

## DATOS TÉCNICOS

Modelo:	FLX-YPB-AN-01
Número de referencia:	6002704
Capacidad de carga máxima:	100 kg
Diámetro:	Ø 18 cm, Ø 22 cm, Ø 25 cm
Material:	PVC

## ELIMINACIÓN

### Eliminación del embalaje



Elimine el embalaje siguiendo las normas de clasificación de residuos. Lleve los cartones y la caja al contenedor de papel y los plásticos, al punto de recogida que corresponda.

### Eliminación del juego de pelotas



Elimine el juego de pelotas conforme a las normativas y leyes sobre eliminación que se encuentren vigentes en su país.

Distribuidor:  
Flextrade GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64, 40723 Hilden  
Alemania

**SERVICIO AL CLIENTE**

**00800 / 78747874**  
(gratuito, sin perjuicio de móvil)

[flextrade-es@teknihall.com](mailto:flextrade-es@teknihall.com)

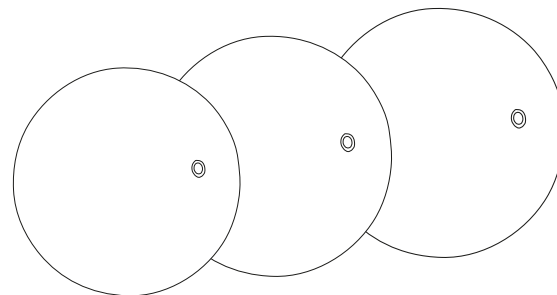
N.º de referencia: 6002704

N.º de ident: PO43030509, FLX-YPB-AN-01 - Versión: 03-2022



# Juego de pelotas blandas de pilates

- Uso
- Seguridad



**SERVICIO AL CLIENTE**

**00800 / 78747874**  
(gratuito, sin perjuicio de móvil)

[flextrade-es@teknihall.com](mailto:flextrade-es@teknihall.com)

N.º de referencia: 6002704

## MANUAL DE INSTRUCCIONES

2004060027043  
FLX-YPB-AN-01  
PO43030509  
N.º de referencia: 6002704

## Contenido

Visión general .....	3
Volumen de suministro/Componentes.....	5
<b>Aspectos generales .....</b>	<b>6</b>
Conserve las instrucciones para poder consultarlas en el futuro. Léalas atentamente. ....	6
Explicación de símbolos.....	6
<b>Seguridad.....</b>	<b>7</b>
Uso previsto.....	7
Advertencias de seguridad .....	8
<b>Primer uso .....</b>	<b>15</b>
Inspeccionar las pelotas y el volumen de suministro. 15	
<b>Inflado .....</b>	<b>16</b>
<b>Desinflado .....</b>	<b>17</b>
<b>Limpieza y almacenamiento.....</b>	<b>18</b>
<b>Almacenamiento .....</b>	<b>19</b>
<b>Datos técnicos.....</b>	<b>19</b>
<b>Eliminación .....</b>	<b>20</b>
Eliminación del embalaje .....	20
Eliminación del juego de pelotas .....	20

## Visión general

Figura A

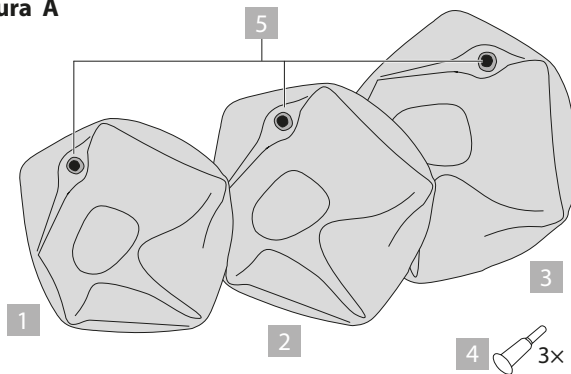
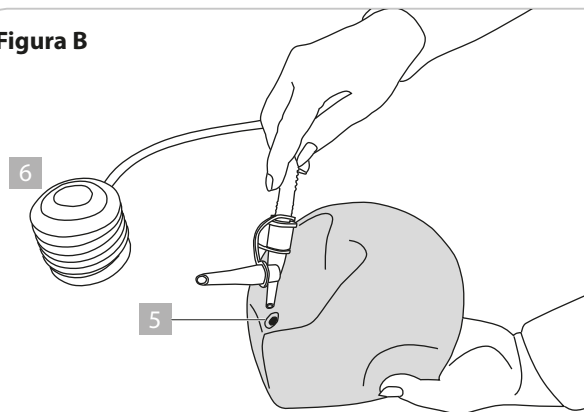


