

01-16	DE		Produkthinweise
17-32	EN		Product information
33-48	FR		Informations sur le produit
49-64	ES		Información del producto
65-80	IT		Informazioni sul prodotto
81-96	NL		Productinformatie
97-112	SV		Produktinformation
113-128	NO		Produktinformasjon

Achtung!

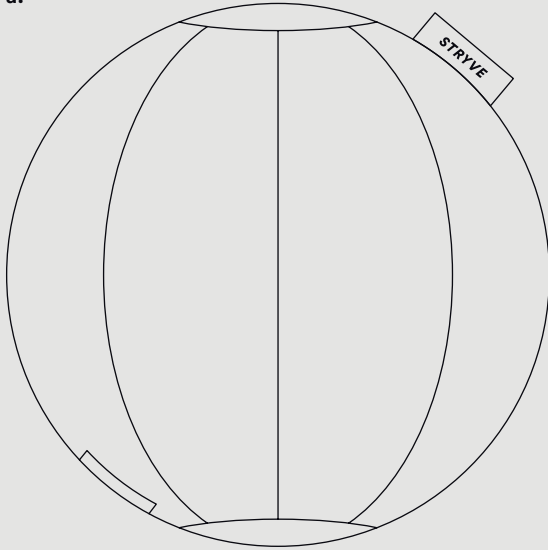
Bitte lies diese Sicherheitshinweise vor der Verwendung des Produktes.

Die Nichtbeachtung der Hinweise kann zu Verletzungen führen und hat ein Erlöschen der Produkthaftung durch den Händler sowie den Hersteller zur Folge.

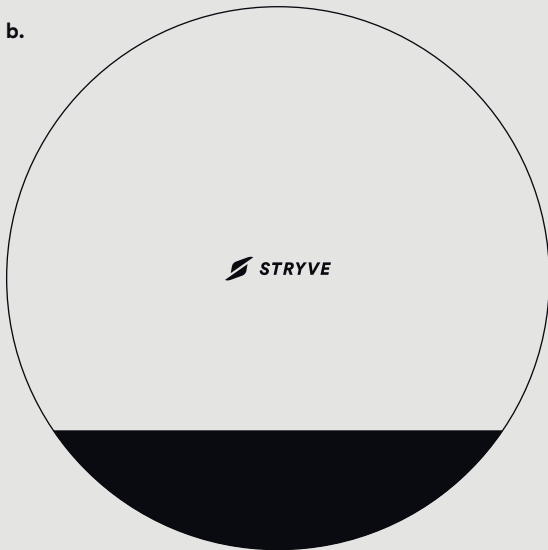
1.0 — Lieferumfang

- a. 1 × **STRYVE**-Ball-Überzug
- b. 1 × PVC-Innenball
- c. 1 × Handluftpumpe
- d. 2 × Verschlussventil
- e. 1 × Pumpenadapter

a.



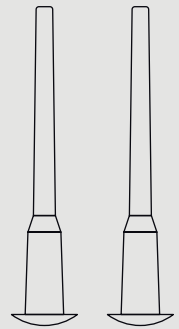
b.



c.



d.



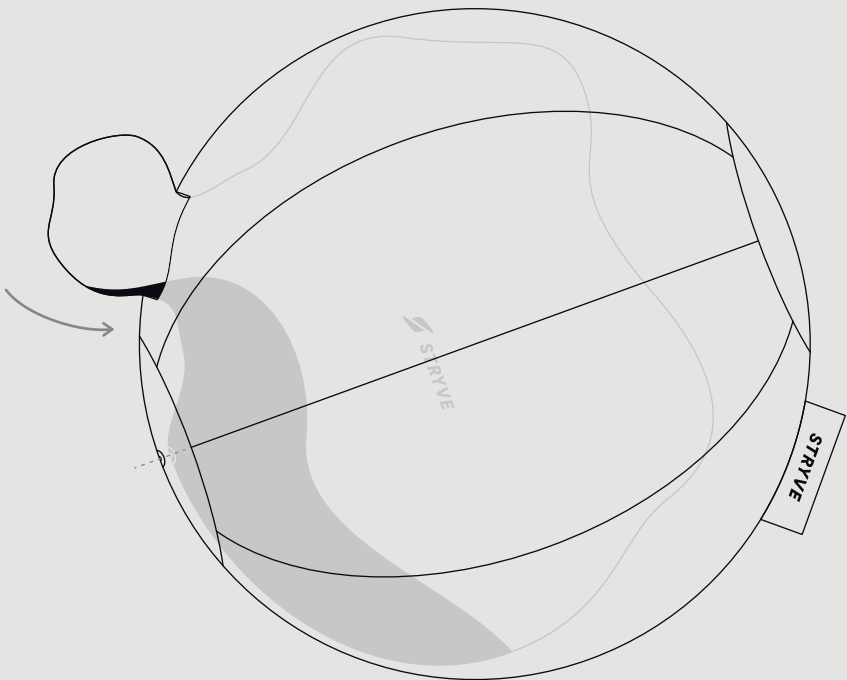
e.



2.0 — Sicherheitshinweise

- der **STRYVE** Ball ist für Kinder unter 3 Jahren nicht geeignet; durch Kleinteile besteht Erstickungsgefahr
- der **STRYVE** Ball darf nicht in Anwesenheit von Haustieren verwendet werden
- vor jeder Verwendung des **STRYVE** Balls muss überprüft werden, ob dieser richtig aufgepumpt ist
- nutze den **STRYVE** Ball nicht als dauerhaftes Sitzmöbel, da dies zu Gesundheitsschäden führen könnte
- verwende bitte kein Zubehör, das nicht im Lieferumfang enthalten oder vom Hersteller freigegeben ist
- falls du Abnutzungserscheinungen feststellst, wende dich bitte an den **STRYVE**-Kundendienst: support@stryve.de
- bei einem Loch im Ball muss dieser ausgetauscht werden; die Reperatur garantiert keine ausreichende Sicherheit
- reinige den Ball bitte nur mit Wasser; Reinigungsmittel können die Hülle beschädigen
- der **STRYVE** Ball sollte nicht in der Nähe von spitzen oder kantigen Gegenständen platziert oder benutzt werden
- stelle den **STRYVE** Ball nicht falsch herum hin, da er sonst im Moment des Hinsetzens aufgrund der Balance-Funktion rotieren kann
- bitte halte die Maximalbelastung von 120kg ein
- verwende den **STRYVE** Ball nicht auf rutschigen Untergründen

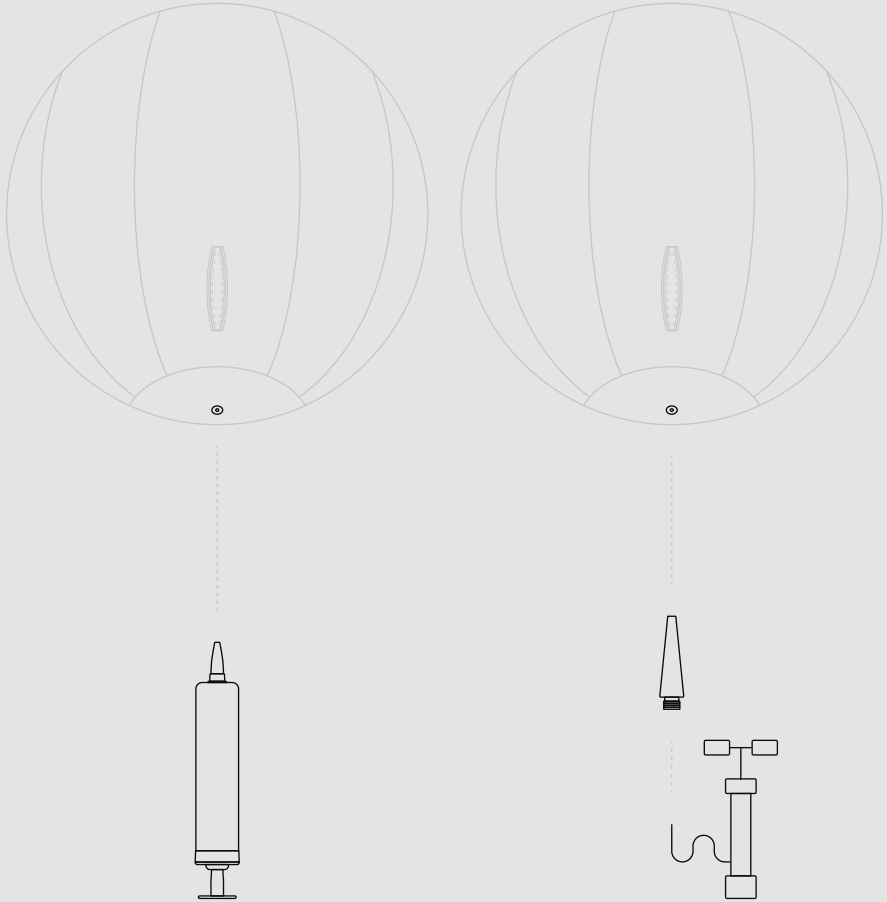
3.0 — Montageanleitung



3.1 — Vorbereitung

Bevor du den **STRYVE** Ball aufpumpen kannst, solltest du den PVC-Innenball in die Hülle stecken.

Öffne den Reißverschluss und stecke den PVC-Innenball so hinein, dass das Loch zur Unterseite der Hülle zeigt.



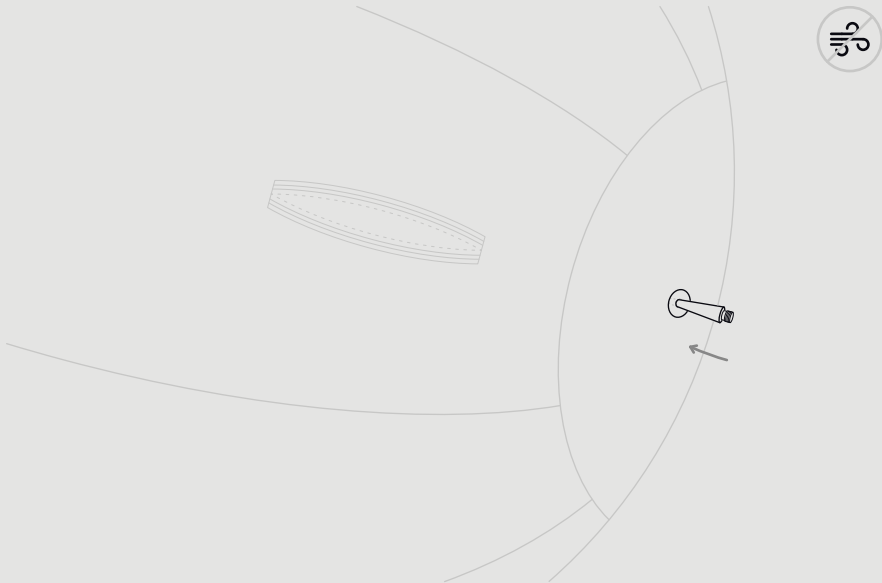
3.2 — Pumpe verwenden

Zum Aufpumpen des **STRYVE** Balls hast du verschiedene Möglichkeiten:

- wenn du keine andere Luftpumpe besitzt, kannst du den Ball mit der mitgelieferten Handpumpe aufpumpen
- alternativ kannst du den mitgelieferten Adapter verwenden, um den Ball mit deiner eigenen Pumpe aufzupumpen

Hinweis

Bei zu starkem Aufpumpen des Balls erlischt die Gewährleistung des Produkts.



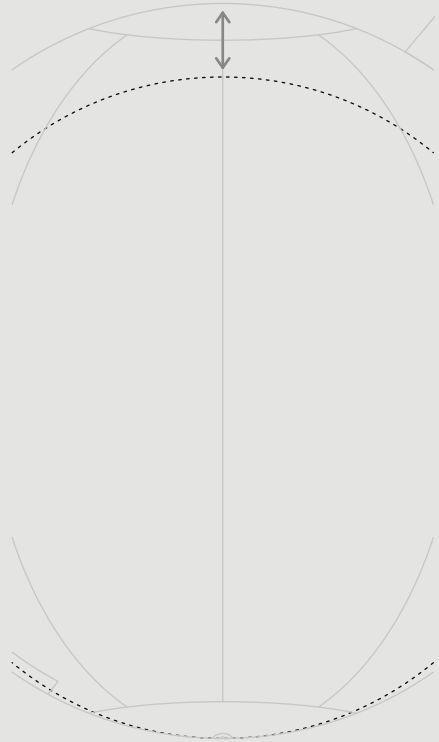
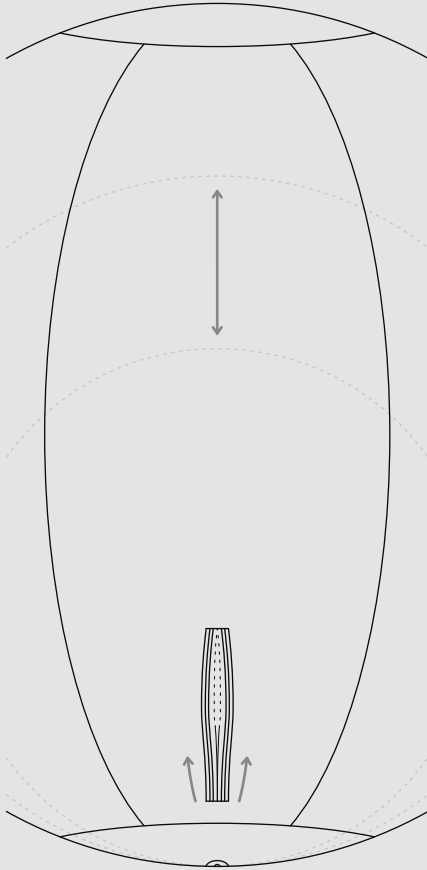
3.3 — Aufpumpen

Bitte achte darauf, dass der STRYVE Ball nur bei Raumtemperatur aufgepumpt werden sollte. Der starke Temperaturunterschied von kalt zu warm könnte sonst den Innendruck des Balls massiv erhöhen, was zu Beschädigungen des Produktes führen kann. Die Verwendung eines Kompressors wird von uns

nicht empfohlen und ist somit auf eigene Gefahr.

- setze den Pumpenadapter in das Loch des Balls ein und vergewissere dich, dass keine Luft austreten kann

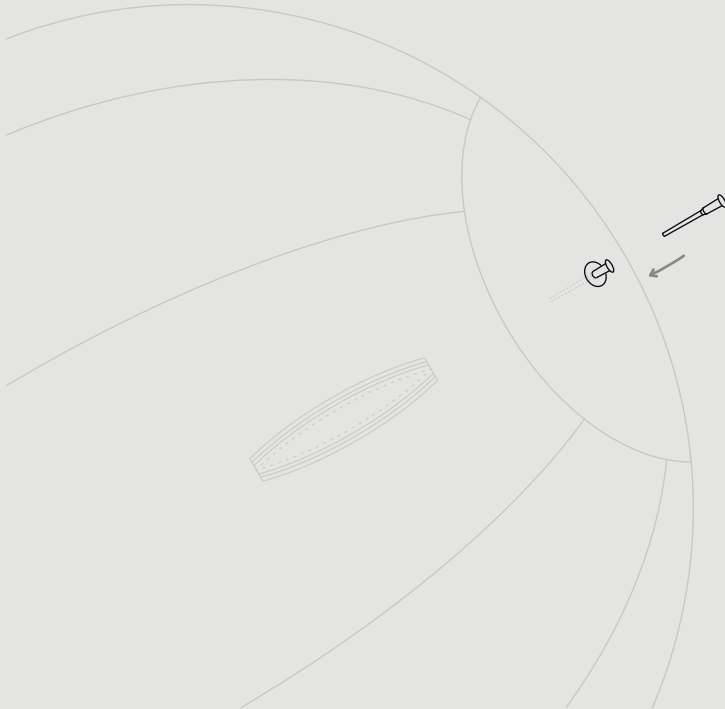




- kontrolliere während des Pumpens mehrmals die richtige Position und Ausrichtung des Innenballs
- nachdem der Ball 60-80% aufgepumpt ist, schlieÙe den Reißverschluss der Hülle, um weiterzumachen
- die ideale Ballhärte erkennst du daran, dass in der Hülle keine Falten mehr zu sehen sind
- es kann passieren, dass du den Ball nach dem ersten Tag noch einmal etwas aufpumpen musst, da sich das Material an die Raumtemperatur anpasst

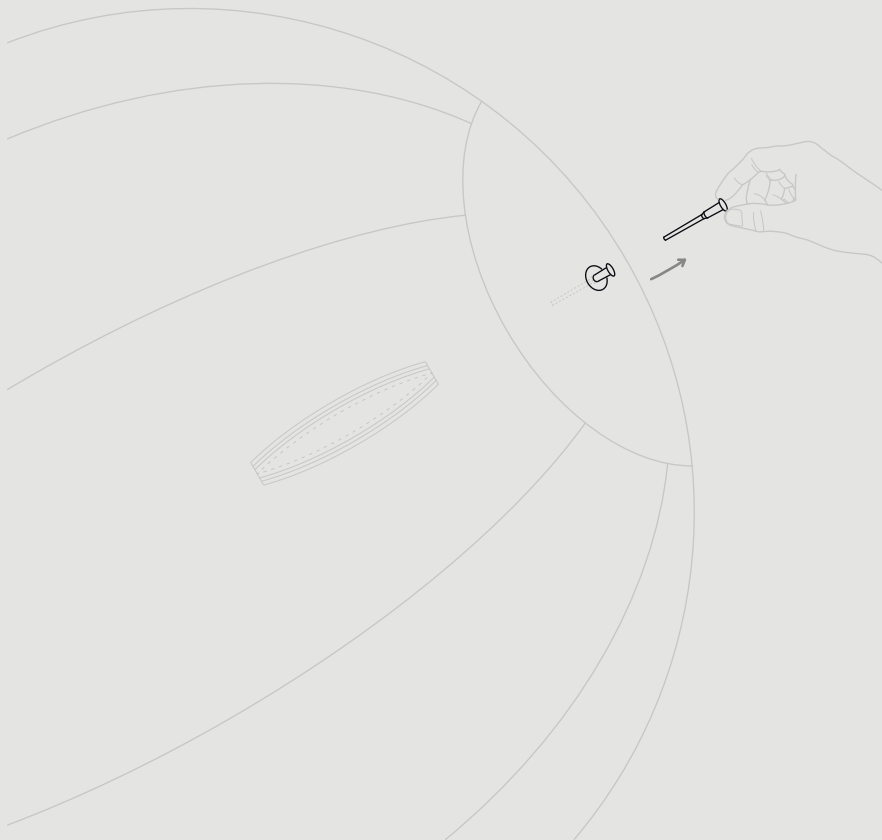
Hinweis

Bei zu starkem Aufpumpen des Balls erlischt die Gewährleistung des Produkts.



