

TUNTURI®

MANUAL

ANTI-BURST GYMBALL

EN

Users manual

Inflation

- Allow the ball to acclimatise at normal room temperature.
- Press the nipple into the opening and pump it up slowly. When using a compressor it is not necessary to use a nipple. (Note: inflate slowly and carefully).
- Inflate the ball to the diameter specified.
- Remove the nipple and close the opening with the stopper.
- Leave the gym ball for two hours so that the air becomes evenly distributed.
- Measure the ball again and release some air if necessary

Deflation

Remove the stopper and allow the air to flow out of the ball.

Comments

- Inflation and deflation must be carried out by an adult or under the supervision of an adult.
- Make sure that your training room has no sharp or angular objects in it.
- Do not store the gym ball near a heat source.
- Clean the gym ball regularly with soap and water. Do not use aggressive cleaning agents.
- Only use the official spare parts. If other parts are used safety can no longer be guaranteed

Fitness check

To avoid physical injuries you should be fully fit before starting to exercise. If in any doubt consult your doctor.

Exercises

The following exercises are just a small selection. In each case you must start slowly and don't repeat each exercise too often. Once experienced, you can do each exercise for 40 to 60 seconds. Refer to specialist books for more information on exercises.

NL

Gebruiksaanwijzing

Oppompen

- De bal bij normale kamertemperatuur laten acclimatiseren.
- Druk de nipple in de opening van de bal en pomp deze langzaam op. Bij gebruik van een compressor is het niet nodig een nipple te gebruiken. (let op: langzaam en voorzichtig oppompen)
- Blaas de bal tot de aangegeven doorsnede op. Verwijder de nipple en sluit de opening d.m.v. de afsluipen.
- De gymbal 2 uur laten liggen zodat de lucht gelijkmatig verdeeld wordt.
- Hierna de bal nogmaals nameten en er eventueel wat lucht uit laten lopen.

Leeg laten lopen

Verwijder de afsluipen uit de bal en laat deze rustig leeglopen.

Opmerkingen

- Het opblazen en leeg laten lopen dient door een volwassene te geschieden of onder toezicht van een volwassene.
- Let op dat zich in uw trainingsruimte geen scherpe of hoekige voorwerpen bevinden.
- De gymbal niet in de buurt van een verwarming opbergen.
- De gymbal schoonmaken met water en zeep en niet met agressieve reinigingsmiddelen.
- Gebruik uitsluitend de meegeleverde onderdelen, indien andere onderdelen gebruikt worden, is de veiligheid niet meer gewaarborgd.

Fitness check

Om lichamelijke risico's te vermijden, dient u in principe volledig gezond te zijn voor aanvang van de training. Bij twijfel, raadpleeg uw arts.

Oefeningen

De navolgende oefeningen zijn slechts een kleine selectie. In ieder geval moeten u langzaam en met weinig herhalingen beginnen. Ge oefenden kunnen iedere oefening 40 tot 60 seconden doen. Voor meer oefeningen verwijzen wij u naar de vakliteratuur.

DE

Gebrauchsanweisung

Aufpumpen

- Lassen Sie den Ball bei normaler Zimmertemperatur akklimatisieren.
- Pressen Sie den Nippel in die Ballöffnung und pumpen Sie den Ball langsam auf. Bei Verwendung eines Kompressors wird der Nippel nicht gebraucht. (Acht-ung: langsam und vorsichtig aufpumpen!)
- Pumpen Sie den Ball bis zum angegebene-n Durchmesser auf. Entfernen Sie den Nippel und verschließen Sie die Öffnung mit dem Stöpsel.
- Lassen Sie den Gymnastikball 2 Stunden ruhen, damit die Luft sich optimal verteilen kann.
- Messen Sie den Ball anschließend nach und lassen Sie wenn erforderlich ein wenig Luft ab.

Entlüften

Entfernen Sie den Stöpsel und lassen Sie die Luft ruhig aus dem Ball laufen.

