



Commercialisé par :
Flextrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden
Allemagne



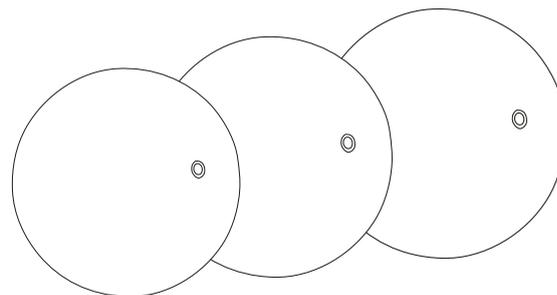
Pour en savoir plus :
www.quefairedemesdechets.fr

N° d'ident. : PO43030507, FLX-YPB-AN-01 - Version : 03-2022



Set de balles souples Pilates

- Mode d'emploi
- Consigne de sécurité



NOTICE D'UTILISATION

2006050058082
FLX-YPB-AN-01
PO43030507
Art.-Nr.: 5005808
AA 35/22 A

Sommaire

Vue d'ensemble	3
Matériel fourni/Pièces.....	5
Généralités	6
Important, à conserver pour la prise en compte ultérieure ! Lire attentivement !	6
Légende	6
Sécurité	7
Utilisation conforme.....	7
Consignes de sécurité.....	8
Première utilisation	15
Vérifier les balles et le matériel de livraison.....	15
Gonflage	16
Dégonflage	17
Nettoyage et entretien	18
Rangement	19
Caractéristiques techniques	19
Élimination	20
Élimination de l'emballage	20
Élimination de la balle	20

Vue d'ensemble

Fig. A

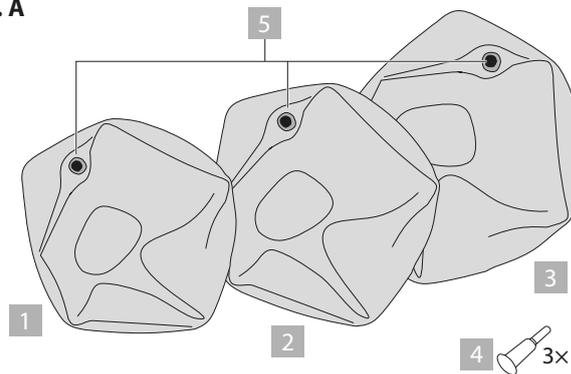
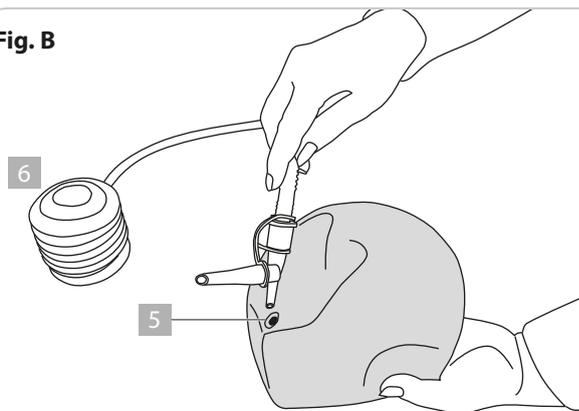
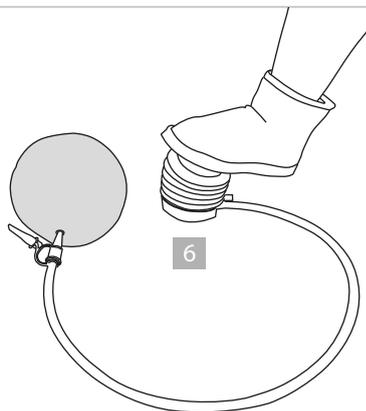