3.4 — Ventilstöpsel einsetzen

- schließe den **STRYVE** Ball, indem du den Ventilstöpsel nach Erreichen der geeigneten Luftmenge einsetzt
- achte bitte darauf, dass das Ventil bis zum Anschlag eingesetzt wird, sodass die Oberfläche bündig abschließt

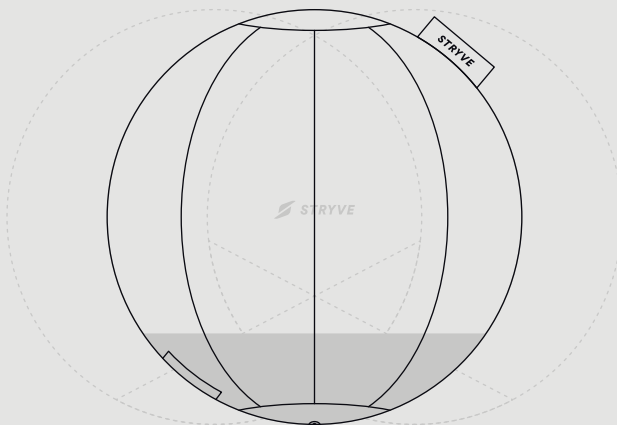


3.5 — Luft ablassen

- um den **STRYVE** Ball wieder zu demonstrieren, musst du das Ventil vorsichtig herausziehen
- verwende dazu bitte keine spitzen Gegenstände; gut eignet sich z.B. die Rückseite eines Teelöffels
- fixiere den Ventilstöpsel fest zwischen deinen Fingern, um ihn trotz des Luftdrucks unter Kontrolle zu halten

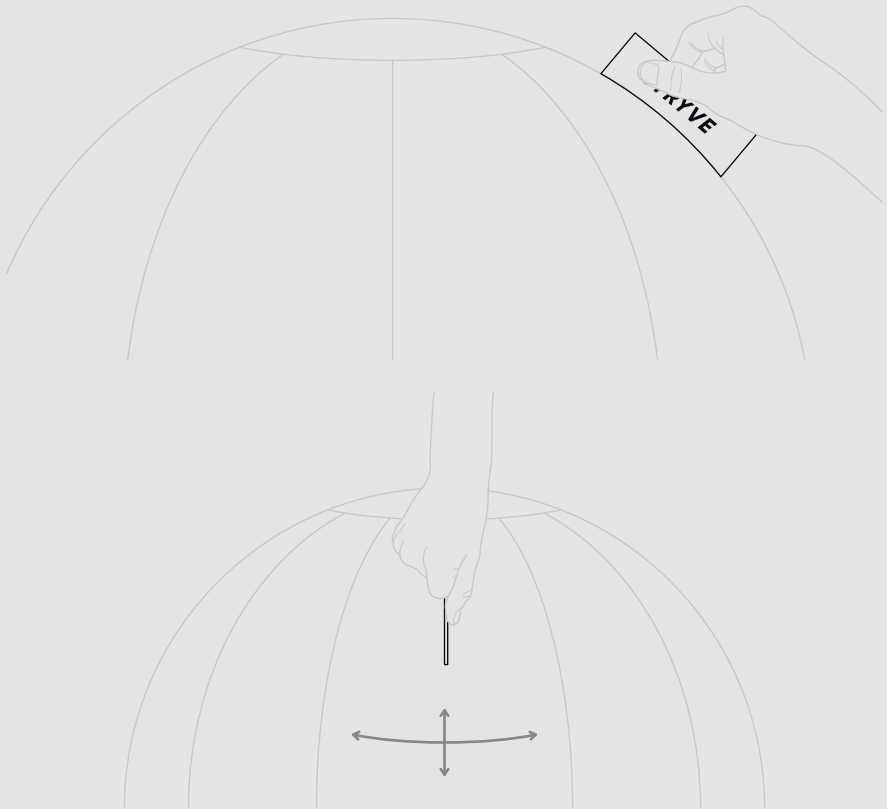
4.0 — Verwendung des STRYVE Balls

Der **STRYVE** Ball ist ein zusätzliches Sitzelement, das Zuhause oder im Büro zum Einsatz kommt. Der Ball ist komfortabel und ästhetisch zugleich. Es ist empfohlen, den Ball im Wechsel mit herkömmlichen Sitzmöbeln zu benutzen. Das bewegte Sitzen stärkt die Rückenmuskulatur. Zu langes Sitzen auf einem Sitzball wird aber nicht empfohlen.



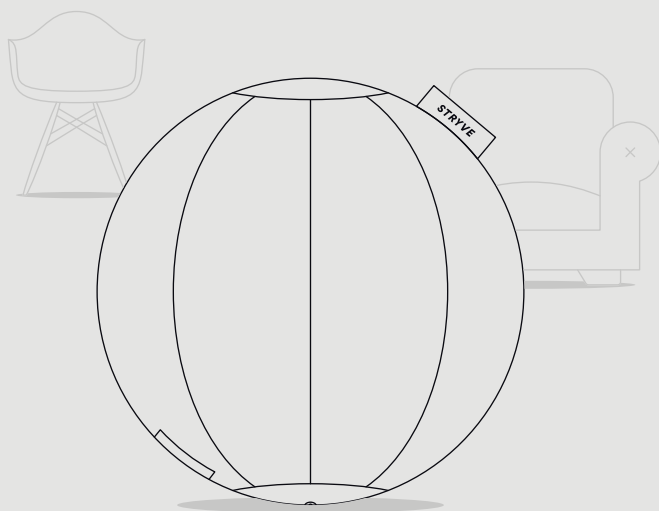
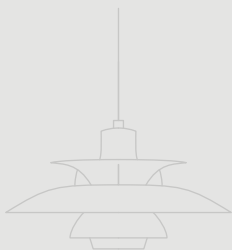
4.1 — Balance-Funktion

- der **STRYVE** PVC-Innenball besitzt die Funktion, sich selbst auszubalancieren; dies ist bei den Versionen Leder, Nylon und Filz möglich
- die Struktur des Fell-Mantels verhindert von selbst das Wegrollen des Balls
- durch die Balance-Funktion bleibt die Oberseite des Balles stets sauber



4.2 — Funktionales Label

- das Label des **STRYVE** Balls ist nicht nur ikonisch, sondern vor allem auch ein funktionales Element
- beim Sitzen bietet dir das Label Hilfestellung, um den Ball richtig hinzustellen, indem es vorne gegriffen wird
- der Ball kann mit einer Hand gegriffen werden, um ihn von einem Ort an den anderen zu bringen

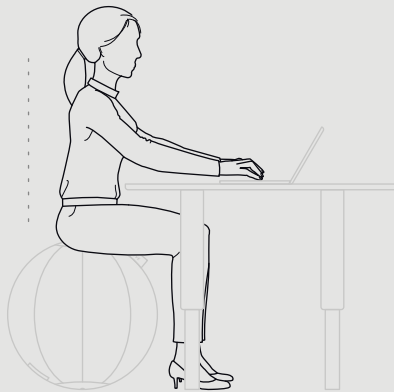


4.3 — Ästhetik

Anders als konventionelle Gymnastikbälle strahlt der **STRIVE** Ball folgende Eigenschaften aus: Hochwertigkeit, Ruhe, Komfort.

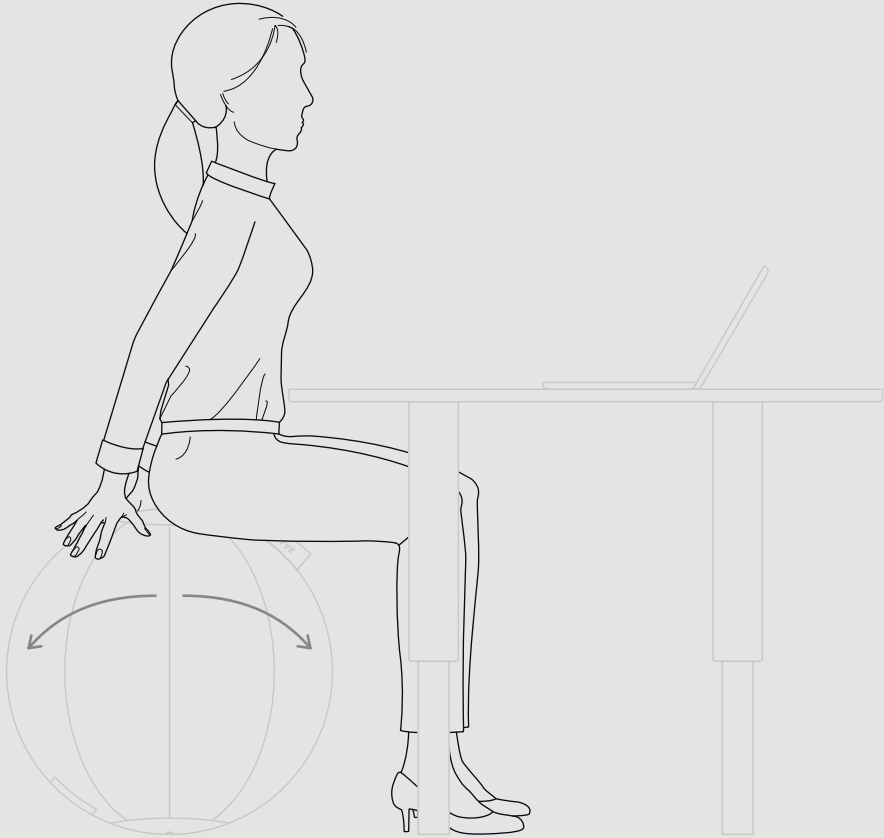
5.0 — Übungen

Mit dem **STRYVE** Sitzball sind viele verschiedene Übungen realisierbar: ob am Schreibtisch, im Büro oder zu Hause spielt dabei keine Rolle. Einige dieser Übungen zeigen wir im Folgenden auf. Bei Rückenproblemen oder anderen Beschwerden sollte die Verwendung des Balles mit einem Facharzt besprochen werden.



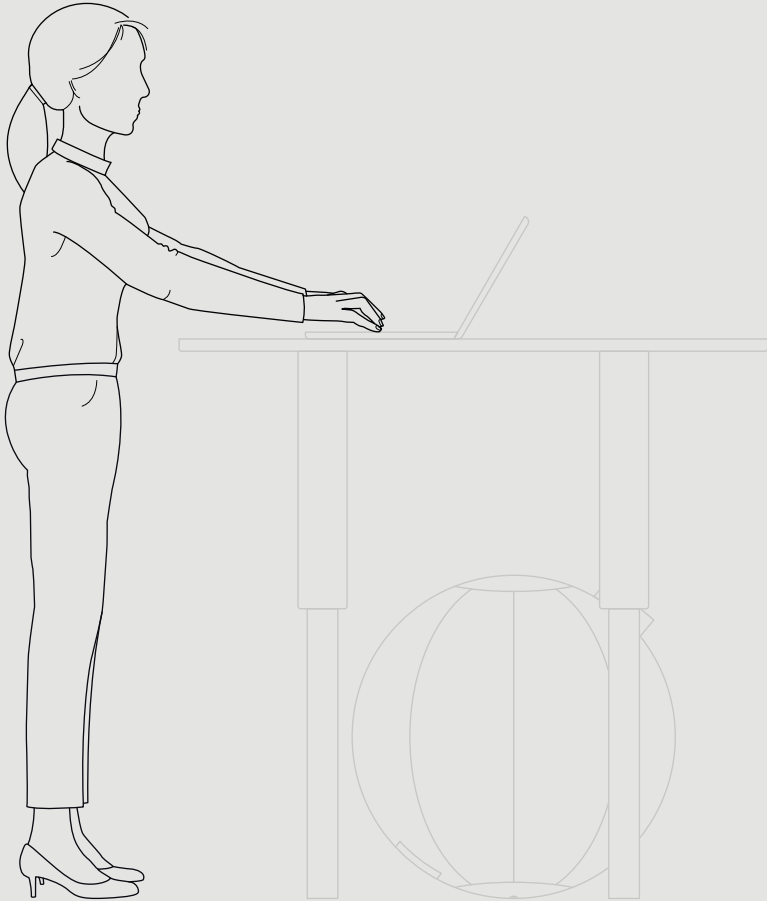
5.1 — Gesundes Sitzen

- für das perfekte Gleichgewicht beim Sitzen solltest du deine Füße stabil und breitbeinig auf den Boden stellen
- überprüfe außerdem im Voraus die Rutschfestigkeit des Untergrundes, um ein ungewolltes Wegrutschen des Balles zu vermeiden
- wie bei jedem Sitzmöbel im Bürobedarf solltest du deine Sitzposition aufrecht und gerade wählen



5.2 — Ausgleichstraining

- der **STRIVE** Ball eignet sich perfekt, um den Bewegungsausgleich zum stundenlangen Sitzen zu schaffen
- langsame Vor- & Rückwärtsbewegungen stärken den unteren Rückenbereich und schonen gleichzeitig die Bandscheiben
- der Vorteil des Balles liegt vor allem in der Neigfähigkeit; nahezu kein anderes Sitzmöbel bietet die Flexibilität des **STRIVE** Balles



5.3 — Aufstehen

- zwischendurch aufzustehen fördert die Durchblutung und beugt Müdigkeit vor
- die flexible Verwendung des **STRYVE** Balls ist auch bei dieser Übung von Vorteil
- im Gegensatz zu Bürostühlen mit hohen Rückenlehnen, kann der Ball schnell und einfach unter dem Tisch oder in einer freien Ecke verstaut werden

6.0 — Pflege und Reinigung

Nylon & Leder

Bei Verschmutzung der Oberfläche kannst du diese mit einem feuchten Tuch und warmem Wasser reinigen. Um Verfärbungen des Materials zu vermeiden, verwende bitte keine starken Reiniger auf Alkoholbasis.

Filz & Fell

Bei Verschmutzung der Oberfläche mit einem handelsüblichen Staubsauger reinigen. Ein Polsterreinigungsaufsatz eignet sich besonders um tief sitzende Verschmutzungen aus dem Material heraus zu bürsten.

Falls du Abnutzungserscheinungen feststellst, wende dich bitte an den **STRYVE**-Kundendienst: support@stryve.de

Caution!

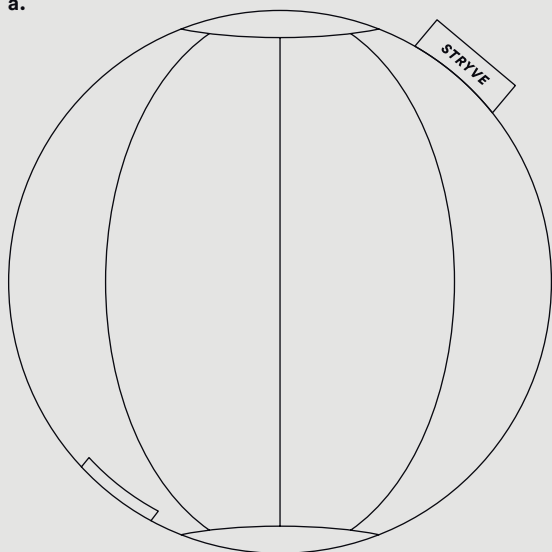
Please read these safety instructions before using the product.

Failure to observe the instructions may lead to injury and will result in the voiding of the product liability of the dealer and the manufacturer.

1.0 — Scope of Delivery

- a. 1 × **STRYVE** Ball cover
- b. 1 × PVC inner ball
- c. 1 × hand air pump
- d. 2 × closing valves
- e. 1 × pump adapter

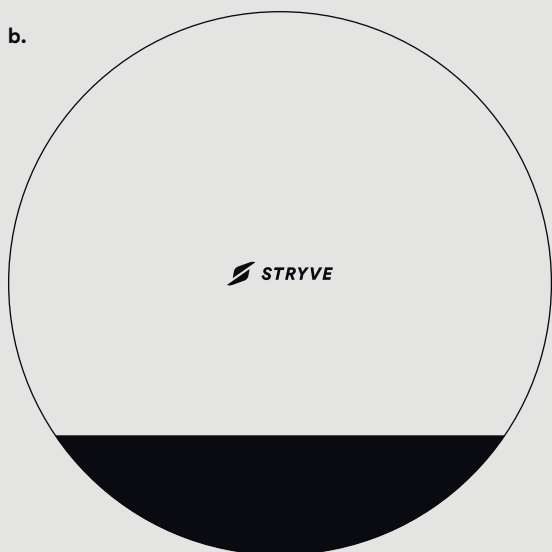
a.



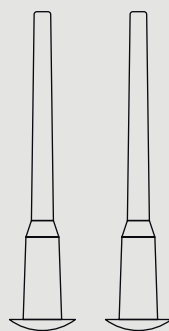
c.



b.



d.



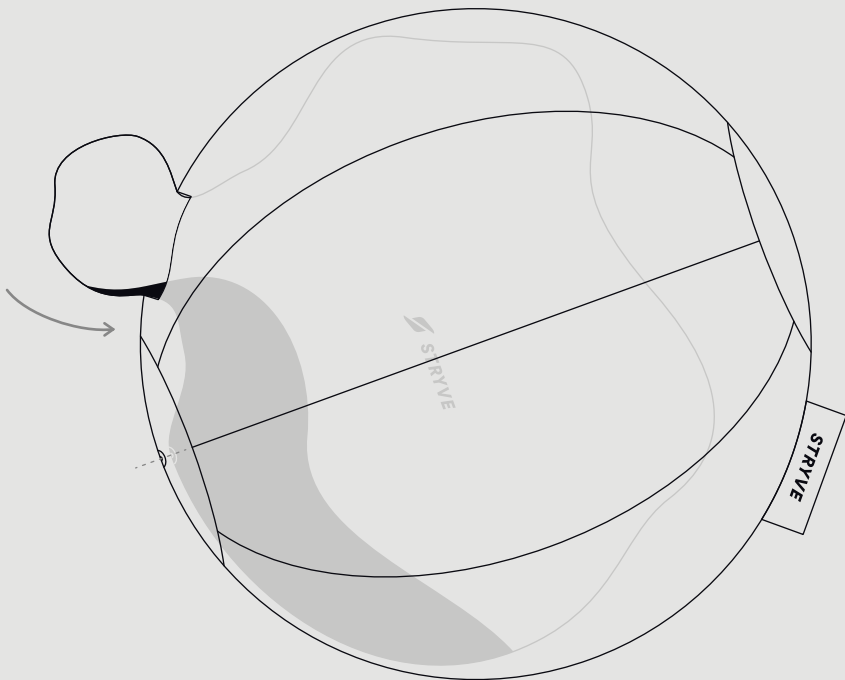
e.