Bemerkungen

- Das Aufpumpen und Entlüften müssen von einem Erwachsenen oder unter Aufsicht eines Erwachsenen vorgenommen werden.
- Achten Sie darauf, dass sich in Ihrem Übungsraum keine spitzen oder kantigen Objekte befinden.
- Bewahren Sie den Gymnastikball nicht in der Nähe einer Heizung auf.
- Der Gymnastikball darf nur mit Wasser oder Seifenwasser gereinigt werden, nie mit aggressiven Reinigungsmitteln.
- Verwenden Sie ausschließlich die im Lieferumfang enthaltenen Teile. Bei Verwendung anderer Teile ist die Sicher-heit nicht gewährleistet.

Fitness-Check

Um körperliche Risiken zu vermeiden, sollten Sie vor Beginn des Trainings grundsätzlich gesund sein. Wenden Sie sich bei Zweifeln an Ihren Arzt.

Übungen

Die folgenden Übungen sind nur eine kleine Auswahl. In jedem Fall sollten sie langsam und mit wenigen Wiederholungen beginnen. Geübte können jede Übung 40 bis 60 Sekunden lang ausführen. Weitere Übungen finden Sie in der einschlägigen Fachliteratur.

FR

Manuel de l'utilisation

Gonflage

- Laissez le ballon prendre la température ambiante normale.
- Pressez l'embout dans l'ouverture et gonflez lentement. Si vous utilisez un compresseur, vous ne devez pas utiliser d'embout. (Note: gonflez lentement et prudemment).
- Gonflez le ballon au diamètre spécifié. Retirez l'embout et fermez l'ouverture avec le bouchon.
- Laissez le ballon reposer pendant deux heures pour que l'air soit uniformément distribué.
- Mesurez à nouveau le ballon et relâchez un peu d'air si nécessaire.

Dégonflage

Retirez le bouchon et laissez l'air s'échapper du ballon.

Commentaires

- Le gonflage et le dégonflage du ballon doivent être effectués par un adulte ou sous la supervision d'un adulte.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas d'objet acéré ou anguleux dans votre gymnase.
- Ne stockez pas le ballon de gymnastique près d'une source de chaleur.
- Nettoyez le ballon de gymnastique régulièrement au savon et à l'eau. N'utilisez pas de détergents agressifs.
- N'utilisez que des pièces détachées d'origine. La sécurité ne peut plus être garantie si vous utilisez d'autres pièces détachées.

Vérification de votre condition physique

Pour éviter les blessures physiques, vous devez être en bonne santé avant de commencer l'entraînement. En cas de doute, consultez un médecin.

Exercices

Les exercices suivants ne sont qu'une petite sélection de ce qui est possible. Vous devez en tout cas commencer doucement et ne pas répéter chaque exercice trop souvent. Une fois que vous avez acquis de l'expérience, vous pouvez effectuer chaque exercice pendant 40 à 60 secondes. Consultez des ouvrages spécialisés pour plus d'information à propos des exercices.

FEEL BETTER EVERY DAY

EN

Sitting on the ball

Sit upright on the ball with your feet apart (about hip width). Your knees must be at an angle of not less than 90° and your feet should be flat on the floor. Tip your pelvis forwards and at the same time move your upper body forwards.

Put your chin downwards and keep looking straight ahead. Despite this upright position, try to relax whilst sitting. Alternate this position with another sitting position and resting positions.

Hip movement

Sit on the ball with your knee and hip joints at right angles. Your feet must be firmly on the floor. Now move your pelvis from left to right and backwards and forwards.

Back position

Lie on your back on the ball and roll backwards and forwards with small movements. Breathe in and out slowly and relax.

Leg lift

Sit on the ball and raise one leg. Try to keep your balance and alternate legs regularly.

Cossack exercise

Sit on the ball and put your feet on the floor. Try to bounce up and down rhythmically. Bend and stretch your legs in turn. Fold your arms and hold them out in front of you. Gradually increase the speed.

Cross coordination

Sit on the ball and a bounce up and down rhythmically. Bring the right elbow and the left knee towards each other. Repeat with the other arm and knee.

