

Trainings Chart

Start Position				
End Position				
Start Position				
End Position				

Wiederholungen und Sätze jeder Übung
Repetitions and sets of each exercise

Start Position

15-30
X
2-3

End Position



Gebrauchs- und Pflegeanleitung

Dynair® Ballkissen (XL) / Dynair® Senso Ballkissen (XL) / Dynair® Ballkissen Plus

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen Dynair® Ballkissens.

Mit dem Dynair® Ballkissen haben Sie sich für ein TOGU® Markenprodukt „made in Germany“ entschieden!

Als Sportgerät ist es entsprechend den geltenden EU Regelungen produziert und enthält keine verbotenen Phthalate und keine Schwermetalle.

Nehmen Sie Platz und lassen Sie sich automatisch in eine gute und angenehme Haltung bringen!

Die platzsparende Alternative zum großen Ball. Als labile Unterlage für Rückentraining, Gymnastik, Therapie und Reha sowie für rückengerechtes, dynamisches Sitzen. Training ganz nebenbei ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Hält die Bandscheiben sanft in Schwung. Trainiert die Muskulatur der Wirbelsäule. Kann die aufrechte Haltung optimieren. Das Ballkissen kann als Sitzauflage bei medizinischen Indikationen eingesetzt werden

Ausstattung:

Beide Seiten mit samtig glatter Oberfläche: Dynair Ballkissen/Dynair Ballkissen XL „Senso-Ausführung“: eine Seite samtig glatt, die andere mit sanften Senso-Noppen.

Kleine Gerätekunde:

Das Dynair Ballkissen ist aus hochwertigem Ruton mit Nadelventil hergestellt.

Durchmesser: 33 cm, 36 cm und 39 cm
Belastbarkeit: ca. 200 kg

Temperatur-Beständigkeit:

Das Dynair Ballkissen ist UV-beständig und auch bedingt hitzebeständig. Bis 45°C kann das Dynair Ballkissen problemlos eingesetzt werden. Es sollte jedoch nicht bei direkter Sonneneinstrahlung gelagert werden (z.B. am Fenster). Das Material wird durch zunehmende Wärme weicher. Das Dynair Ballkissen ist auch kältebeständig, jedoch sollte die Lagerungstemperatur nicht unter -10°C liegen. Das Material wird durch zunehmende Kälte fester.

Pflege:

Zum Reinigen des Dynair Ballkissen können Sie alle milden, handelsüblichen Reinigungs- sowie Desinfektionsmittel verwenden. Lösungsmittelhaltige, säurehaltige oder ätzende Reiniger greifen das Material an. Das Dynair Ballkissen ist wasserfest.

Aufpumpen:

Das Dynair Ballkissen wird optimal mit Luft befüllt ausgeliefert. Sie sollten stets darauf achten, dass die Oberfläche "plan" ist. Im Bedarfsfall können Sie die Luftmenge mit einer Nadelventilpumpe (z.B. der TOGU Pumpe oder mit jeder herkömmlichen Fußballpumpe) nachträglich regulieren. Bitte ziehen Sie das Ventil zwischen Daumen und Zeigefinger hoch, damit die Nadel nicht in die untere Seite des Ballkissens sticht.

Lagerung:

Bitte lagern Sie ihr Dynair Ballkissen immer flach liegend.

Infos und Übungen zum kostenlosen Download auf www.togu.de
Service Nummer: +49 (0) 8051 9038-0