2.0 — Safety Instructions

- the **STRYVE** Ball is not suitable for children under 3; danger of choking on small parts
- the **STRYVE** Ball may not be used in the presence of pets
- before using the **STRYVE** Ball, it is essential to check whether it has been pumped up correctly
- do not use the **STRYVE** Ball as a permanent seat, as this could result in damage to your health
- please do not use any accessories that are not included in the scope of delivery or approved by the manufacturer
- if you discover any signs of wear and tear, please contact our **STRYVE** Customer Service: support@stryve.de
- if the ball develops a hole, the ball must be replaced; simply repairing it cannot guarantee adequate safety
- please clean the ball with water only; cleaning agents can damage the cover
- the **STRYVE** Ball should not be placed or used near pointed or sharp-edged objects
- do not stand the **STRYVE** Ball the wrong way round, as otherwise it may rotate as soon as you sit on it, due to the balance function
- please keep within the maximum load of 120kg
- do not use the **STRYVE** Ball on slippery floors

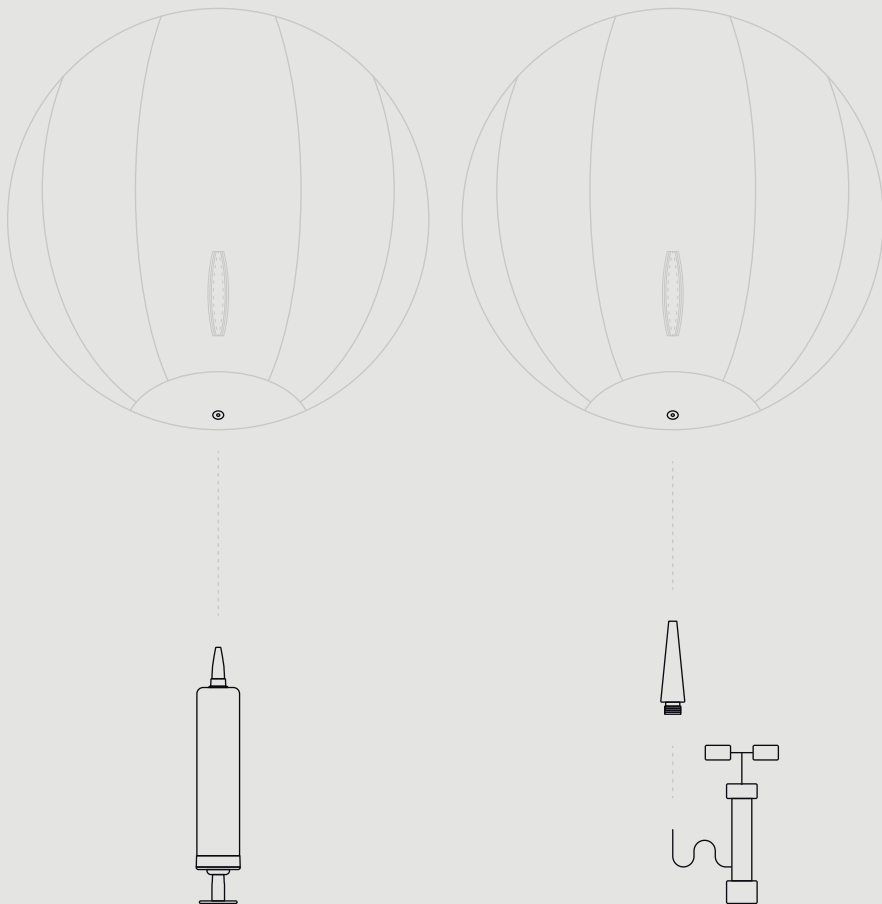
3.0 — Assembly Instructions



3.1 — Preparation

Before starting to pump up the **STRIVE** Ball, you should insert the PVC inner ball into the cover.

Unzip the cover and insert the PVC inner ball so that the hole is pointing towards the underside of the cover.



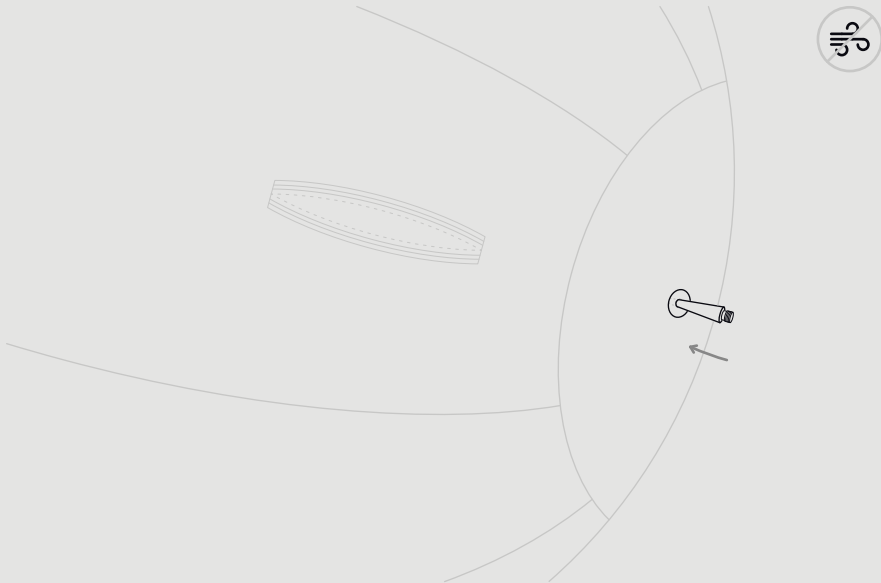
3.2 — Using the pump

You have various options for pumping up the **STRYVE** Ball:

- if you have no other air pump, you can pump up the ball with the hand pump supplied
- alternatively, you can use the adapter supplied to pump up the ball with your own pump

Please note

Pumping up the ball too much will result in the voiding of the product warranty.



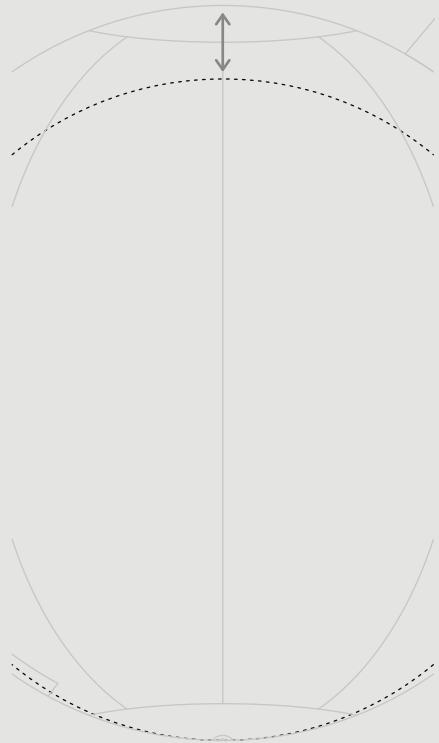
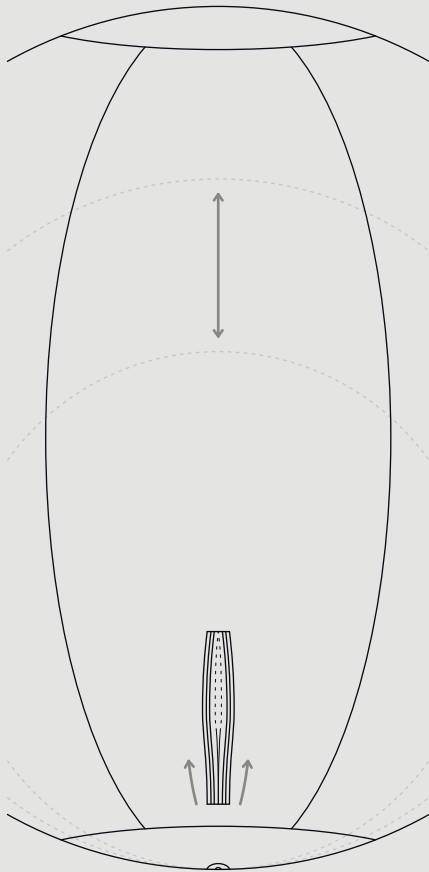
3.3 — Pumping up the ball

Please note that the STRYVE Ball should only be pumped up at room temperature — otherwise, the extreme change of temperature from cold to hot could hugely increase the pressure inside the ball, which may damage the product. We do not advise using a compressor and that is

therefore done at one's own risk.

- insert the pump adapter into the hole in the ball and make sure that no air can escape

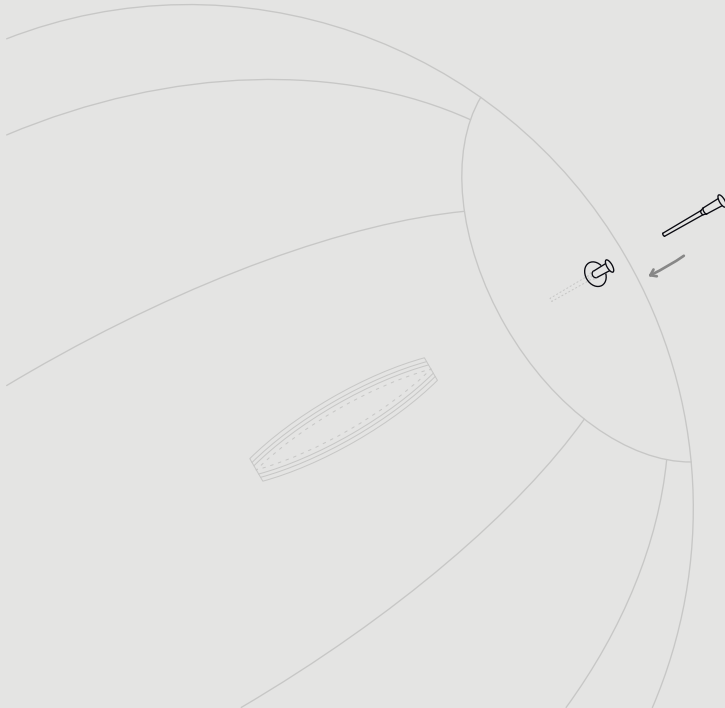
→



- while pumping, please keep checking that the inner ball is in the right position and correctly aligned
- after the ball has been pumped up 60-80%, zip up the cover before continuing
- you will know when the ball has reached the ideal hardness by the fact that no more wrinkles can be seen in the cover
- after a day, you may have to again pump up the ball a bit, as the material will adjust to the room temperature

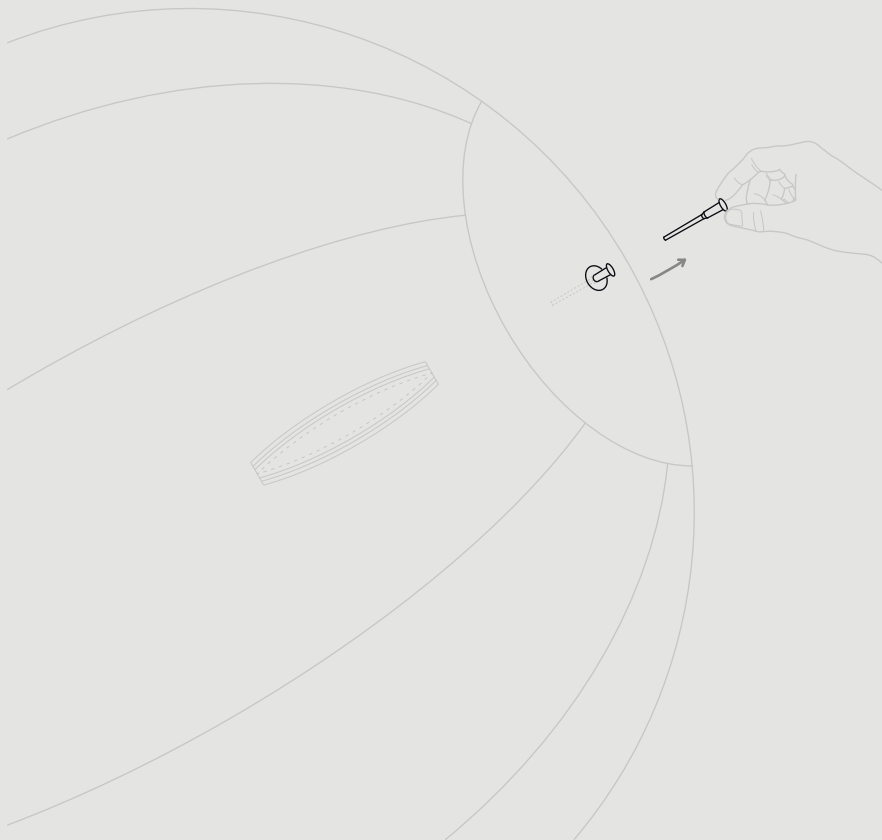
Please note

Pumping up the ball too much will result in the voiding of the product warranty.



3.4 — Inserting the closing valve

- after having pumped in the right amount of air, close the **STRYVE** Ball by inserting the closing valve
- please ensure that the valve is inserted all the way to the limit, so that it is closed flush to the surface

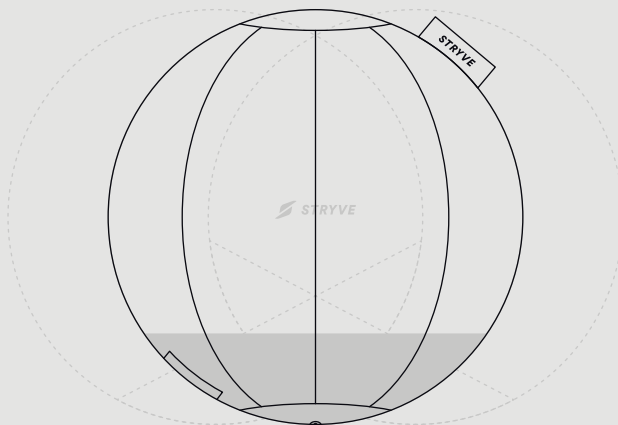


3.5 — Letting out air

- to deflate the **STRYVE** Ball, carefully pull out the valve
- please do not use any sharp objects to do this; e.g. the back of a teaspoon is ideal for this purpose
- grip the closing valve firmly with your fingers to keep it under control despite the pressure of the escaping air

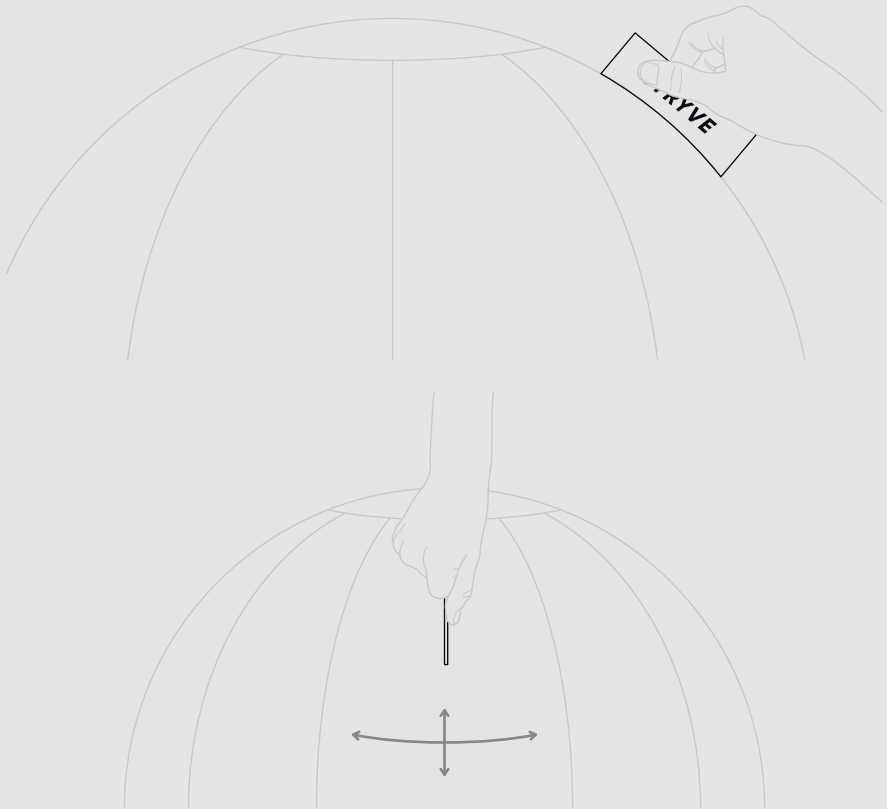
4.0 — Using the STRYVE Ball

The **STRYVE** Ball is an additional seating element for use at home or in the office. The ball is both comfortable and attractive. We recommend that you alternate between using the ball and conventional seating furniture. Moving while sitting strengthens the back muscles. However, we do not recommend sitting on a sitting ball for too long.