Fig. B



Vue d'ensemble

Fig. C



Matériel fourni/Pièces

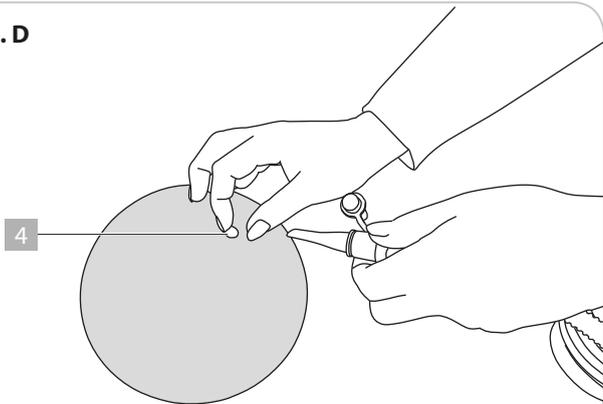
- 1 1× balle Pilates souple Ø 18 cm
- 2 1× balle Pilates souple Ø 22 cm
- 3 1× balle Pilates souple Ø 25 cm
- 4 3× bouchons
- 5 Ouvertures de gonflage

Outils nécessaires

(non inclus dans la livraison) :

- 6 Pompe à pied

Fig. D



GÉNÉRALITÉS



IMPORTANT, À CONSERVER POUR LA PRISE EN COMPTE ULTÉRIEURE ! LIRE ATTENTIVEMENT !

Ce mode d'emploi fait partie de ce set de balles souples Pilates. Il contient des informations importantes sur la mise en service et le maniement.

Afin de faciliter la compréhension, le « set de balles souples Pilates » est désigné ci-après par le terme « set de balles ».

Lisez attentivement le mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser le set de balles. Le non-respect de ce mode d'emploi peut entraîner des dommages sur le set de balles.

La notice d'utilisation est basée sur les normes et directives en vigueur de l'Union Européenne. Respecter les directives et lois spécifiques de chaque pays d'utilisation.

Conserver la notice d'utilisation pour toute utilisation ultérieure. Si vous remettez le set de balles à un tiers, veillez à lui remettre ce mode d'emploi.

Légende

Les symboles et mots-clés suivants sont utilisés dans la notice d'utilisation ou apposés sur le set de balles ou sur son emballage.



ATTENTION !

Ce mot-clé désigne un danger à risque moyen pouvant entraîner une blessure grave ou la mort s'il n'est pas évité.



PRUDENCE !

Ce mot-clé désigne un danger à risque faible pouvant entraîner une blessure modérée à mineure s'il n'est pas évité.

REMARQUE !

Ce mot-clé indique un risque de dommages matériels.



Ce symbole indique la présence d'informations complémentaires utiles relatives à l'emploi.

SÉCURITÉ

Utilisation conforme

Le set de balles est destiné à être utilisé comme balle pour soutenir les exercices de yoga et de Pilates. Le set de balles est exclusivement destiné à un usage privé et ne convient pas à un usage professionnel.

N'utilisez la balle que de la manière décrite dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme et peut entraîner des blessures ou des dommages matériels.

Le fabricant ou le négociant n'assume aucune responsabilité pour les dommages survenus par une utilisation non conforme ou incorrecte.

Consignes de sécurité

ATTENTION !

Risque d'étouffement !

Les enfants peuvent se prendre dans l'emballage en jouant et s'étouffer. Ils peuvent également s'étouffer avec le bouchon fourni **4** ou d'autres petites pièces s'ils les avalent.

- Tenez les enfants à l'écart pendant le gonflage.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage, les bouchons et autres petites pièces.

PRUDENCE !

Risque de blessures !

Des exercices mal exécutés peuvent entraîner des blessures.

- Consultez un entraîneur ou un médecin avant de commencer le programme

d'exercices afin d'obtenir des conseils sur les exercices et les mesures de sécurité.

- Échauffez-vous suffisamment avant chaque séance d'exercices.
- Buvez suffisamment de liquide avant, pendant et après les exercices.
- Les exercices doivent être effectués lentement et régulièrement. Respirez régulièrement.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes malade ou si vous ne vous sentez pas bien.
- Portez impérativement des vêtements de sport appropriés.
- Si possible, demandez à un entraîneur expérimenté de vous montrer comment effectuer correctement les exercices avant d'utiliser la balle pour la première fois.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des douleurs ou si vous avez des vertiges.
- Évitez d'utiliser la balle pour des exercices

dont le niveau de charge ou de difficulté est inhabituellement élevé.

