hårde spartler eller lignende.

1. Rengør bolden med en blød klud og varmt sæbevand.
2. Tør bolden af.
3. Mål bolden jævnlige, for at være sikker på, at målene er korrekte. Pump eller luk luft ud efter behov, indtil den korrekte størrelse eller korrekte omfang er nået.

## OPBEVARING

### VEJLEDNING!

#### Fare for skader!

Hvis bolden ikke opbevares korrekt, kan dette beskadige bolden.

- Opbevar ikke bolden i ekstremt varme eller kolde omgivelser, såsom køretøjer, skure, loftsrum osv.

1. Luk al luften ud af bolden (**se kapitlet »Luk luften ud«**).
2. Opbevar bolden på et tørt, rent sted.
3. Pumpeåbningen **5** på bolden bør altid være lukket med proppen **4** under opbevaring.

## TEKNISKE DATA

Model:	FLX-YPB-AN-01
Varenummer:	4009006
Maksimal belastning:	100 kg
Diameter:	Ø 18 cm, Ø 22 cm, Ø 25 cm
Materiale:	PVC

## BORTSKAFFELSE

### Bortskaffelse af emballage



Bortskaf emballagens forskellige materiale separat.  
Bortskaf pap og karton som papir, mens folie/film lægges til genbrug.

### Bortskaffelse af bold



Bortskaf boldsæt i henhold til de nationale regler og love om bortskaffelse.