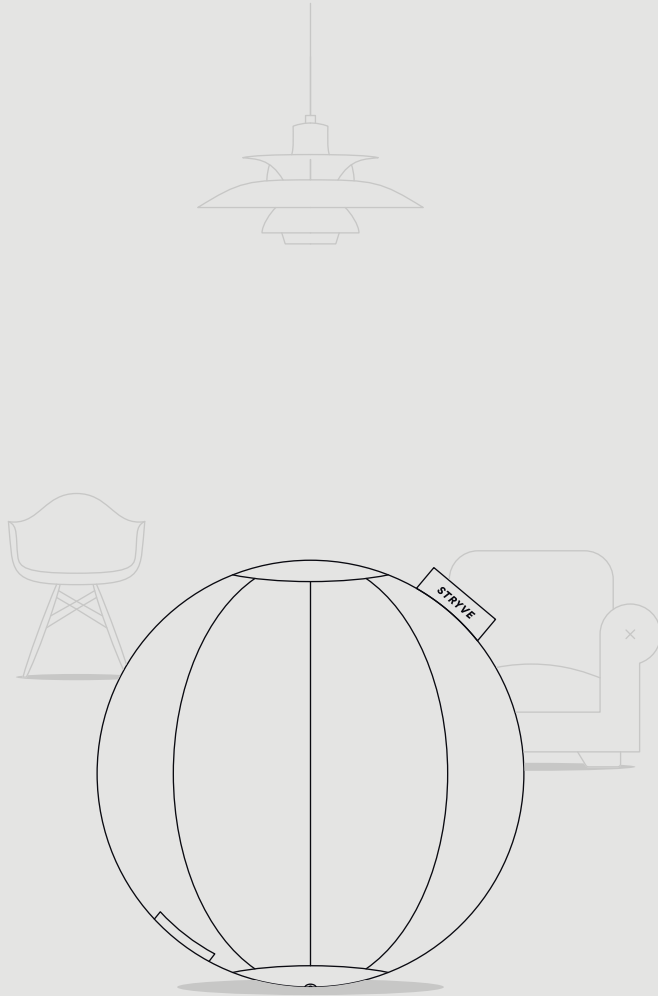
4.1 — Balancing function

- the **STRYVE** PVC inner ball has the property of being able to balance itself; this is also possible with the leather, nylon and felt versions
- the texture of the fur cover automatically prevents the ball from rolling away
- thanks to the balancing function, the top of the ball always stays clean



4.2 — Functional label

- the label on the **STRYVE** Ball is not just iconic, but is above all a functional element
- using the label, the ball can be picked up with one hand to carry it from one place to another
- when sitting, the label enables you to position the ball correctly through grasping it in front

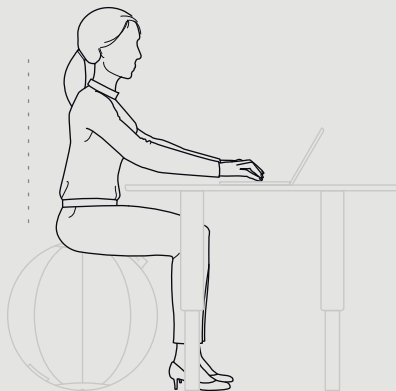


4.3 — Aesthetics

Unlike conventional exercise balls, the **STRYVE** Ball radiates a sense of quality, calm and comfort.

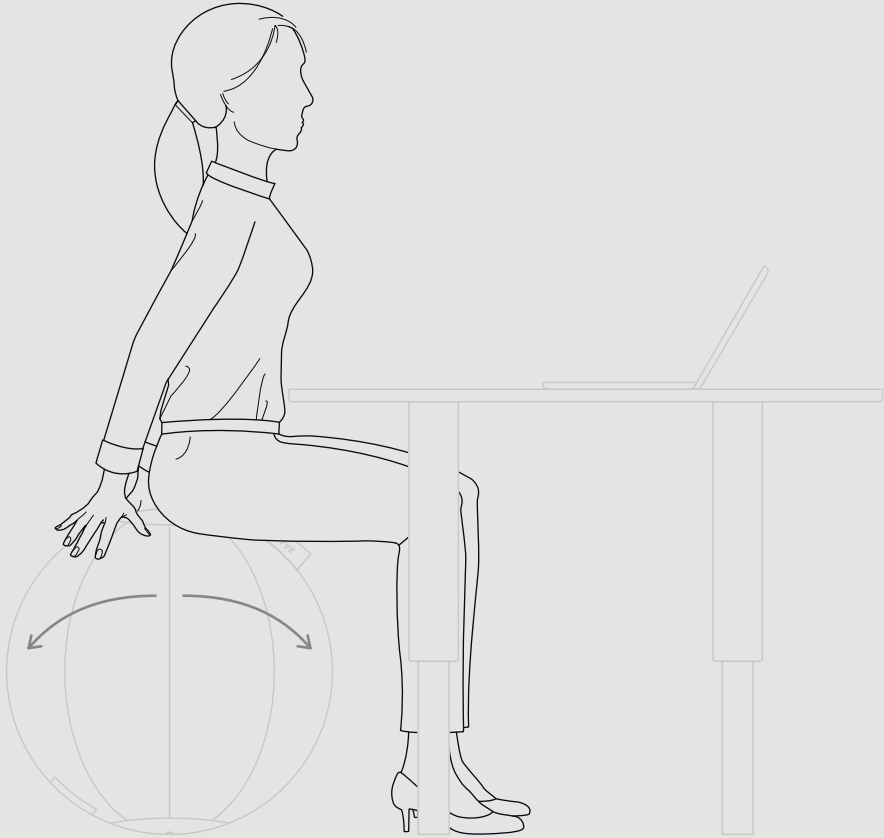
5.0 — Exercises

Many different exercises can be done using the **STRYVE** sitting ball – whether at your desk in the office or at home. Some of these exercises are shown below. If you suffer from back problems or any other complaints, you should first consult a medical specialist about using the ball.



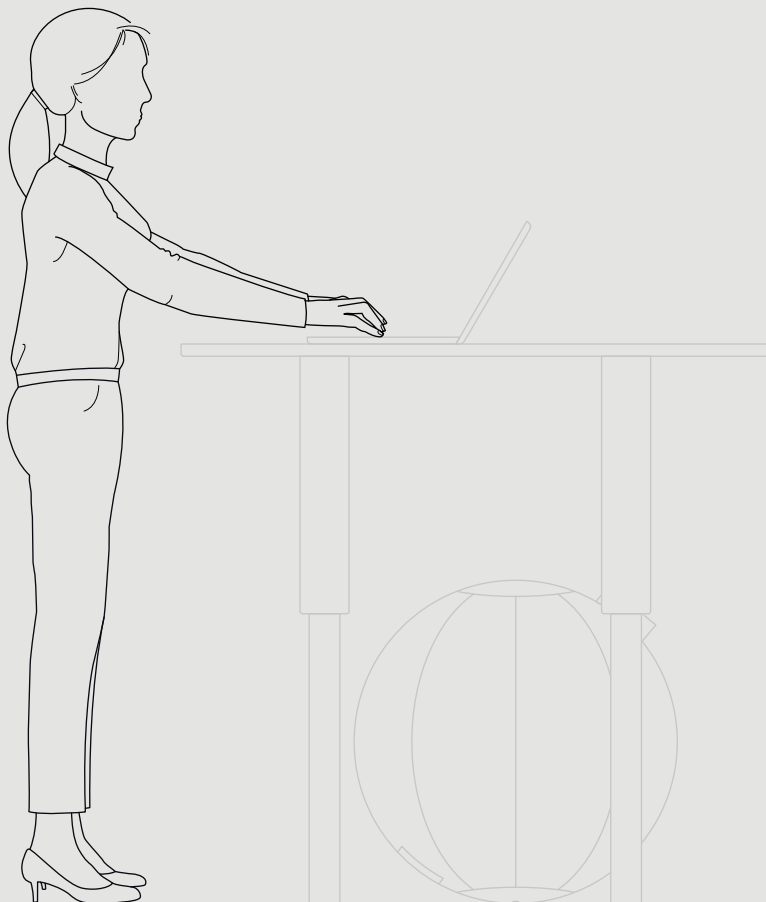
5.1 — Healthy sitting

- for perfect balance when sitting, place your feet flat on the floor in a stable position, with your legs apart
- in addition, check that the floor is slip-proof beforehand, to prevent the ball accidentally sliding away
- as with all office seating furniture, you should maintain a straight, upright seating posture



5.2 — Compensatory training

- the **STRIVE** Ball is ideal for enabling movement to compensate for sitting for hours on end
- slow backward and forward movements strengthen the lower back while protecting the spinal discs
- the prime advantage offered by the ball is being able to tilt at different angles; almost no other seating element offers the flexibility of the **STRIVE** Ball



5.3 — Getting up

- getting up from time to time stimulates the blood circulation and limits tiredness
- the flexible use allowed by the **STRYVE** Ball is an advantage for this exercise
- unlike office chairs with high backs, the ball can be stowed under the table or in a free corner quickly and easily

6.0 — Care and cleaning

Nylon & leather

If the surface gets dirty, you can remove the soiling using a damp cloth and warm water. To avoid any discolouration of the material, please do not use strong, alcohol-based cleaning agents.

Felt & fur

If the surface becomes soiled, clean it using a normal vacuum cleaner. A cushion-cleaning attachment is ideal for brushing engrained dirt out of the fabric.

If you discover any signs of wear and tear, please contact our **STRYVE** Customer Service: support@stryve.de

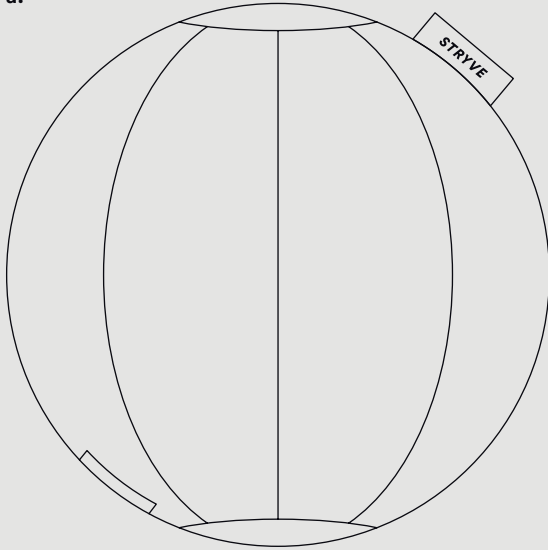
Attention!

Nous vous prions de lire les consignes de sécurité avant de commencer à utiliser ce produit. Le non-respect des consignes de sécurité peut entraîner des blessures et avoir pour conséquence l'annulation de la responsabilité du vendeur ainsi que celle du fabricant.

1.0 — Articles fournis

- a. 1 × Enveloppe de ballon **STRYVE**
- b. 1 × Ballon intérieur en PVC
- c. 1 × Pompe à air manuelle
- d. 2 × Bouchons de fermeture
- e. 1 × adaptateur de pompe

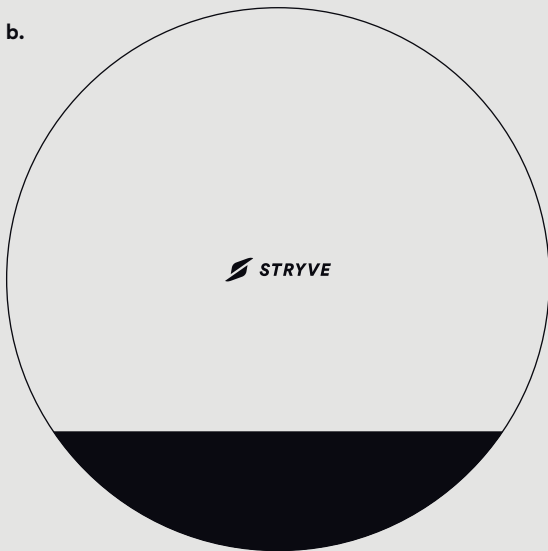
a.



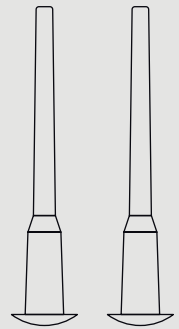
c.



b.



d.



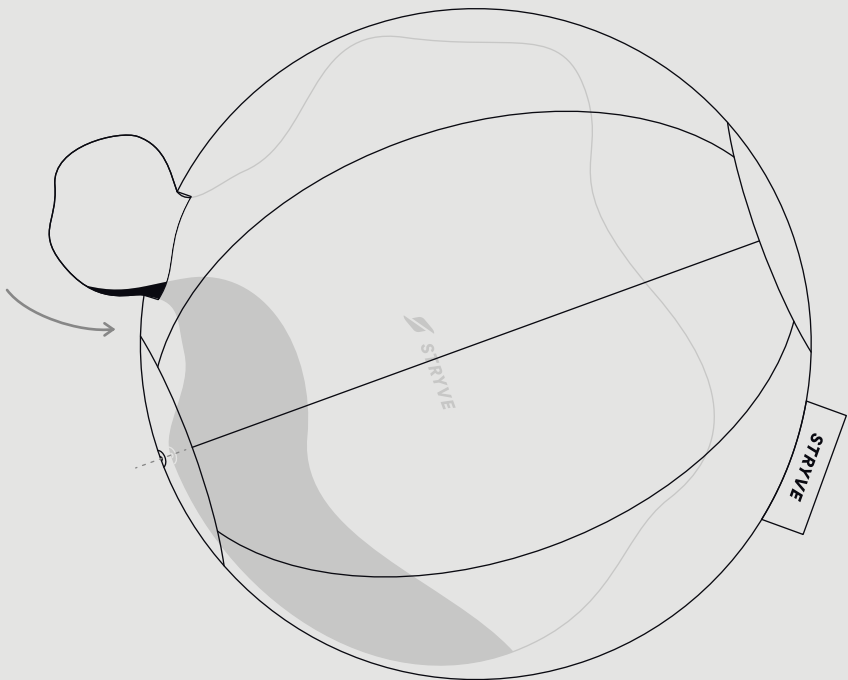
e.



2.0 — Consignes de sécurité

- le ballon **STRYVE** ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans; il y a risque d'étouffement à cause des petites pièces
- le ballon **STRYVE** ne doit pas être utilisé en présence d'animaux domestiques
- il faut s'assurer que le ballon **STRYVE** est gonflé correctement avant chaque utilisation
- le ballon **STRYVE** ne doit pas servir de siège permanent en raison des problèmes de santé qu'il pourrait entraîner
- veuillez ne pas utiliser des accessoires qui ne sont pas livrés avec le produit ou autorisés par le fabricant
- si vous constatez des signes d'usure, veuillez prendre contact avec le service après-vente de **STRYVE**: support@stryve.de
- si le ballon est troué, il faudra en acquérir un autre; la réparation de celui-ci n'en garantit pas une sécurité suffisante
- veuillez vous limiter à l'eau pour le nettoyage du ballon; l'utilisation de détergents peut endommager l'enveloppe
- le ballon **STRYVE** ne doit pas être exposé au contact avec des objets pointus ou anguleux
- veuillez ne pas placer le ballon **STRYVE** sur le mauvais côté car il fera une rotation par lui-même dans ce cas au moment où l'on s'assoie dessus en raison de la fonction d'équilibre
- veuillez ne pas dépasser la charge maximale de 120kg
- le ballon **STRYVE** ne doit pas être utilisé sur des surfaces glissantes

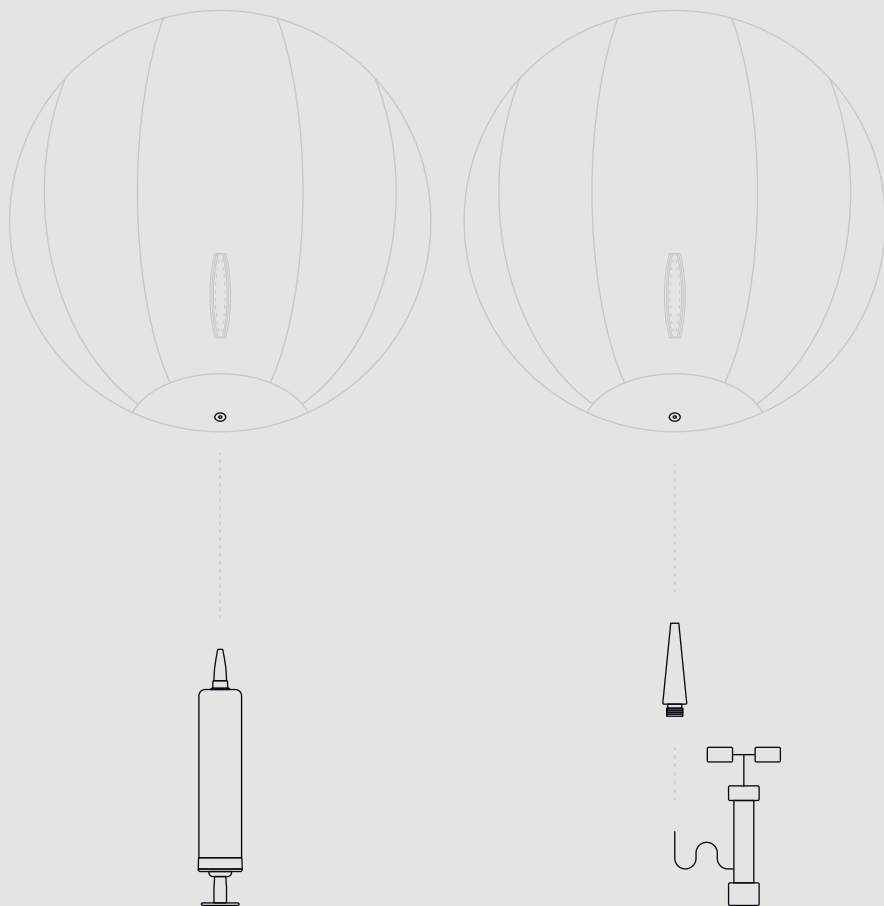
3.0 — Notice d'assemblage



3.1 — Préparation

Avant de pouvoir gonfler le ballon **STRYVE**, il faut insérer le ballon intérieur en PVC dans l'enveloppe. Ouvrez la fermeture à glissière

et placez le ballon intérieur dedans tout en veillant à ce que l'orifice de gonflage soit tourné vers la partie inférieure de l'enveloppe.



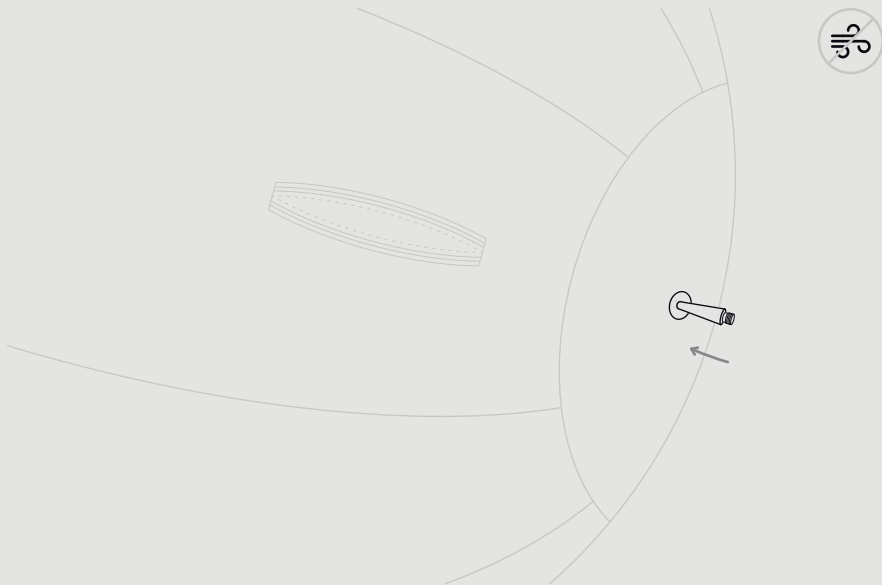
3.2 — Utilisation de la pompe

Il vous est possible de gonfler le ballon **STRYVE** de différentes manières:

- si vous ne disposez pas d'une autre pompe, vous pouvez gonfler le ballon avec la pompe manuelle
- en alternative, il est possible d'utiliser l'adaptateur livré en accessoire pour gonfler le ballon avec votre propre pompe

Attention

La garantie du produit s'éteint en cas de surpression du ballon.