 **ATTENTION !**

Risque de blessures !

Toute manipulation non conforme du set de balles risque d'entraîner des blessures.

- N'utilisez la balle qu'à l'intérieur.
- Pour votre protection, utilisez la balle sur une surface de sol rembourrée. La surface du sol doit être propre, plane, antidérapante et stable. Le sol doit être exempt d'objets pointus. La balle peut glisser sur des tapis ou des surfaces de sol dures ou cirées.
- N'utilisez la balle que pour l'usage auquel elle est destinée et uniquement comme décrit dans le mode d'emploi.
- La balle n'est pas un jouet pour enfant. Gardez la balle hors de portée des enfants. Si vous autorisez les enfants à utiliser la

balle à des fins d'entraînement, ils doivent être supervisés par un adulte.

- Ne laissez jamais les animaux domestiques s'approcher de la balle.
- Ne jamais gonfler la balle avec la bouche. Cela peut vous donner le vertige.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que la balle n'est pas endommagée ou usée. N'utilisez plus la balle si vous constatez des dommages. Ne réutilisez la balle qu'après l'avoir réparée. N'essayez pas de réparer la balle vous-même.
- La balle n'offre aucune sécurité contre le roulement. Les personnes âgées et les personnes dont les capacités motrices sont limitées doivent s'appuyer pour faire les exercices.
- Chargez lentement la balle et effectuez les changements de position sur la balle également de manière lente. En cas de mouvements rapides, la balle peut rouler sous vous et vous blesser.

- Assurez-vous de rester à bonne distance des autres objets et personnes lorsque vous utilisez la balle.
- La balle ne doit pas être chargée de plus de 100 kg.
- N'utilisez pas la balle si elle est trop gonflée ou si elle a dépassé la taille correcte.
- Il est déconseillé d'utiliser des poids supplémentaires lors de la réalisation d'exercices avec la balle. En ajoutant des poids supplémentaires, l'utilisateur pourrait dépasser la capacité de charge maximale de la balle.
- N'utilisez les accessoires fournis avec la balle que pour la balle.

REMARQUE !

Risque d'endommagement !

Toute manipulation non conforme de la balle risque d'entraîner des blessures.

- Si l'enveloppe extérieure est endommagée, la balle ne doit plus être utilisée.
- Déposez tous les objets durs ou pointus (bagues, montres, etc.) que vous portez sur vous ou que vous avez dans les poches de vos vêtements (clés, stylos, etc.). Ne portez pas de vêtements avec des épingles, des boucles, des ceintures, etc. Ces objets peuvent percer la balle pendant l'utilisation.
- Tenez la balle à l'écart des objets tranchants, des débris, de la lumière directe du soleil, des températures élevées ou des sources de chaleur.
- Ne gonflez la balle que conformément aux instructions. Un gonflage incorrect peut endommager la balle.
- Le gonflage de la balle et le dégonflage doivent être effectués par un adulte ou en présence d'un adulte.
- Ne tapez jamais dans la balle.

- Assurez-vous que le bouchon est entièrement inséré afin de fermer hermétiquement l'orifice de gonflage.
- Ne soumettez pas la balle à de fortes variations de température. Ne rangez pas la balle dans des environnements extrêmement chauds ou froids, par exemple dans un véhicule, un hangar, un grenier, etc.
- Vérifiez à intervalles réguliers la taille et la pression de la balle.
- Si la pression de l'air augmente lorsqu'il fait chaud, il faut adapter la pression en conséquence en laissant échapper un peu d'air de la balle.
- Ne gonflez pas la balle avec un compresseur d'air. Les compresseurs d'air soufflent de l'air froid dans la balle, qui peut se dilater après avoir retrouvé la température ambiante.

PREMIÈRE UTILISATION

Vérifier le set de balles et le contenu de la livraison

REMARQUE !