Figura B



## Visión general

Figura C

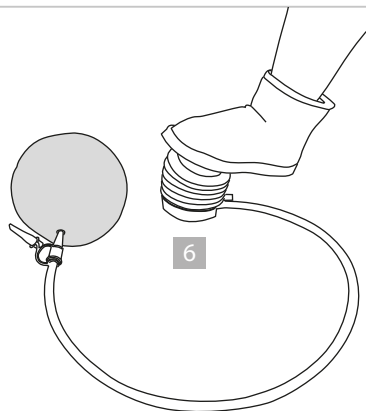
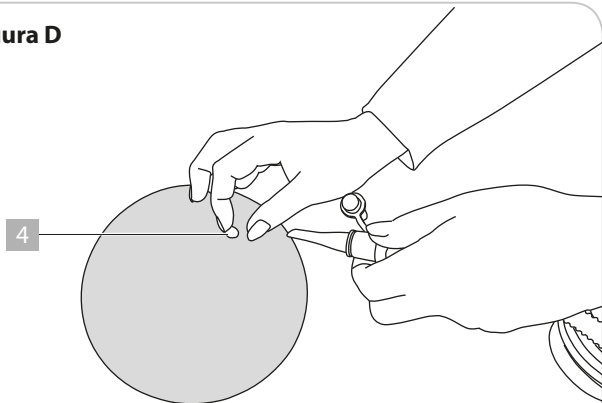


Figura D



## Volumen de suministro/Componentes

- 1 1 pelota blanda de pilates ø 18 cm
- 2 1 pelota blanda de pilates ø 22 cm
- 3 1 pelota blanda de pilates ø 25 cm
- 4 3 tapones
- 5 Aberturas para inflado

### Herramienta necesaria

(no incluida en el volumen de suministro)

- 6 Bomba de pedal

## ASPECTOS GENERALES



# IMPORTANTE: GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES POR SI TIENE QUE CONSULTARLAS EN EL FUTURO. LEA ATENTAMENTE DICHAS INSTRUCCIONES.

Este manual de instrucciones pertenece a este juego de pelotas blandas de pilates y contiene información importante sobre su instalación y manejo.

A modo de simplificación, el «juego de pelotas blandas de pilates» se designará en adelante simplemente «juego de pelotas» o «pelotas».

Lea atentamente el manual de instrucciones y, sobre todo, las instrucciones de seguridad, antes de utilizar el juego de pelotas. Si no sigue tales instrucciones, pueden producirse daños en las pelotas.

Este manual de instrucciones se basa en las reglas y normas vigentes en la Unión Europea. Si se encuentra en el extranjero, tenga en cuenta también las directrices y leyes del país en cuestión.

Guarde este manual de instrucciones por si tiene que consultarlo en el futuro. Si le entrega el juego de pelotas a un tercero, asegúrese de incluir este manual de instrucciones.

## Explicación de símbolos

En las presentes instrucciones, en el juego de pelotas y en el embalaje se utilizan los símbolos y las palabras de advertencia siguientes:

### ADVERTENCIA:

Este símbolo/esta palabra indicadora describe un peligro con un grado medio de riesgo que, en caso de no evitarse, puede provocar la muerte o lesiones físicas graves.

### PRECAUCIÓN:

Este símbolo/esta palabra indicadora describe un peligro con un grado bajo de riesgo que, en caso de no evitarse, puede provocar lesiones físicas leves o moderadas.

### NOTA:

Esta palabra indicadora advierte de la posibilidad de que se produzcan daños en los efectos materiales.



Este símbolo precede a informaciones adicionales que resultan útiles para el uso del producto.

## SEGURIDAD

### Uso previsto

El juego de pelotas está diseñado para utilizarlo como pelotas de apoyo en ejercicios de yoga y pilates. Está concebido exclusivamente para el uso privado y no es apto para el ámbito comercial.

Utilice las pelotas únicamente de la forma que se indica en estas instrucciones de uso. Cualquier otro uso se considerará

no conforme a lo previsto y puede provocar lesiones y daños materiales.

El fabricante o el proveedor declina toda responsabilidad respecto a los daños que tengan su causa en un uso incorrecto o no conforme a lo previsto.

## Advertencias de seguridad

### ADVERTENCIA:

#### Existe riesgo de asfixia.

Los niños pueden quedar atrapados y asfixiarse si juegan con el plástico de embalaje. También pueden atragantarse con el tapón incluido en el volumen de suministro

**4** o con otras piezas pequeñas si se las tragan.

- Mantenga a los niños alejados durante el inflado del producto.
- No permita que los niños pequeños jueguen con el plástico de embalaje, el tapón ni con otras piezas pequeñas.