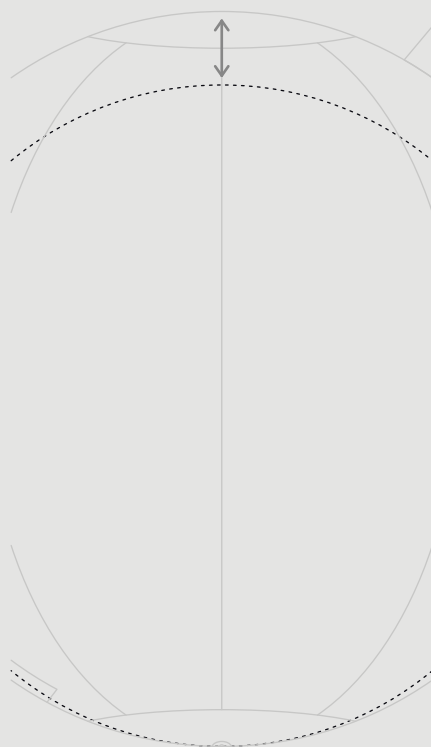
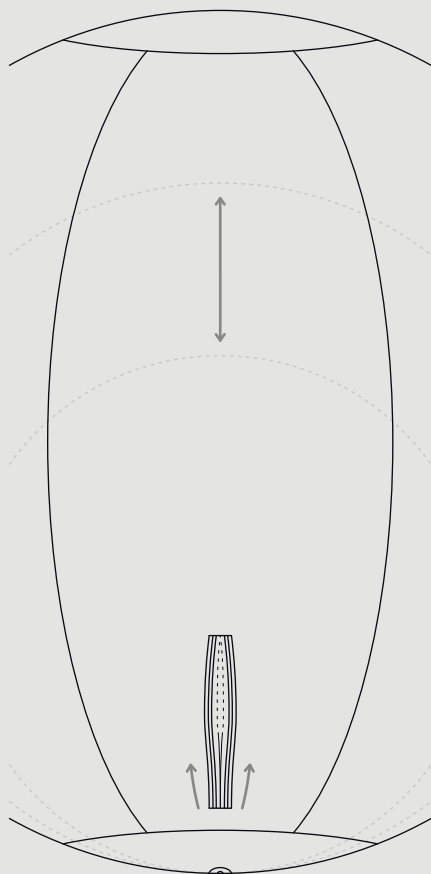
3.3 — Gonflage

Veillez noter que le ballon **STRYVE** ne doit être gonflé qu'à température ambiante.

Une forte différence de température résultant d'un passage du froid au chaud pourrait augmenter considérablement la pression intérieure, ce qui peut endommager le produit. Nous vous déconseillons l'utilisation d'un

compresseur et déclinons toute responsabilité en cas de non-respect de ces consignes.

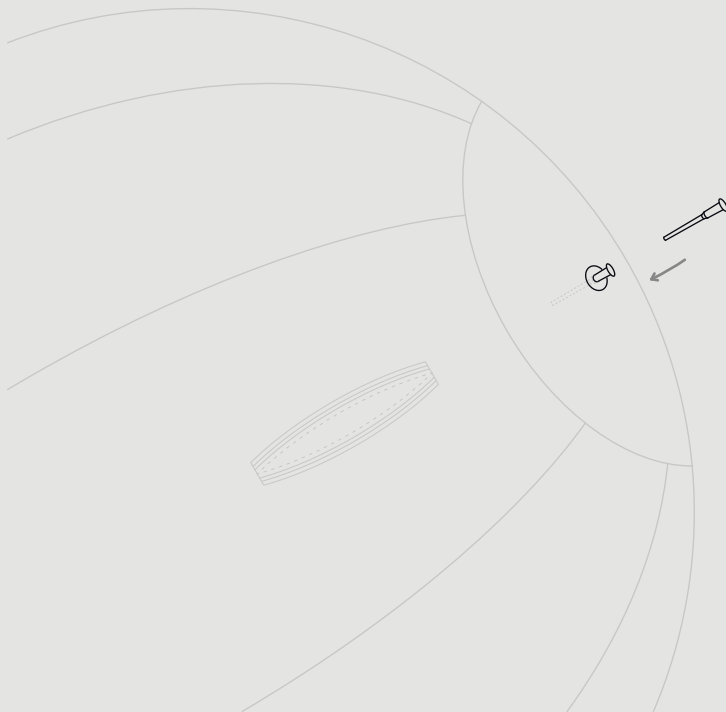
- placez l'adaptateur de gonflage dans l'orifice du ballon et assurez-vous que l'air ne peut pas s'échapper lors du gonflage →



- veuillez vous assurer plusieurs fois lors du gonflage que le ballon intérieur se trouve dans la bonne position
- après avoir gonflé le ballon à 60-80%, fermez la glissière pour continuer
- l'absence de plis sur l'enveloppe du ballon nous indique le niveau de gonflage idéal
- il se peut que vous deviez gonfler votre ballon à nouveau après le premier jour en raison du besoin d'adaptation du matériau à la température ambiante

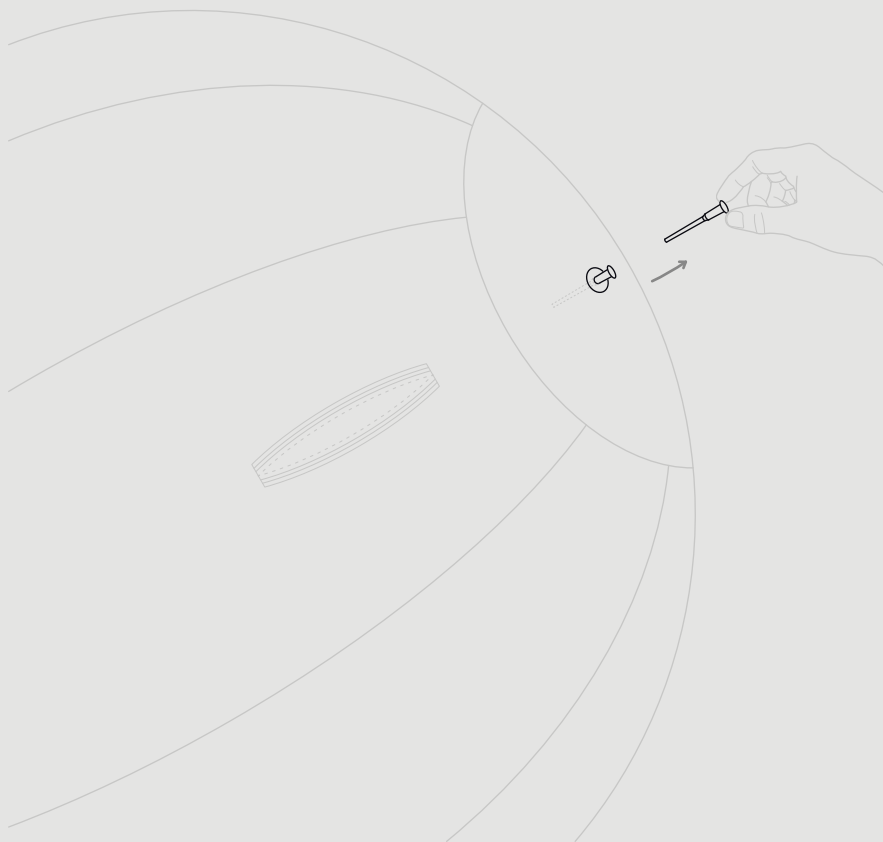
Attention

La garantie du produit s'éteint en cas de surpression du ballon.



3.4 — Fermeture de l'orifice de gonflage

- fermez le ballon **STRYVE** en mettant le bouchon de fermeture après avoir atteint la bonne pression
- veillez à ce que le bouchon s'emboîte entièrement dans l'orifice de gonflage de façon à avoir une surface extérieure plane

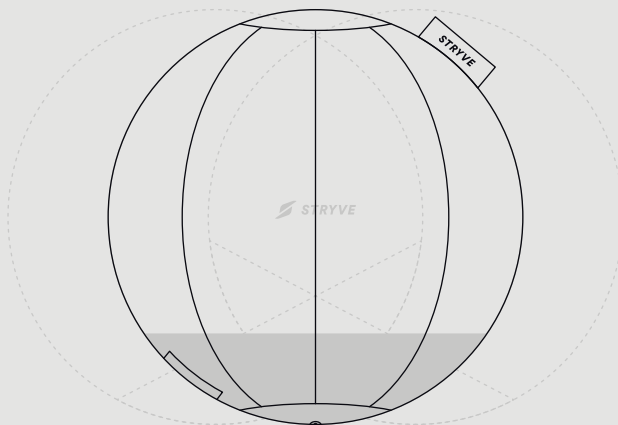


3.5 — Dégonflement

- pour démonter le ballon, vous devez retirer doucement le bouchon de fermeture
- veuillez ne pas vous servir à cet effet d'objets pointus; le dos d'une cuillère à café par ex. en est un bon moyen
- veuillez tenir fermement le bouchon de fermeture entre vos doigts pour qu'il ne soit pas éjecté malgré la pression d'air

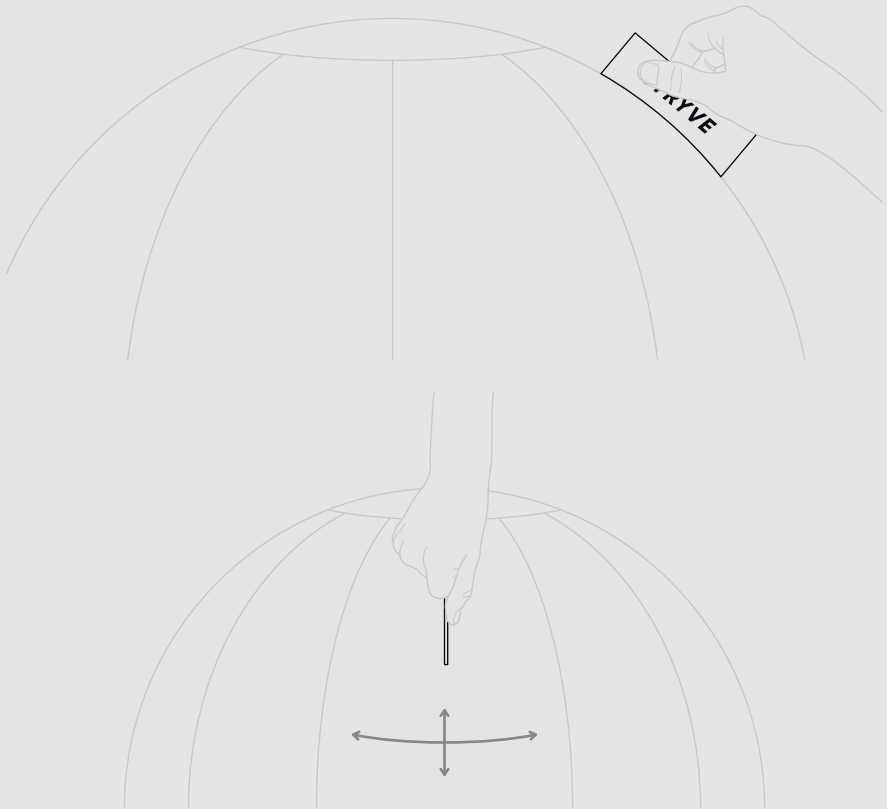
4.0 — Utilisation du ballon STRYVE

Le ballon **STRYVE** sert de siège supplémentaire à la maison comme au bureau. C'est un ballon confortable et esthétique à la fois. Il est recommandé d'utiliser ce ballon en alternance avec d'autres sièges conventionnels. Le mouvement assuré par le ballon en position assise renforce les muscles du dos. Il est toutefois déconseillé de rester longtemps assis sur le ballon.



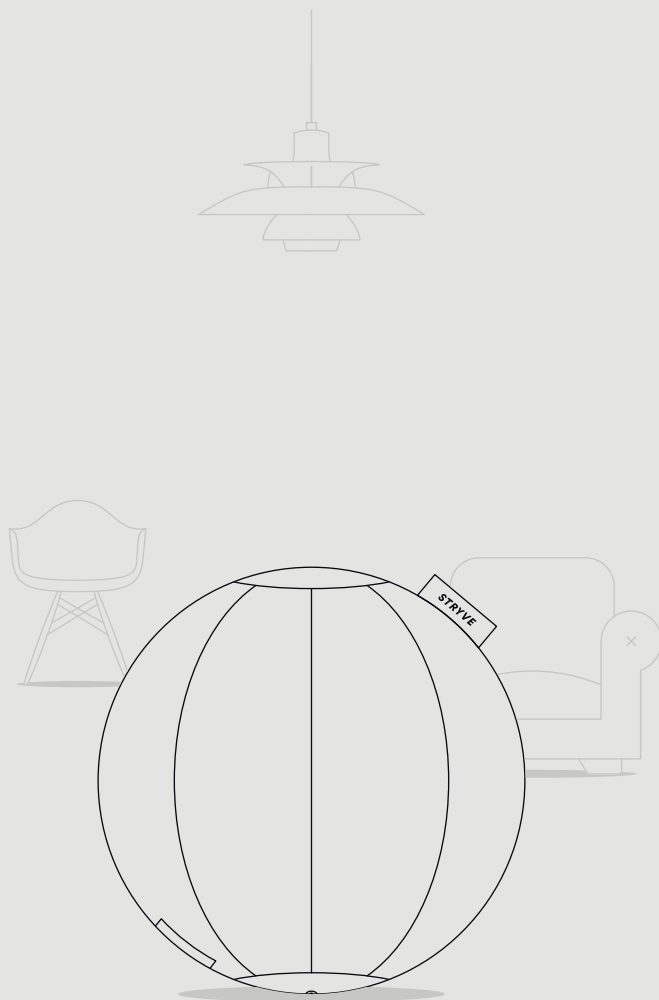
4.1 — Fonction d'équilibre

- le ballon intérieur en PVC **STRYVE** dispose d'une option d'auto-équilibrage; cette option est disponible dans les versions en cuir, tissu et feutre
- la structure en manteau de fourrure évite que le ballon se mette à rouler tout seul
- la fonction d'équilibre maintient ainsi la partie supérieure propre en permanence



4.2 — Label fonctionnel

- le label du ballon **STRYVE** ne sert pas seulement d’emblème mais aussi d’élément fonctionnel en particulier
- en position assise, vous pouvez vous servir du label pour bien ajuster le ballon en le tenant par l’avant
- il est donc possible de s’en servir pour tenir et déplacer le ballon avec une seule main

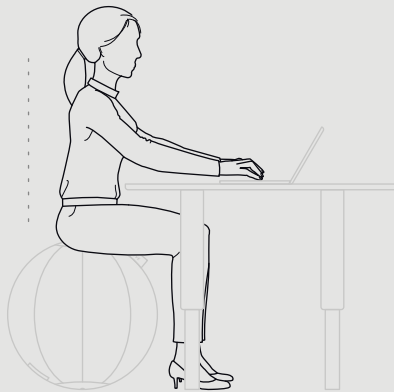


4.3 — Esthétique

Le ballon **STRYVE** se distingue des ballons de gymnastique conventionnels par les attributs suivants: Qualité supérieure, calme, confort.

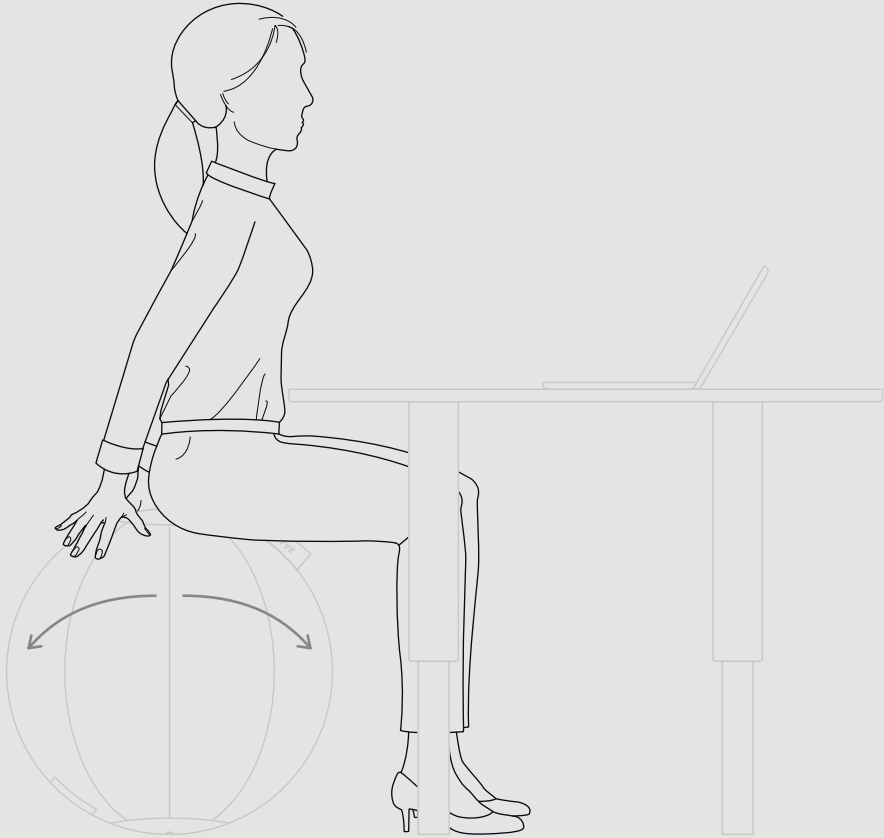
5.0 — Exercices

Le ballon-siège **STRYVE** permet de faire une multitude d'exercices: Peu importe si vous l'utilisez comme chaise de bureau, au bureau ou à la maison. Nous vous montrons ci-après quelques exercices possibles avec ce ballon. Pour l'utilisation de ce ballon, nous vous conseillons de consulter un médecin spécialiste, si vous avez des problèmes au niveau du dos.