Risque d'endommagement !

Si vous ouvrez l'emballage sans précaution avec un couteau ou d'autres objets pointus, le set de balles peut rapidement être endommagé.

- Ouvrez l'emballage avec précaution.
1. Assurez-vous que tous les composants et accessoires sont présents (**voir Fig. A**).
 2. Retirez la balle de son emballage et vérifiez que la balle ou les pièces détachées ne sont pas endommagées. Si c'est le cas, n'utilisez pas la balle. Contactez le fabricant à l'adresse de service indiquée sur la carte de garantie.

GONFLAGE

⚠ ATTENTION !

Risque de blessures !

Une balle mal gonflée peut entraîner des blessures.

- La balle ne peut être gonflée que par des adultes.
- Ne remplissez la balle que d'air.
- Lors du gonflage, ne dépassez pas le diamètre maximal de la balle.



La livraison ne comprend pas de pompe à air. Gonflez la balle avec une pompe à pied standard.

1. Laissez la balle **1**, **2** ou **3** reposer à température ambiante pendant environ 2 heures avant de la gonfler. Ne gonflez pas la balle si elle est trop chaude ou trop froide.
2. Insérez l'embout d'une pompe à pied (non fournie) dans l'orifice de gonflage **5** de la balle (**voir Fig. B**).
3. Posez la balle sur une surface plane et commencez à pomper (**voir Fig. C**). Gonflez la balle jusqu'à ce qu'elle soit environ 2 cm plus petite que le diamètre maximal.

Diamètre max.
18 cm
22 cm
25 cm

4. Une fois que la balle est complètement gonflée, retirez l'embout de la pompe à pied.
5. Insérez le bouchon **4** dans l'orifice de gonflage **5** (**voir Fig. D**).



Mesurez régulièrement la balle pour vous assurer que ses dimensions sont correctes.

DÉGONFLAGE

REMARQUE !

Risque d'endommagement !

Si vous ne videz pas correctement la balle, vous risquez de l'endommager.

- Ne retirez pas le bouchon avec un outil tranchant.

1. Retirez délicatement le bouchon **4** de l'orifice de gonflage **5** et laissez l'air s'échapper lentement.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

REMARQUE !

Risque d'endommagement !

Toute manipulation non conforme de la balle risque d'entraîner des dommages.

- N'utilisez pas de produits de nettoyage

agressifs et abrasifs, ni de produits de nettoyage à base de solvant, d'acide ou de chlore.

– N'utilisez pas de brosses métalliques ou en nylon, ni d'ustensiles de nettoyage tranchants ou métalliques tels que couteaux, spatules dures ou autres.

1. Nettoyez la balle avec un chiffon doux et une solution savonneuse chaude.
2. Essuyez la balle.
3. Mesurez régulièrement la balle pour vous assurer que ses dimensions sont correctes. Pompez ou dégonflez si nécessaire jusqu'à ce que la taille ou le volume requis soit atteint.

RANGEMENT

REMARQUE !

Risque d'endommagement !

Si la balle n'est pas stockée correctement, cela peut l'endommager.

– Ne rangez pas la balle dans des environnements extrêmement chauds ou

froids, par exemple dans un véhicule, un hangar, un grenier, etc.

1. Dégonflez complètement la balle (**voir chapitre Dégonflage**).
2. Rangez la balle dans un endroit sec et propre.
3. L'orifice de gonflage **5** de la balle doit toujours être fermé par le bouchon **4** pendant le stockage.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Modèle :	FLX-YPB-AN-01
Numéro d'article :	5005808
Charge maximale :	100 kg
Diamètre :	Ø 18 cm, Ø 22 cm, Ø 25 cm
Matériau :	PVC

ÉLIMINATION

Élimination de l'emballage



Éliminez l'emballage en triant les matériaux. Les papiers et cartons doivent être jetés à part, les films avec les matériaux recyclables.

Élimination du set de balles



Éliminez le set de balles conformément aux dispositions et aux lois en vigueur dans votre pays en matière d'élimination des déchets.