### PRECAUCIÓN:

#### Riesgo de lesiones.

Los ejercicios mal realizados pueden provocar lesiones.

- Antes de iniciar un programa de ejercicios, consulte a un entrenador o a un médico para que le aconseje sobre los ejercicios y las precauciones de seguridad adecuados para su caso concreto.
- Realice un calentamiento adecuado antes de cada sesión de ejercicios.
- Beba suficiente líquido antes, durante y después del ejercicio.
- Realice siempre los ejercicios de forma lenta y uniforme. Respire también de forma regular.
- No practique ejercicio si está enfermo o se siente mal.
- Lleve siempre un ropa de deporte adecuada.
- Si es posible, pida a un entrenador

experimentado que le demuestre cómo se realizan correctamente de los ejercicios antes de utilizar cualquiera de las pelotas por primera vez.

- Interrumpa el ejercicio que esté realizando de inmediato si experimenta dolor o si se siente mareado.
- Evite utilizar la pelota para ejercicios que supongan una carga excesiva o presenten un nivel de dificultad inusualmente alto.

 **ADVERTENCIA:**

**Riesgo de lesiones.**

Un manejo inadecuado de las pelotas puede provocar lesiones.

- Utilice las pelotas únicamente en interiores.
- Para protegerse mejor, utilice las pelotas sobre una superficie acolchada. La superficie del suelo debe estar limpia y nivelada y ser antideslizante y estable. Además, el suelo debe estar libre de

objetos punzantes. Las pelotas pueden resbalar sobre alfombras o superficies de suelo duras y enceradas.

- Utilice las pelotas únicamente para el fin previsto y de la forma que se indica en estas instrucciones de uso.
- Estas pelotas no son un juguete. Así pues, manténgalas alejadas de los niños pequeños. Si permite que los niños utilicen las pelotas para entrenar, asegúrese de que estén supervisados en todo momento por un adulto.
- No permita nunca que haya mascotas cerca de las pelotas.
- No infle nunca las pelotas con la boca, pues esta operación puede provocarle mareos.
- Inspeccione las pelotas antes de cada uso para ver si presentan daños, deje de utilizarlas si constata algún daño en ellas. y no las vuelva a utilizar hasta que estén

reparadas. De todos modos, no intente reparar la pelotas por sí mismo.

- Las pelotas no ofrecen ningún tipo de protección frente a desplazamientos. Así pues, las personas mayores y las personas con capacidades motoras reducidas deben apoyarse adecuadamente mientras realizan ejercicios con ellas.
- Cargue las pelotas lentamente y cambie también de posición de forma lenta cuando las utilice, puesto estas pueden salir rodando por debajo de usted y causarle lesiones si realiza un movimiento rápido.
- Mantenga siempre una distancia suficiente respecto a otros objetos y otras personas cuando utilice cualquiera de las pelotas.
- Recuerde que la capacidad de carga máxima de la pelota es de 100 kg.
- No utilice una pelota que esté demasiado inflada o que haya superado el tamaño correcto.

- No se recomienda el uso de pesos adicionales para realizar ejercicios con cualquiera de las pelotas, pues estos pueden hacer que el usuario supere la capacidad de carga máxima de la pelota en cuestión.
- Utilice únicamente los accesorios incluidos en el volumen de suministro de las pelotas.

#### NOTA:

#### **Riesgo de daños materiales.**

Un manejo inadecuado de las pelotas puede provocar daños en ellas.

- Si se producen daños en el exterior de alguna de las pelotas, deje de utilizarla de inmediato.
- Quítese cualquier objeto duro o punzante (anillos, relojes, etc.) que lleve en el cuerpo o que tenga en los bolsillos de la ropa (llaves, bolígrafos, etc.). No lleve ropa con alfileres, hebillas, cinturones ni elementos similares, pues todos estos objetos pueden

provocar una perforación en la pelota durante su uso.

- Mantenga la pelota alejada de cualquier objeto afilado, así como de la basura, de la luz solar directa, de altas temperaturas y de fuentes de calor.
- Infle la pelota únicamente según las instrucciones correspondientes. Si no infla las pelotas correctamente, estas pueden sufrir daños.
- Asegúrese de que las operaciones de inflado y desinflado de las pelotas corran a cargo de un adulto o de que se realicen en presencia de un adulto.
- No dé nunca una patada a ninguna de las pelotas.
- Asegúrese de que el tapón está completamente insertado para obturar correctamente la abertura para inflado.
- No someta las pelotas a cambios bruscos de temperatura. No guarde las pelotas en

ambientes extremadamente cálidos o fríos, como vehículos, cobertizos, áticos, etc.