NL

Zitten op de bal

Ga in evenwicht op de bal zitten. Uw voeten op heupbreedte uit elkaar. Uw knieën in een hoek van niet minder dan 90 graden. De hielen recht onder de knieën en de voeten plat op de grond. Kantel Uw bekken naar voren en breng tegelijkertijd het bovenlichaam naar voren. Trek uw kin iets naar beneden (lichte onderkin) en blijf recht vooruit kijken. Probeer ondanks deze rechte houding ontspannen te zitten. Wissel deze houding af met andere zit- en rusthoudingen.

Heup beweging

Ga op de bal zitten met knie en heup-gewricht in een rechte hoek. Voeten stevig op de grond. Beweeg nu het bekken van links naar rechts en van voor naar achter.

Rugligging

Ga met uw rug op de bal liggen en rol met kleine bewegingen naar voren en achteren. Adem ontspannen en rustig in en uit.

Been optillen

Ga op de bal zitten en breng één been omhoog. Probeer uw evenwicht te behouden en wissel regelmatig van been.

Kasat oefening

Ga op de bal zitten met de voeten op de grond en probeer ritmisch te wip-pen. De benen afwisselend buigen en strekken. Houd de armen op borst-hoogte over elkaar en voer langzaam het tempo op.

Kruis coördinatie

Op de bal zitten en ritmisch wippen. Breng tegenovergestelde knie en elle-boog afwisselend naar elkaar toe.

DE

Sitzen auf dem Ball

Setzen Sie sich in einer stabilen Hal-tung auf den Ball. Die Füße stehen in Hüftbreite auseinander und die Knie sind mindestens 90 Grad gebeugt. Die Fersen befinden sich genau unter den Knien und die Fußsohlen stehen flach auf dem Boden. Kippen Sie das Becken nach vorne und beugen Sie zugleich den Oberkörper nach vorne. Senken Sie das Kinn nach unten (leichtes Dop-pelkinn). Halten Sie den Blick dabei nach vorne gerichtet. Versuchen Sie, trotz dieser senkrechten Haltung ent-spannt zu sitzen. Wechseln Sie diese Haltung mit anderen Sitz- und Ruuehaltungen ab.

Hüftwiegen

Setzen Sie sich mit Knie- und Hüftge-lenken im rechten Winkel gebeugt auf den Ball. Die Füße stehen dabei fest auf dem Boden. Bewegen Sie jetzt das Becken von links nach rechts und von vorne nach hinten.

Rückenlage

Legen Sie sich rüchlings auf den Ball und rollen Sie mit kleinen Bewegungen vor- und rückwärts. Atmen Sie ruhig und entspannt ein und aus.

Beinheben

Setzen Sie sich auf den Ball und he-ben Sie ein Bein hoch. Versuchen Sie, dabei das Gleichgewicht zu halten, und wechseln Sie die Beine regelmäßig ab.

Kasatschok

Setzen Sie sich auf den Ball, stellen Sie die Füße fest auf dem Boden auf und versuchen Sie, rhythmisch zu wip-pen. Beugen und strecken Sie abwechselnd die Beine. Die Arme werden auf Brusthöhe gekreuzt gehalten. Steigern Sie langsam das Tempo.

Kreuzkoordination

Wippen Sie rhythmisch, während Sie auf dem Ball sitzen. Heben Sie die Knie abwechselnd hoch und führen Sie den jeweils gegenüberliegenden Ellenbogen zum Knie.

FR

Position assise sur le ballon

Asseyez-vous droit sur le ballon, les pieds écartés (à peu près dans le prolongement des hanches). Vos genoux ne peuvent pas décrire un angle supérieur à 90° et vos pieds doivent être à plat par terre. Soulevez le bassin vers l'avant tout en déplaçant le haut du corps vers l'avant. Baissez le menton en continuant à regarder vers l'avant. Essayez de vous détendre malgré la position verticale. Alternez cette position avec une autre position assise et avec les positions de repos.

Mouvement des hanches

Asseyez-vous sur le ballon avec les articulations des genoux et des hanches à angle droit. Vos pieds doivent être solidement campés par terre. Déplacez à présent le bassin de gauche à droite et d'arrière en avant.