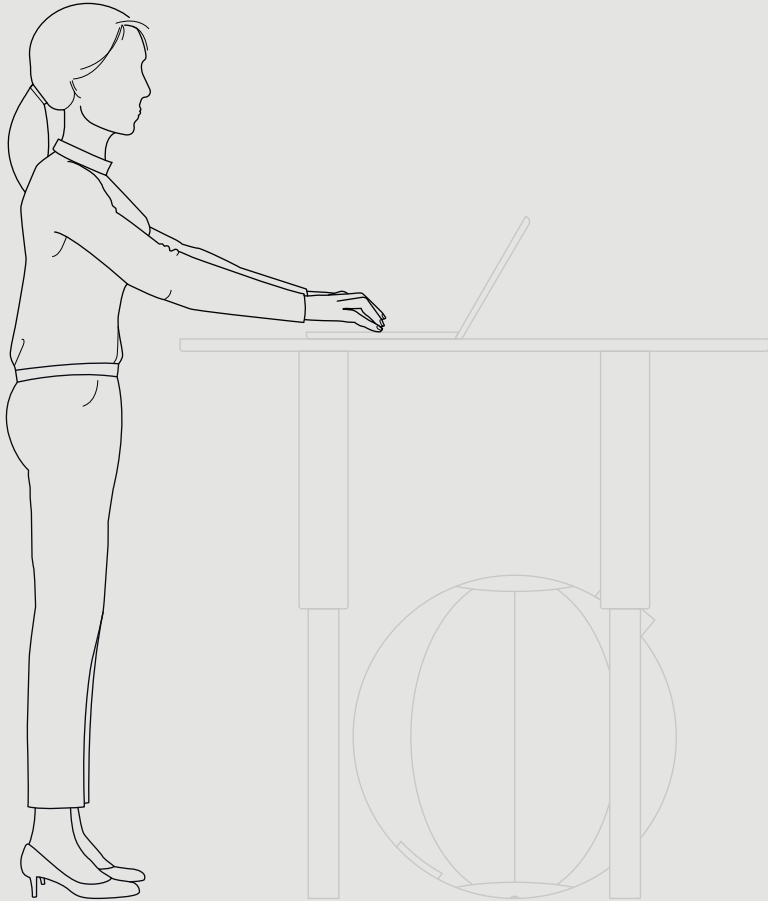
5.1 — S'asseoir de manière saine

- afin de maintenir un équilibre parfait en position assise, veuillez garder les pieds stabilisés sur le sol avec les jambes écartées
- il est également nécessaire de s'assurer au préalable que l'on se trouve sur une surface non-glissante afin d'éviter tout risque de roulement involontaire du ballon
- à l'instar de tout siège faisant partie du mobilier de bureau, vous devriez vous tenir droit en position assise



5.2 — Exercice d'équilibre

- le ballon **STRYVE** convient parfaitement pour compenser les longues heures passées en position assise par des mouvements qu'il rend possibles sans se lever
- Les mouvements en avant et en arrière renforcent les muscles lombaires et protègent en même temps les disques intervertébraux
- l'avantage de ce ballon réside dans sa capacité d'inclinaison; il est quasi impossible de trouver la flexibilité offerte par le ballon dans un autre meuble de siège



5.3 — Se lever

- il est nécessaire de se mettre en position debout de temps en temps, ce qui améliore la circulation sanguine et évite la sensation de fatigue
- l'utilisation souple du ballon présente également un avantage avec cet exercice
- contrairement aux chaises de bureau à dossier haut, ce ballon peut être rangé de manière rapide et simple sous la table ou dans un coin libre

6.0 — Entretien et nettoyage

Nylon & cuir

Il est possible de nettoyer les saletés cumulées à la surface du ballon avec un chiffon humide et de l'eau tiède. Afin d'éviter une décoloration du matériau, veuillez ne pas utiliser de détergents forts à base d'alcool.

Feutre & fourrure

Le nettoyage des salissures à la surface se fait au moyen d'un aspirateur usuel. Un accessoire de nettoyage pour rembourrage convient parfaitement pour un nettoyage profond des salissures.

Si vous constatez des signes d'usure, veuillez prendre contact avec le service après-vente de **STRYVE**: support@stryve.de

Atención

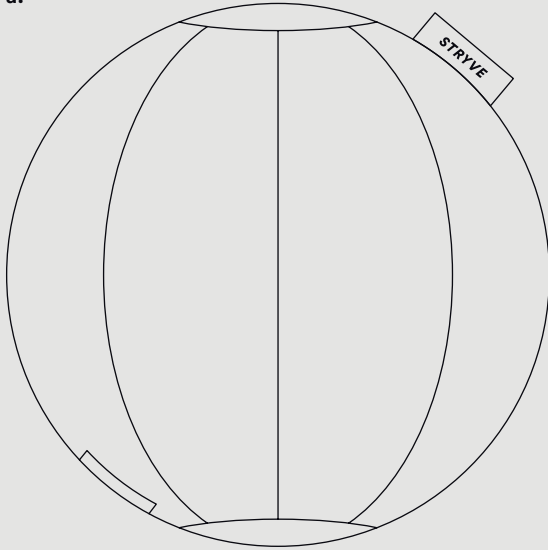
Lee estas advertencias de seguridad antes de usar el producto.

No prestar atención a estas advertencias puede causar lesiones y tiene como consecuencia la anulación de la responsabilidad de producto por parte del distribuidor y el fabricante.

1.0 — Alcance del suministro

- a. 1 × funda para balón **STRYVE**
- b. 1 × balón interior de PVC
- c. 1 × bomba de aire de mano
- d. 2 × válvulas de cierre
- e. 1 × adaptador para bomba

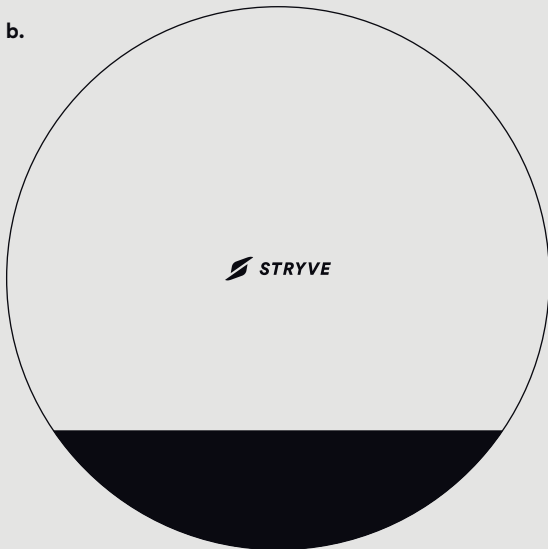
a.



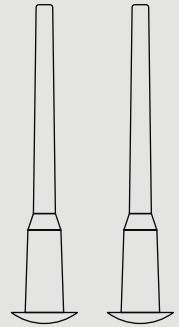
c.



b.



d.



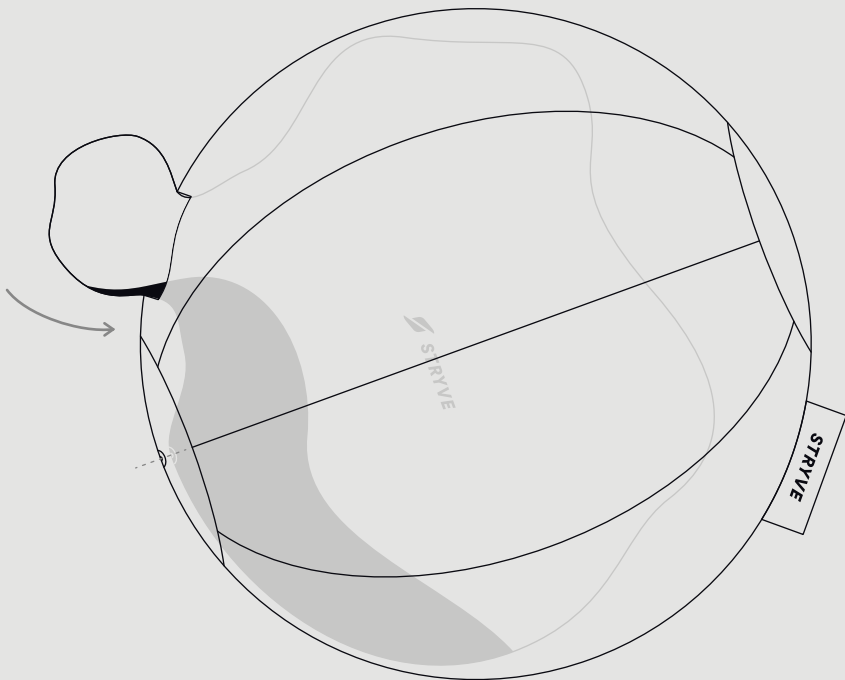
e.



2.0 — Advertencias de seguridad

- el balón **STRYVE** no es adecuado para niños de menos de 3 años; existe riesgo de asfixia con las piezas pequeñas
- no debe utilizarse el balón **STRYVE** cuando haya animales domésticos cerca
- antes de usar el balón **STRYVE** hay que comprobar si está bien inflado
- no uses continuamente el balón **STRYVE** como asiento, ya que podría ser perjudicial para la salud
- no uses accesorios que no estén incluidos en el suministro o autorizados por el fabricante
- en caso de que detectes marcas de desgaste, ponte en contacto con el servicio de atención al cliente de **STRYVE**: support@stryve.de
- si el balón tiene un agujero, debe sustituirse; si se repara, no se garantiza una seguridad suficiente
- limpia el balón solo con agua; los productos de limpieza pueden dañar la funda
- el balón **STRYVE** no debe colocarse ni usarse cerca de objetos punzantes o con esquinas
- no coloques el balón **STRYVE** en una posición incorrecta, ya que, si no, en el momento de sentarte puede rotar por la función de equilibrio
- no debe superarse la carga máxima de 120kg
- no uses el balón **STRYVE** en una superficie resbaladiza

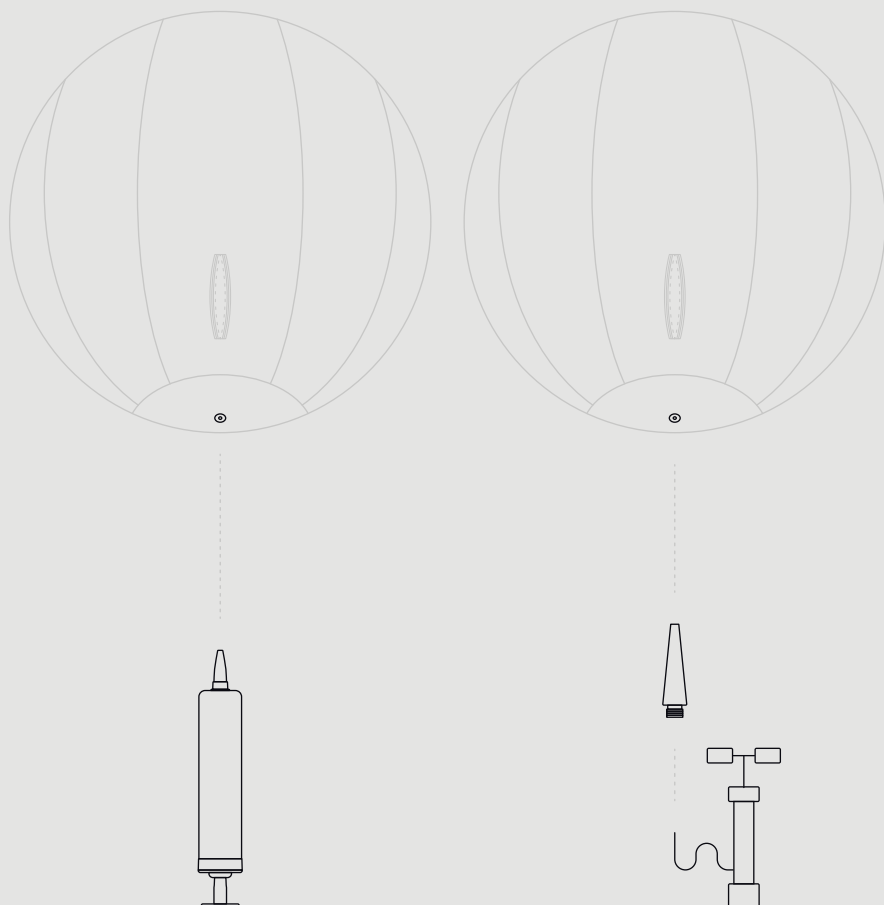
3.0 — Instrucciones de montaje



3.1 — Preparación

Antes de poder inflar el balón **STRYVE**, debes meter el balón interior de PVC en la funda.

Abre la cremallera e introduce el balón interior de PVC de forma que el orificio apunte a la parte inferior de la funda.



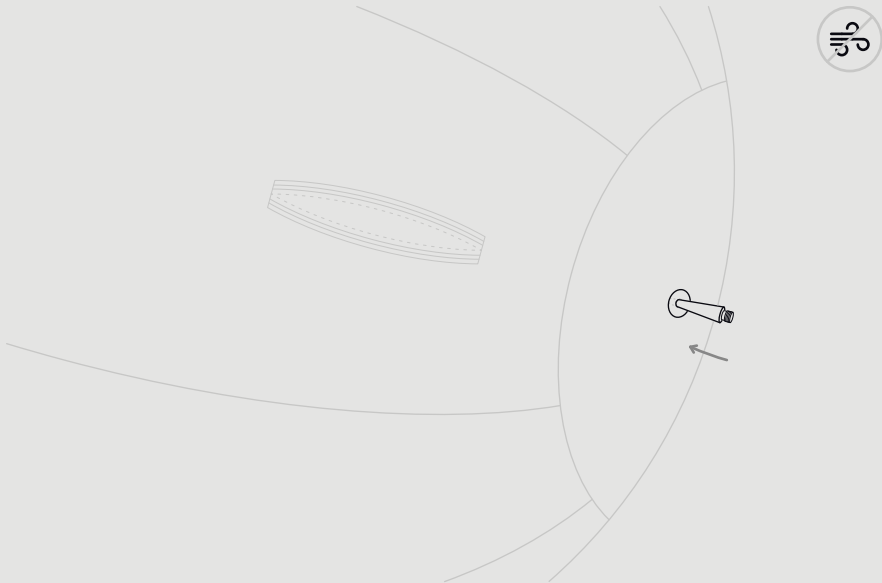
3.2 — Uso de la bomba

Tienes varias posibilidades a la hora de inflar el balón **STRYVE**:

- si no tienes otra bomba de mano, puedes inflar el balón con la bomba de mano suministrada
- como alternativa, puedes usar el adaptador suministrado para inflar el balón con tu propia bomba

Advertencia

Si se infla demasiado el balón, queda anulada la garantía del producto.

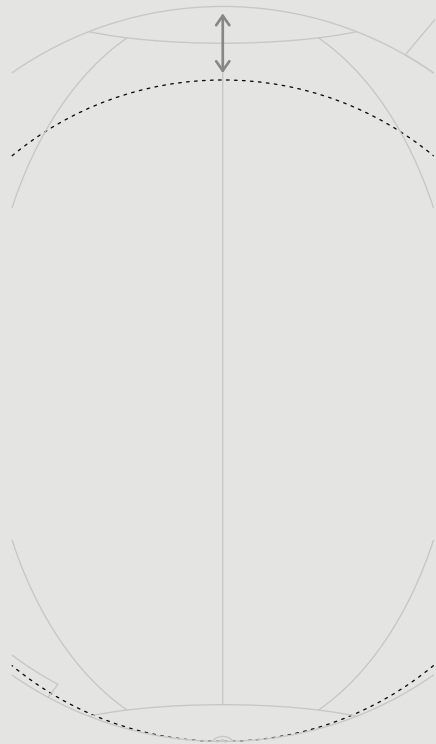
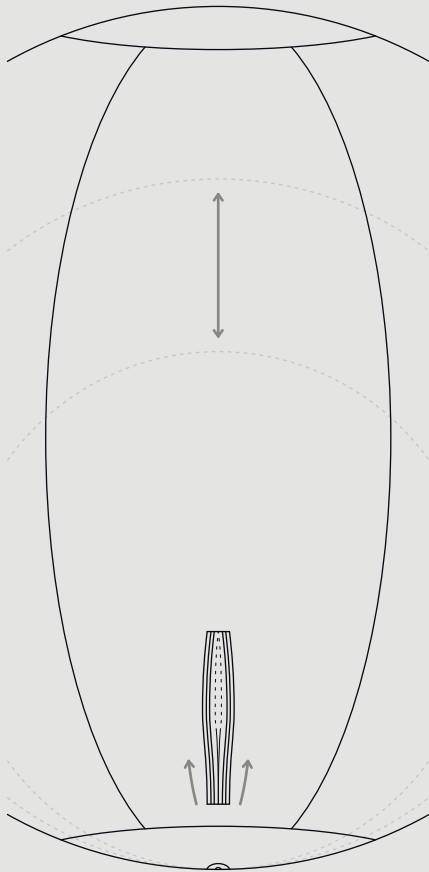


3.3 — Inflado

Ten en cuenta que el balón **STRYVE** solo puede inflarse a temperatura ambiente. Una diferencia de temperatura acusada de frío a calor podría aumentar en exceso la presión del balón, lo que puede originar daños en el producto. No recomendamos usar un compresor, ya que puede ser peligroso.