- Compruebe periódicamente el tamaño y la presión de las pelotas.
- Si la presión del aire aumenta debido a una temperatura exterior elevada, ajuste la presión como corresponda liberando parte del aire de la pelota correspondiente.
- No infle nunca las pelotas con un compresor de aire, pues este tipo de dispositivos sopla aire frío hacia la pelota que puede expandirse cuando vuelve a alcanzar la temperatura ambiente.

## **PRIMER USO**

### **Inspeccionar las pelotas y el volumen de suministro**

**NOTA:**

#### **Riesgo de daños materiales.**

Si abre el embalaje sin cuidado con un cuchillo afilado o cualquier otro objeto puntiagudo, el



juego de pelotas puede sufrir daños.

- Proceda con sumo cuidado al abrir el embalaje.
1. Asegúrese de que dispone de todos los componentes y accesorios (**consulte la figura A**).
  2. Extraiga las pelotas del embalaje y compruebe si estas o alguno de sus componentes individuales presentan algún daño. Si encuentra alguno, no utilice la pelota. Póngase en contacto con el fabricante en la dirección de servicio que se menciona en la tarjeta de garantía.

## INFLADO

### ADVERTENCIA:

### Riesgo de lesiones.

Una pelota mal inflada puede provocar lesiones.

- Asegúrese de que el inflado de las pelotas corra a cargo siempre de un adulto.
- Infle las pelotas únicamente con aire.
- No supere nunca el diámetro máximo de las pelotas al inflarlas.



El volumen de suministro no incluye ninguna bomba de aire. Infle las pelotas con una bomba de pedal estándar.

1. Deje las pelotas **1**, **2** o **3** a temperatura ambiente durante unas 2 horas antes de inflarlas. No infle una pelota que esté demasiado caliente o demasiado fría.
2. Introduzca la boquilla de una bomba de pedal (no incluida en el volumen de suministro) en la abertura para inflado **5** de la pelota en cuestión (**consulte la figura B**).
3. Coloque la pelota sobre una superficie plana y comience a inflarla (**consulte la figura C**). Infle la pelota hasta que sea aproximadamente 2 cm más pequeña que el diámetro máximo.

Diámetro máximo
18 cm
22 cm
25 cm

4. Una vez que la pelota esté inflada por completo, extraiga la boquilla de la bomba de pedal.
5. Introduzca el tapón (4) en la abertura para inflado (5); **consulte la figura D**.



Mida las pelotas con frecuencia para asegurarse de que sus dimensiones sean las correctas.

## DESINFLADO

### NOTA:

### Riesgo de daños materiales.

Si las pelotas no se desinflan bien, estas pueden sufrir daños.

– No retire el tapón con una herramienta afilada.

1. Proceda con cuidado al retirar el tapón **4** de la abertura para inflado **5** y deje que el aire salga lentamente.

## LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

### NOTA:

### Riesgo de daños materiales.

Un manejo inadecuado de las pelotas puede ocasionar daños materiales.

- No utilice productos de limpieza agresivos ni abrasivos, ni tampoco productos de limpieza que contengan disolventes, ácidos o cloro.
  - No utilice cepillos metálicos ni de nailon, ni tampoco utensilios de limpieza afilados o metálicos como cuchillos, espátulas duras u objetos similares.
1. Limpie las pelotas con un paño suave y una solución jabonosa tibia.
  2. Seque las pelotas con un paño.

3. Mida las pelotas con frecuencia para asegurarse de que sus dimensiones sean las correctas. En caso necesario, inflelas o desínflelas hasta alcanzar el tamaño o la circunferencia que corresponda.

## ALMACENAMIENTO

### NOTA:

### Riesgo de daños materiales.

Si las pelotas no se almacenan correctamente, pueden sufrir daños.

- No guarde las pelotas en ambientes extremadamente cálidos o fríos, como vehículos, cobertizos, desvanes, etc.
1. Proceda con cuidado a la hora de purgar el aire de las pelotas (**consulte el capítulo «Desinflado»**).
  2. Guarde las pelotas en un lugar limpio y seco.
  3. La abertura para inflado **5** de las pelotas debe estar siempre cerrada con el tapón **4** mientras dichas pelotas estén almacenadas.