Position renversée

Couchez-vous sur le dos sur le ballon, puis roulez d'arrière en avant par petits mouvements. Inspirez et expirez lentement et détendez-vous.

Soulèvement des jambes

Asseyez-vous sur le ballon et levez une jambe. Essayez de conserver l'équilibre et changez régulièrement de jambe.

Exercice du cossaque

Asseyez-vous sur le ballon et placez les pieds au sol. Essayez de rebondir en rythme. Pliez et étirez tour à tour les jambes. Pliez les bras et maintenez-les devant vous. Augmentez progressivement la vitesse.

Coordination croisée

Asseyez-vous sur le ballon et rebondissez en rythme. Rapprochez le coude droit et le genou gauche. Répétez avec l'autre bras et l'autre genou.



EN

Upper body exercise

Sit on the ball with your legs wide apart. Lift your right arm straight above your head and bend your body to the left. Repeat this exercise changing from left to right.

Pelvic exercises

Lie down on the floor on your back. Raise your toes and push your heels down into the ball. Now lift your pelvis slightly from the floor.

Lie on your back with your calf muscles on the ball. Point your feet upwards. Press your calf muscles into the ball and use your feet to pull the ball towards your body. Then push the ball away, back to the starting position.

Bridge

Lie on your back with your calf muscles on the ball. Tense your feet and stretch the calf muscles. Put your arms on the ground next your body with your hands facing downwards. Lift your buttocks and roll gradually up until your hips are stretched. All your upper body muscles are now tense. Keep this position for a short time and then slowly relax again.

Stomach, legs and buttocks

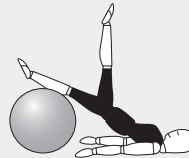
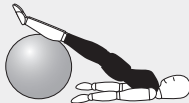
Lie on your back with both legs on the ball. Push your pelvis upwards. Lift one leg from the ball and raise it up. Repeat this exercise alternating your legs.

Ball lift

Lie on your back and raise your knees slightly, heels on the floor. Stretch your arms above your head and hold the ball between your hands. Keep your arms stretched out and, together with your head and shoulders, lift the ball slightly from the floor.

Floating ball

Lie on your back and clamp the ball between your calf muscles and feet. Put your arms behind your head and lift it up slightly. Now slowly move your legs backwards and forwards and upwards and downwards while lifting the ball.



NL

Bovenlichaam oefening

Ga op de bal zitten met de benen uit elkaar. Breng de rechterarm omhoog boven het hoofd en buig het lichaam naar links. Doe de oefening afwisselend links- en rechtsom.

Bekken oefening

Ga met uw rug op de grond liggen. Trek de tenen omhoog en druk de hie-len stevig in de bal. Hef nu uw bekken

Ga op uw rug liggen met de kuiten op de bal. Met de voeten naar boven. Druk de kuiten in de bal en trek de bal met de voeten naar het lichaam. Duw de bal vervolgens met de benen terug naar de uitgangspositie.

Brug

Ga op uw rug liggen met de kuiten op de bal. Span de voeten aan en strek de kuiten. Hef uw billen, met uw armen naast u plat op de grond, en rol wer-vel voor wervel omhoog tot de heup gestrekt is. Al uw boven lichaamsspie-ren zijn nu aangespannen. Houd deze positie even vast en ontspan weer langzaam.

Buik, benen en billen

Ga op uw rug liggen met beide benen op de bal. Duw uw bekken omhoog. Til één been van de bal en breng deze om-hoog. Doe deze oefening afwisselend met linker- en rechterbeen.

Bal optillen

Ga op Uw rug liggen, trek de knieën iets op, de hielen op de grond, ge-strekte armen achter het hoofd en de bal tussen de handen. De gestrekte armen tegelijkertijd met het hoofd en de schouderpartij iets opheffen.

Zwevende bal

Ga op de rug liggen, klem de bal tussen de kuiten en voeten, kruis uw ar-men onder uw hoofd en hef het hoofd iets omhoog. Nu (langzaam) de benen met de bal langzaam buigen en strekken, zowel naar boven als naar voren.