- coloca el adaptador para bomba en el orificio del balón y asegúrate de que no puede salir aire

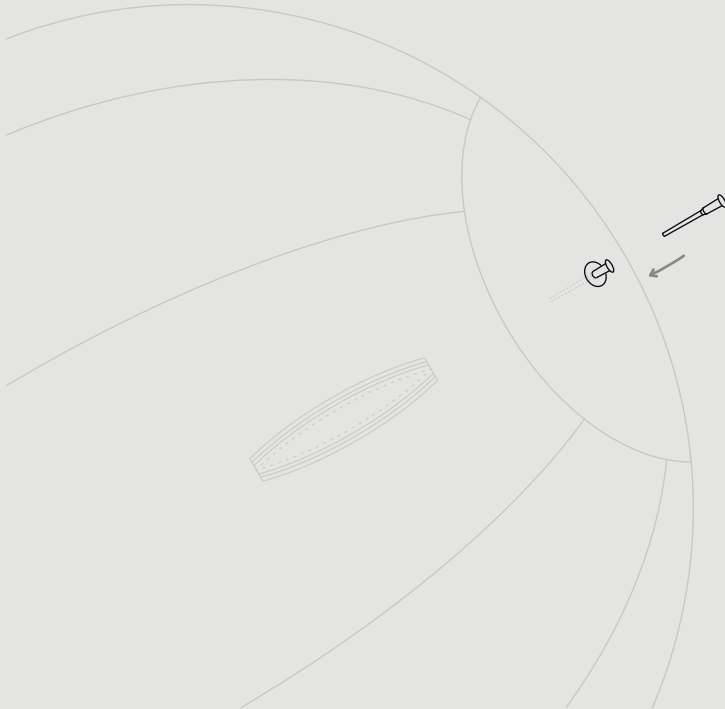




- al inflar el balón interior, controla varias veces que su posición sea la correcta
- una vez que el balón esté inflado al 60-80%, cierra la cremallera de la funda para continuar
- sabrás cuál es la dureza ideal del balón cuando ya no veas arrugas en la funda
- puede suceder que después del primer día tengas que volver a inflar un poco el balón, ya que el material se adapta a la temperatura ambiente

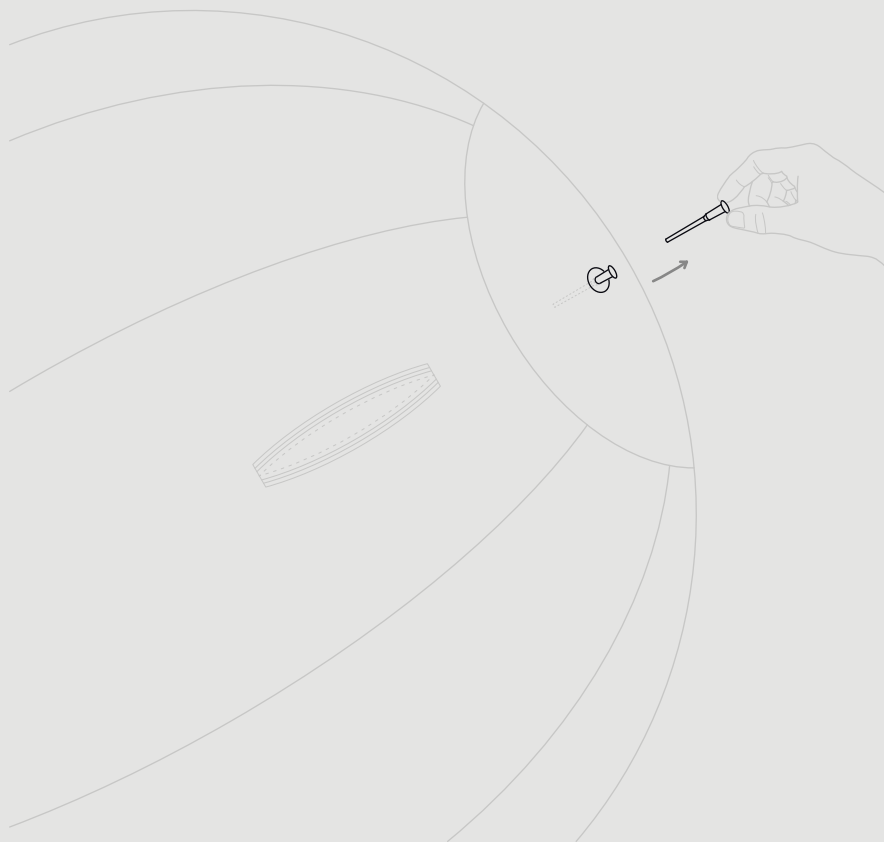
Advertencia

Si se infla demasiado el balón, queda anulada la garantía del producto.



3.4 — Inserción de la tapa de la válvula

- cierra el balón **STRYVE** insertando la tapa de la válvula una vez que la cantidad de aire sea suficiente
- ten en cuenta que la válvula debe insertarse hasta el tope para que la superficie quede lisa

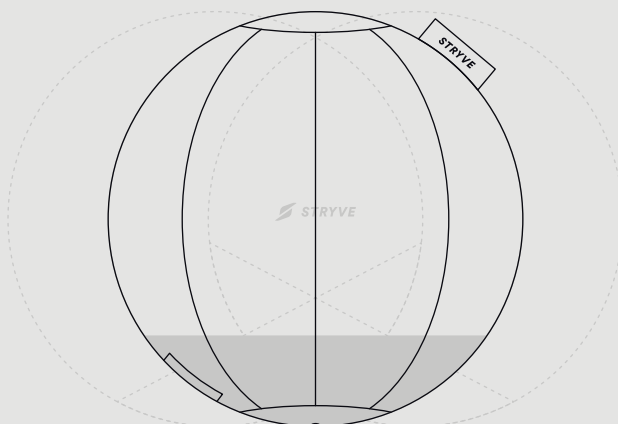


3.5 — Vaciado del aire

- para volver a desmontar el balón **STRYVE**, debe retirarse la válvula con cuidado
- para hacerlo, no uses objetos punzantes; se ajusta bien, por ejemplo, el mango de una cucharilla
- sujeta la tapa de la válvula con los dedos para que no se mueva con la presión de aire

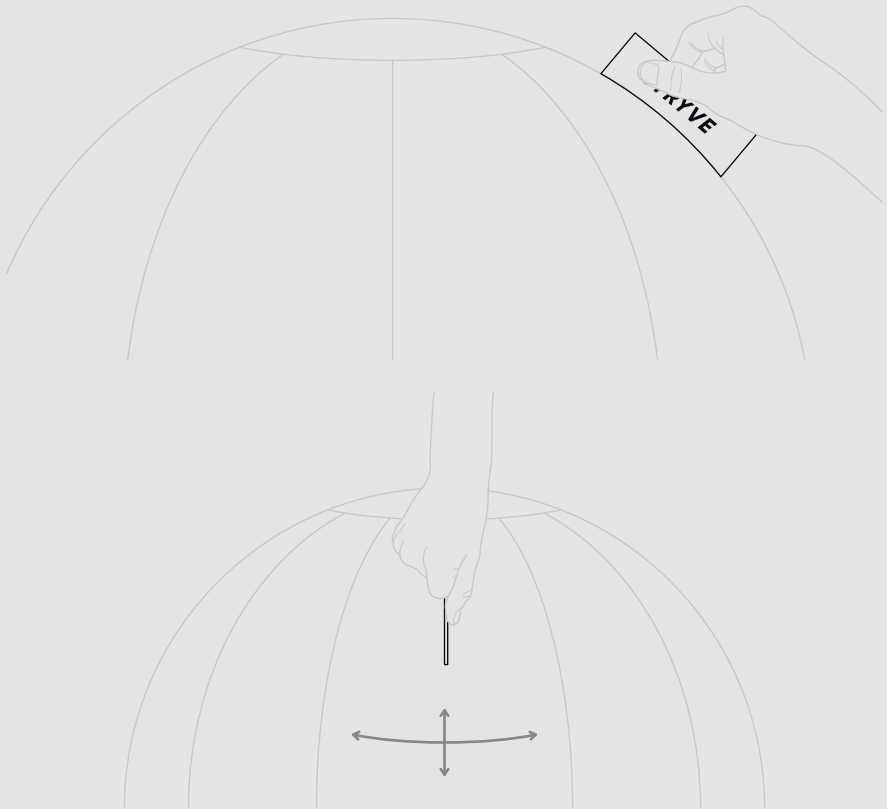
4.0 — Uso del balón STRYVE

El balón **STRYVE** es un asiento adicional cómodo y visualmente atractivo que puede usarse en casa o en la oficina. Se recomienda usar el balón en alternancia con los asientos convencionales. El hecho de moverse mientras se está sentado refuerza la musculatura de la espalda; pero no es recomendable estar mucho tiempo sentado en un balón.



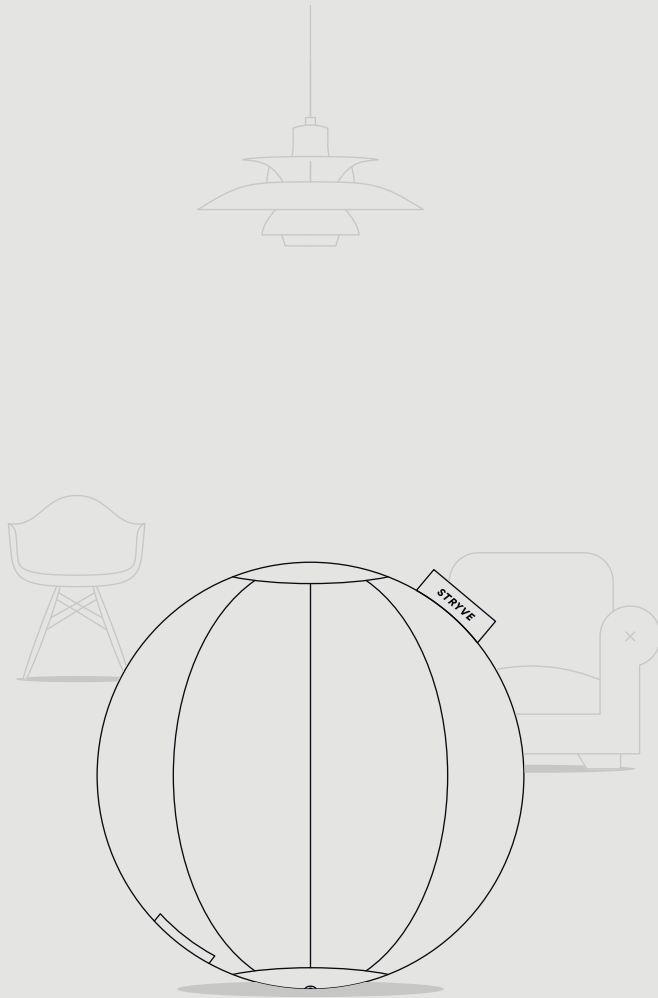
4.1 — Función de equilibrio

- el balón interior de PVC de **STRYVE** tiene la función de equilibrarse por sí mismo; esta característica es aplicable a los modelos de cuero, tela y fieltro
- la estructura de la funda de pelo evita por sí misma que el balón salga rodando
- con la función de equilibrio, la parte superior del balón estará siempre limpia



4.2 — Etiqueta funcional

- la etiqueta del balón **STRYVE** no solo es emblemática, sino un elemento funcional
- el balón puede agarrarse con una mano para llevarlo de un lado a otro
- al sentarte, la etiqueta te sirve de ayuda para colocar bien el balón tirando de ella por delante

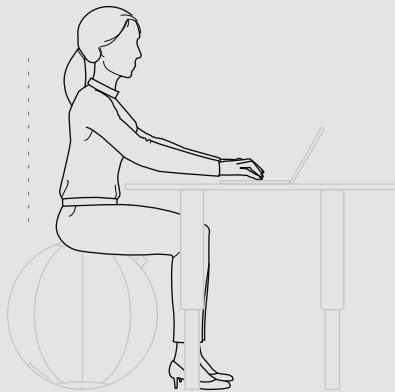


4.3 — Estética

El balón **STRYVE** es totalmente distinto a los balones de gimnasia convencionales y destaca por su calidad, comodidad y el reposo que proporciona.

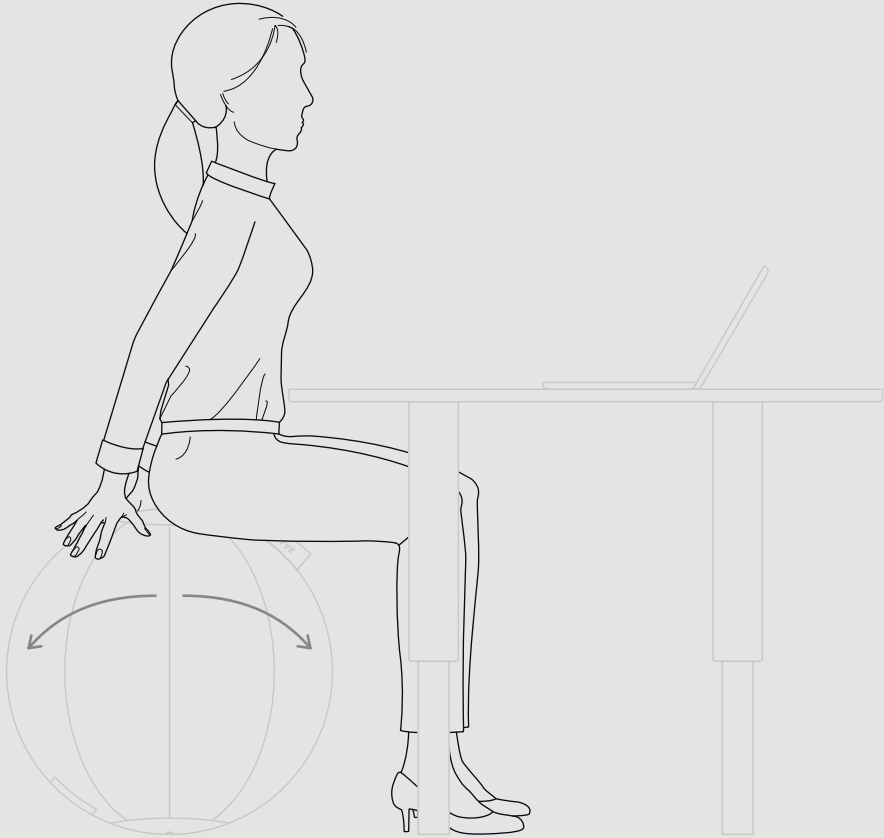
5.0 — Ejercicios

Con el balón **STRYVE** pueden hacerse muchos ejercicios distintos, tanto si está en el escritorio, en la oficina o en casa. A continuación, presentamos algunos de estos ejercicios. En caso de tener problemas de espalda u otras molestias, debe consultarse el uso del balón con un médico especializado.



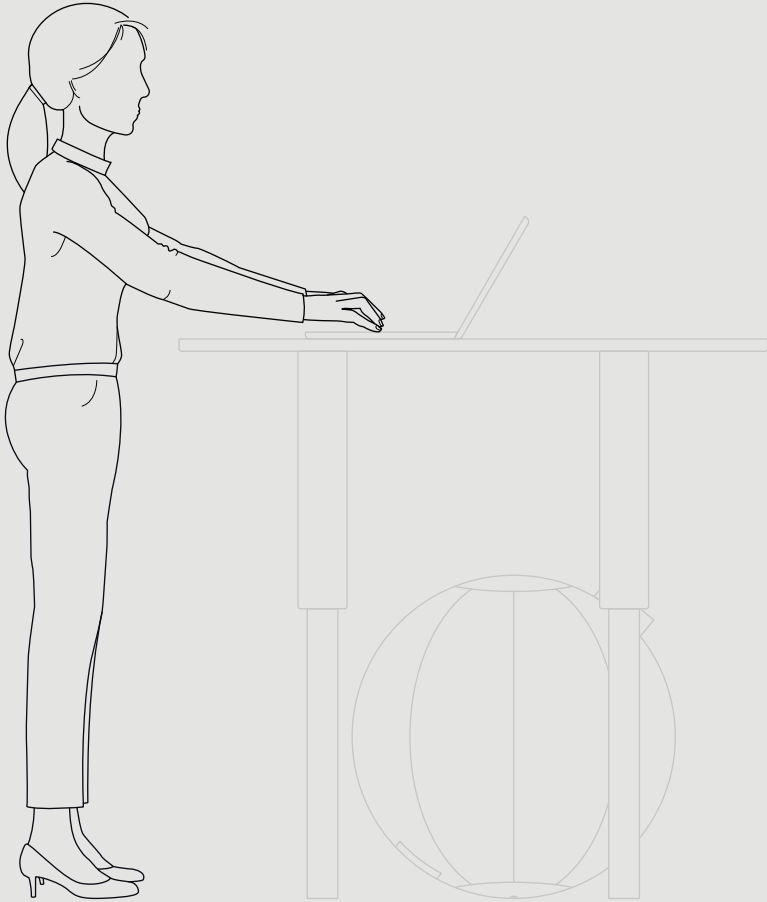
5.1 — Sentarse correctamente

- para un equilibrio perfecto al sentarte, debes poner los pies en el suelo de forma estable y separados
- comprueba antes la resistencia al deslizamiento del suelo para evitar que el balón se resbale
- como en cualquier silla de oficina, debes mantener una posición erguida y recta



5.2 — Entrenamiento de compensación

- el balón **STRYVE** se adapta perfectamente para compensar con movimiento las largas horas que se pasan en posición sentada
- los movimientos lentos hacia delante y hacia atrás fortalecen las lumbares al mismo tiempo que alivian los discos intervertebrales
- la ventaja del balón es, sobre todo, la capacidad para inclinarse; casi ningún otro asiento ofrece la flexibilidad del balón **STRYVE**



5.3 — Estar de pie

- ponerse de pie de vez en cuando favorece la circulación sanguínea y previene la fatiga
- el uso flexible del balón presenta también una ventaja para realizar este ejercicio
- al contrario que las sillas de oficina con respaldos altos, el balón puede colocarse de forma rápida y sencilla debajo de la mesa o en una esquina libre

6.0 — Cuidado y limpieza

Nailon & cuero

Si se ensucia la superficie, puedes limpiarla con un paño húmedo y agua tibia.

Para evitar que el material se decolore, no uses limpiadores agresivos con base de alcohol.

Fieltro & pelo

Si la superficie se ensucia, puede limpiarse con un aspirador convencional.

Resulta especialmente adecuado un accesorio para limpiar tapicerías para eliminar la suciedad resistente del material.

En caso de que detectes marcas de desgaste, ponte en contacto con el servicio de atención al cliente de **STRYVE**: support@stryve.de

Attenzione!

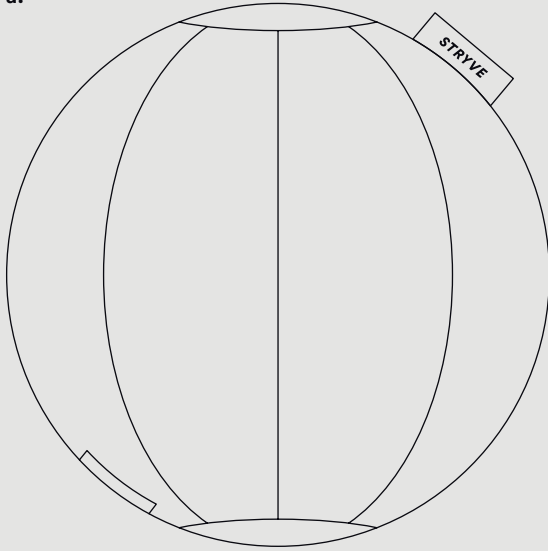
Prima di utilizzare il prodotto leggere queste istruzioni di sicurezza.

La mancata osservanza delle istruzioni può causare lesioni e far decadere la responsabilità del produttore e del rivenditore.