DE

Oberkörperübung

Setzen Sie sich mit gespreizten Bei-nen auf den Ball. Heben Sie den rech-ten Arm über den Kopf und beugen Sie den Oberkörper nach links. Führen Sie die Übung abwechselnd links und rechts aus.

Beckenübung

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Ziehen Sie die Zehen hoch und drücken Sie die Fersen fest in den Ball. Heben Sie jetzt das Becken leicht.

Legen Sie die Waden auf den Ball und den Rücken auf den Boden. Die Füße gehen dabei nach oben. Pressen Sie die Waden in den Ball und ziehen Sie den Ball mit den Füßen zum Körper hin. Schieben Sie anschließend den Ball mit den Beinen wieder zurück in die Ausgangsstellung.

SBrücke

Legen Sie sich mit den Waden auf dem Ball auf den Rücken. Spannen Sie die Füße an und strecken Sie die Waden. Die Arme liegen dabei flach auf dem Boden. Heben Sie den Po an und rollen Sie Wirbel für Wirbel hoch, bis die Hüfte gestreckt ist. Alle Mus-keln in Ihrem Oberkörper sind jetzt angespannt. Halten Sie diese Stellung einige Sekunden lang und entspannen Sie sich langsam wieder.

Bauch, Beine und Gesäß

Legen Sie sich mit beiden Beinen auf dem Ball auf den Rücken. Schieben Sie das Becken nach oben. Nehmen Sie ein Bein vom Ball und heben Sie es hoch. Führen Sie die Übung abwechselnd mit dem linken und dem rechten Bein aus.

Ballheben

Legen Sie sich mit leicht angewinkel-ten Knien auf den Rücken. Die Fersen stehen auf dem Boden und die Arme sind hinter dem Kopf gestreckt. Halten Sie den Ball in den Händen. Heben Sie die gestreckten Arme zusammen mit dem Kopf und der Schulterpartie leicht hoch.

Schwebender Ball

Lecken Sie sich auf den Rücken, klemmen Sie den Ball zwischen Waden und Füße, kreuzen Sie die Arme unter dem Kopf und heben Sie den Kopf leicht hoch. Strecken und beugen Sie jetzt die Beine mit dem Ball langsam sowohl nach oben als nach vorne.

FR

Exercice du haut du corps

Asseyez-vous sur le ballon, les jambes largement écartées. Levez le bras droit verticalement au-dessus de la tête et penchez votre corps vers la gauche. Répétez l'exercice en changeant de gauche à droite.

Exercices du bassin

Allongez-vous sur le dos par terre. Levez les orteils et enfoncez les talons dans le ballon. Soulevez à présent légèrement le bassin du sol.

Couchez-vous sur le dos, les muscles des mollets sur le ballon. Pointez vos pieds vers le haut Enfoncez les muscles des mollets dans le ballon et utilisez vos pieds pour repousser le ballon vers votre corps. Ensuite, repoussez le ballon loin de vous pour revenir à la position de départ.

Pont

Couchez-vous sur le dos, les muscles des mollets sur le ballon. Contractez les pieds et étirez les muscles des mollets. Placez les bras au sol près de votre corps, les mains tournées vers le bas. Levez les fesses et roulez progressivement vers le haut jusqu'à ce que vos hanches soient étirées. Tous vos muscles supérieurs sont à présent tendus. Maintenez cette position pendant un certain temps, puis relâchez progressivement.

Estomac, jambes et fesses

Couchez-vous sur le dos, les deux pieds sur le ballon. Poussez le bassin vers le haut. Détachez une jambe du ballon et levez-la. Répétez l'exercice en changeant de jambe.

Soulèvement de la balle

Couchez-vous sur le dos et levez légèrement le genoux, talons par terre. Tendez les bras au-dessus de la tête et maintenez le ballon entre les mains. Maintenez les bras tendus et levez légèrement le ballon du sol avec la tête et les épaules.

Balle flottante

Couchez-vous sur le dos et bloquez le ballon entre vos mollets et vos pieds. Placez les bras derrière la tête et levez légèrement. À présent, ramenez vos jambes d'arrière en avant et de haut en bas en soulevant le ballon.