1.0 — Fornitura in dotazione

- a. 1 × rivestimento della palla **STRYVE**
- b. 1 × palla interna in PVC
- c. 1 × pompa manuale ad aria
- d. 2 × valvole a chiusura
- e. 1 × adattatore della pompa

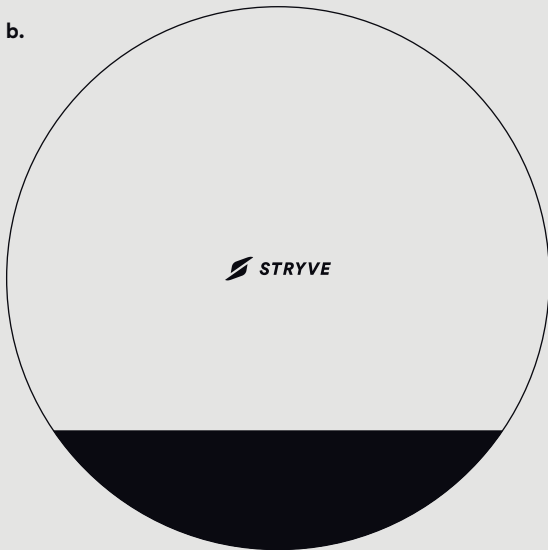
a.



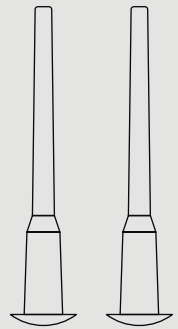
c.



b.



d.



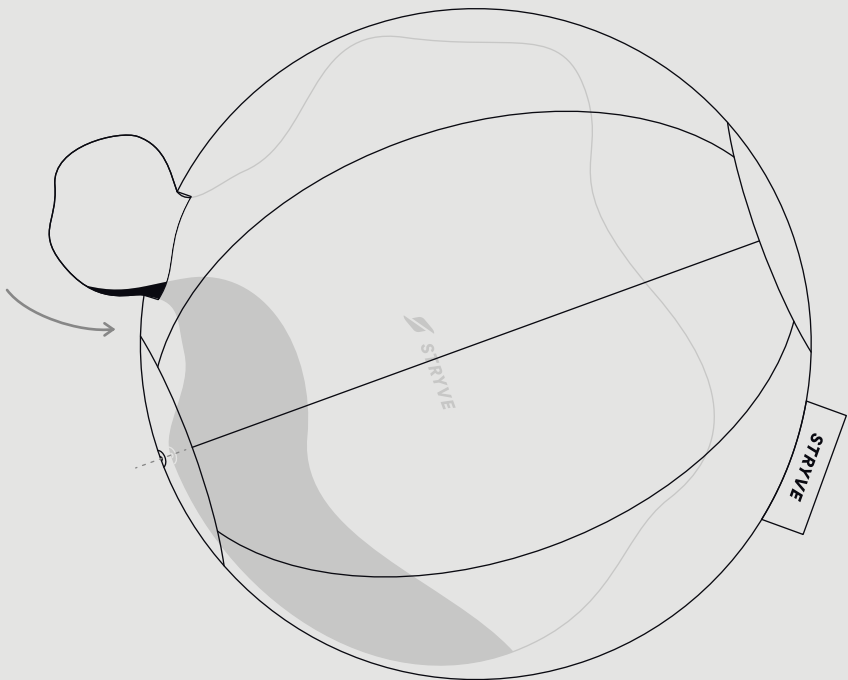
e.



2.0 — Istruzioni di sicurezza

- la palla **STRYVE** non è adatto per bambini di età inferiore ai 3 anni; piccole parti possono causare soffocamento
- la palla **STRYVE** non deve essere utilizzata in presenza di animali domestici
- prima di ogni utilizzo della palla **STRYVE**, verificare che sia gonfiata correttamente
- non utilizzare la palla **STRYVE** come elemento di seduta permanente, in quanto ciò potrebbe causare problemi di salute
- non utilizzare accessori non inclusi nella fornitura o non approvati dal produttore
- se si riscontrano segni di usura, contattare il Servizio Clienti **STRYVE** all'indirizzo: support@stryve.de
- nel caso di un foro nella palla, occorre sostituirla; le riparazioni non garantiscono sufficiente sicurezza
- pulire la palla solo con acqua; i detersivi possono danneggiare il rivestimento
- la palla **STRYVE** non deve essere collocata o utilizzata vicino a oggetti taglienti o appuntiti
- non posizionare la palla **STRYVE** nel senso sbagliato, altrimenti può ruotare al momento di sedersi a causa della funzione di bilanciamento
- si raccomanda di rispettare il carico massimo di 120kg
- non utilizzare la palla **STRYVE** Ball su superfici scivolose

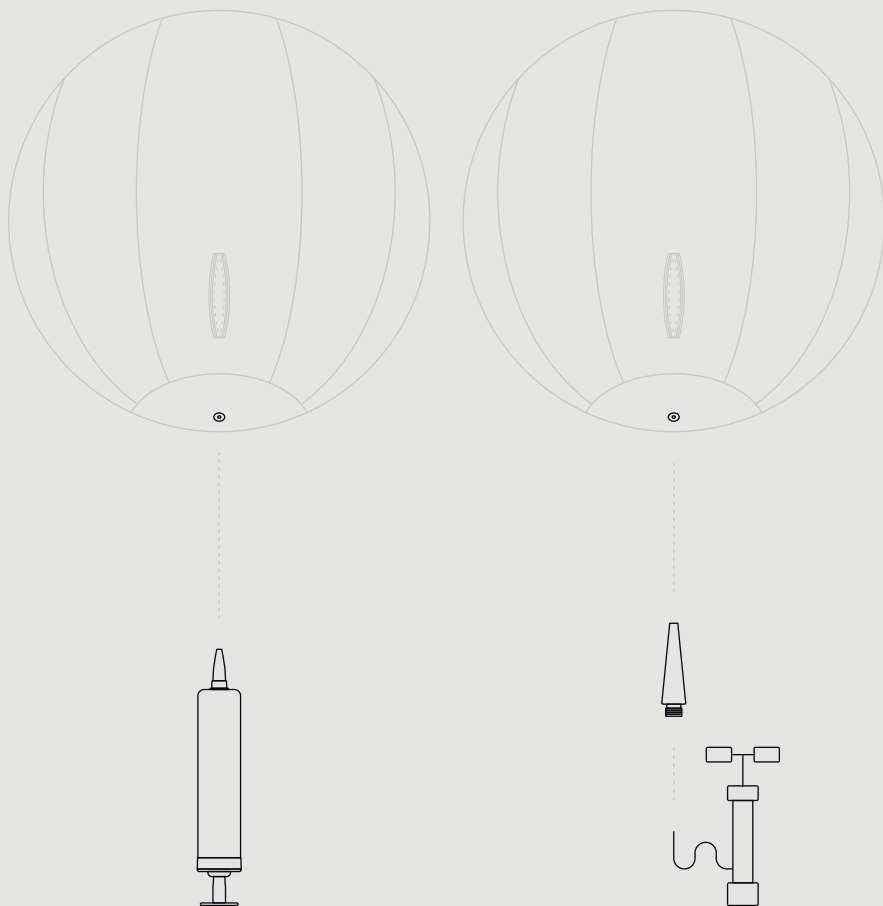
3.0 — Istruzioni per il montaggio



3.1 — Preparazione

Prima di poter gonfiare con la pompa la palla **STRYVE**, è necessario inserire la palla interna in PVC nella guaina.

Aprire la chiusura lampo e inserire la palla interna in PVC in modo che il foro sia rivolto verso la parte inferiore della guaina.



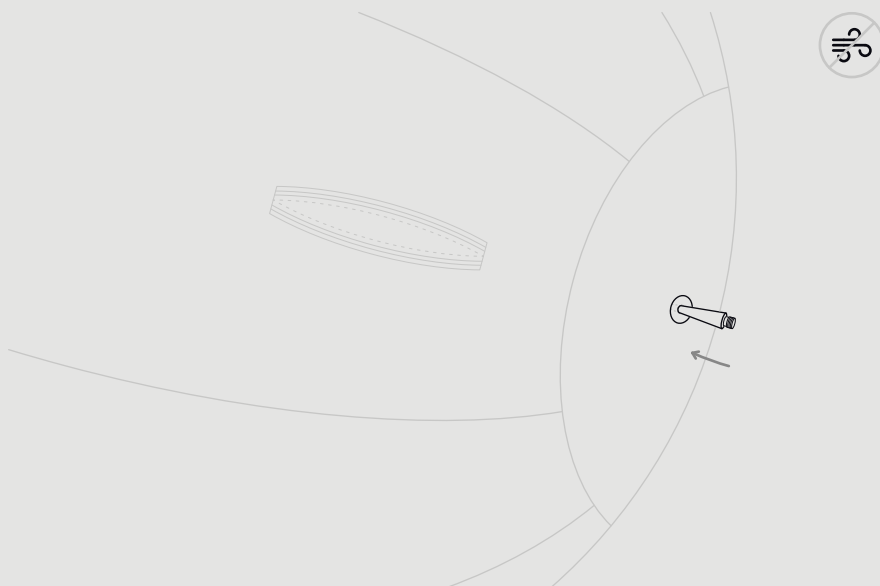
3.2 — Impiego della pompa

Esistono diversi modi per gonfiare la palla **STRYVE**:

- se non si dispone di un'altra pompa ad aria, è possibile gonfiare la palla con la pompa manuale in dotazione
- in alternativa, è possibile utilizzare l'adattatore incluso nella confezione per gonfiare la palla con la propria pompa

Avvertenza

Se la palla viene gonfiata eccessivamente, la garanzia del prodotto decade.



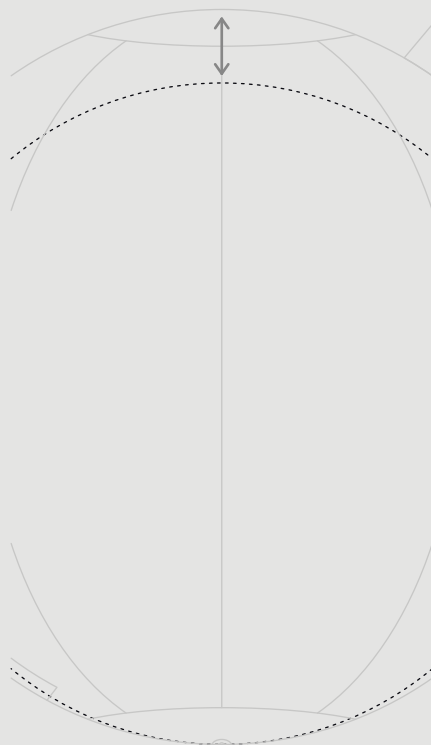
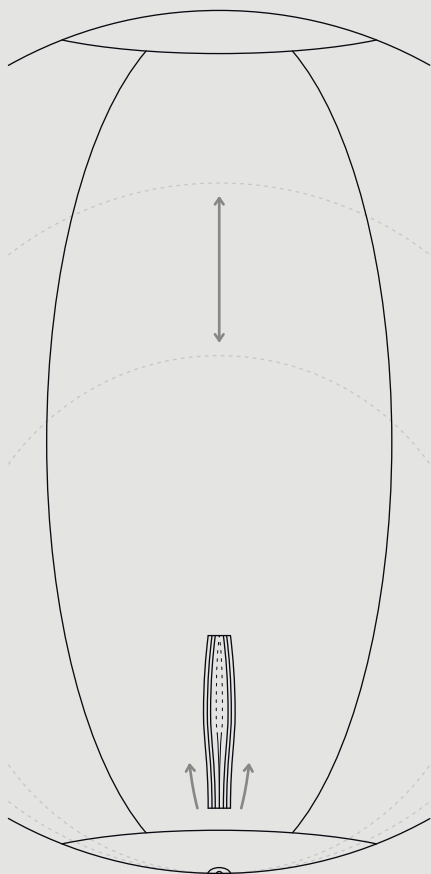
3.3 — Gonfiaggio

Si raccomanda di gonfiare la palla **STRYVE** solo a temperatura ambiente. Il forte sbalzo di temperatura tra freddo e caldo potrebbe altrimenti aumentare in modo considerevole la pressione interna della palla, con conseguenti danni al prodotto. Si sconsiglia l'uso di un compressore, comunque è possibile

farlo, ma a proprio rischio e pericolo.

- inserire l'adattatore della pompa nel foro della palla e assicurarsi che non possa fuoriuscire aria



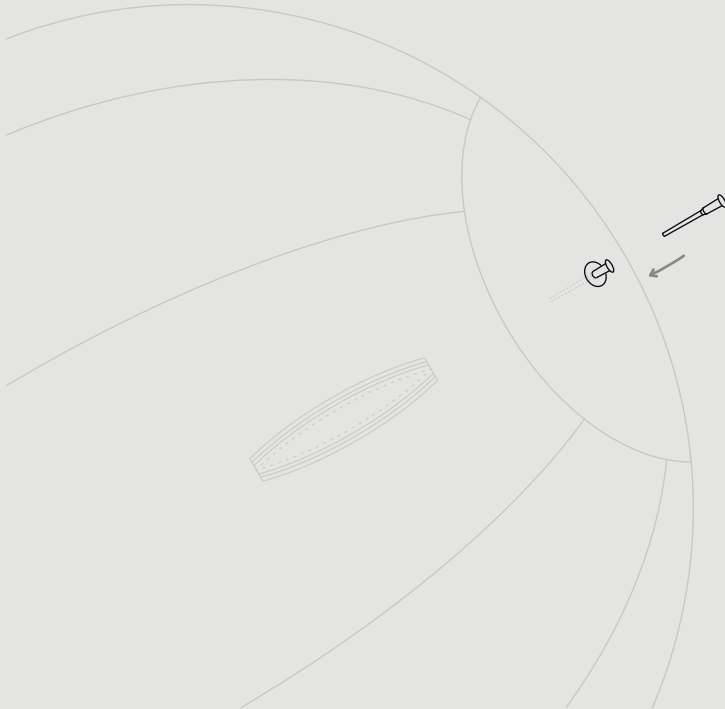


- verificare più volte la posizione e l'allineamento corretto della palla interno durante il pompaggio
- quando la palla è gonfiata al 60-80%, chiudere la chiusura lampo della guaina per continuare

- la durezza ideale della palla è riconoscibile dalla mancanza assoluta di pieghe nella guaina
- può succedere che dopo il primo giorno si debba pompare ancora la palla, per l'adattamento del materiale alla temperatura ambiente

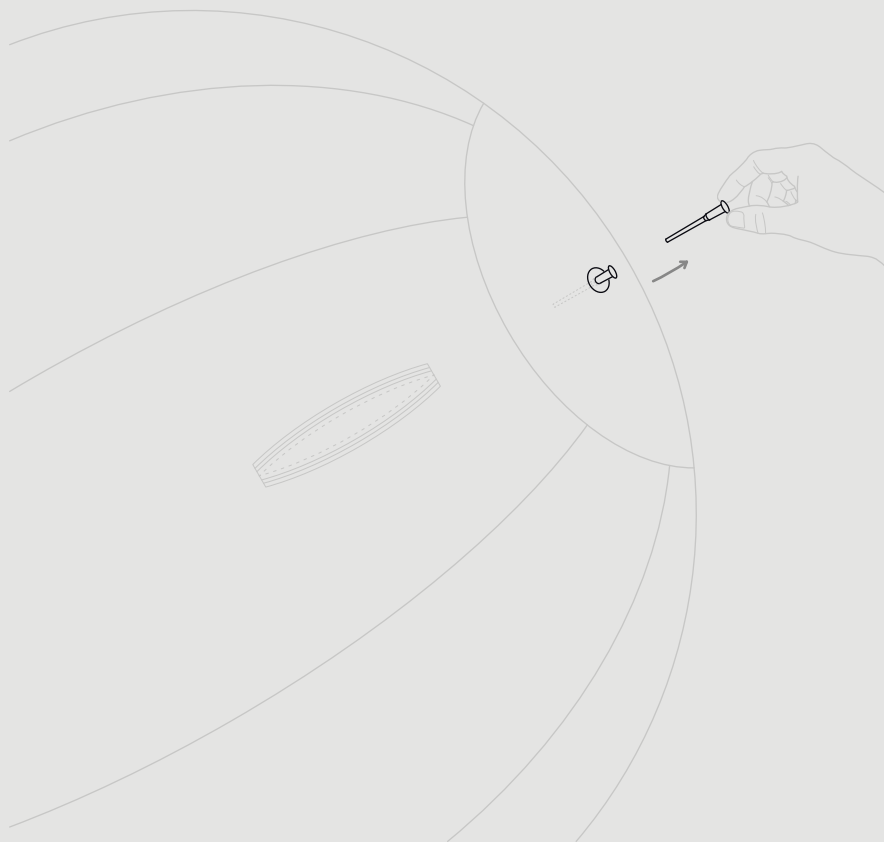
Avvertenza

Se la palla viene gonfiata eccessivamente, la garanzia del prodotto decade.



3.4 — Inserimento dei tappi della valvola

- dopo aver raggiunto la giusta quantità d'aria, chiudere la palla **STRYVE** inserendo il tappo della valvola
- controllare che la valvola sia inserita fino in fondo, in modo che la superficie sia perfettamente a filo con la valvola

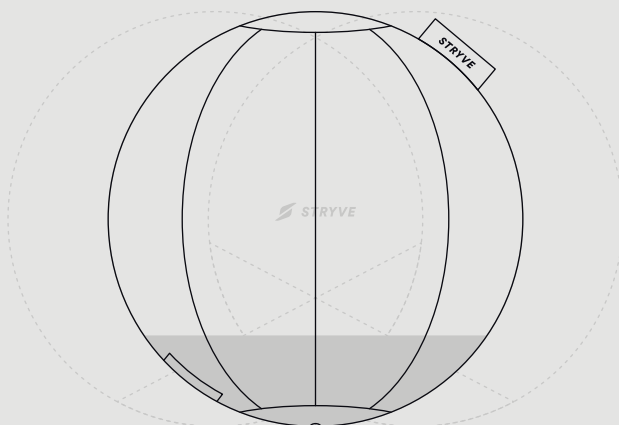


3.5 — Fuoriuscita dell'aria

- per smontare la palla **STRYVE** occorre estrarre con cautela la valvola
- non utilizzare oggetti appuntiti; può andare bene il dorso di un cucchiaino da tè
- bloccare saldamente il tappo della valvola tra le dita per tenerlo sotto controllo nonostante la pressione dell'aria

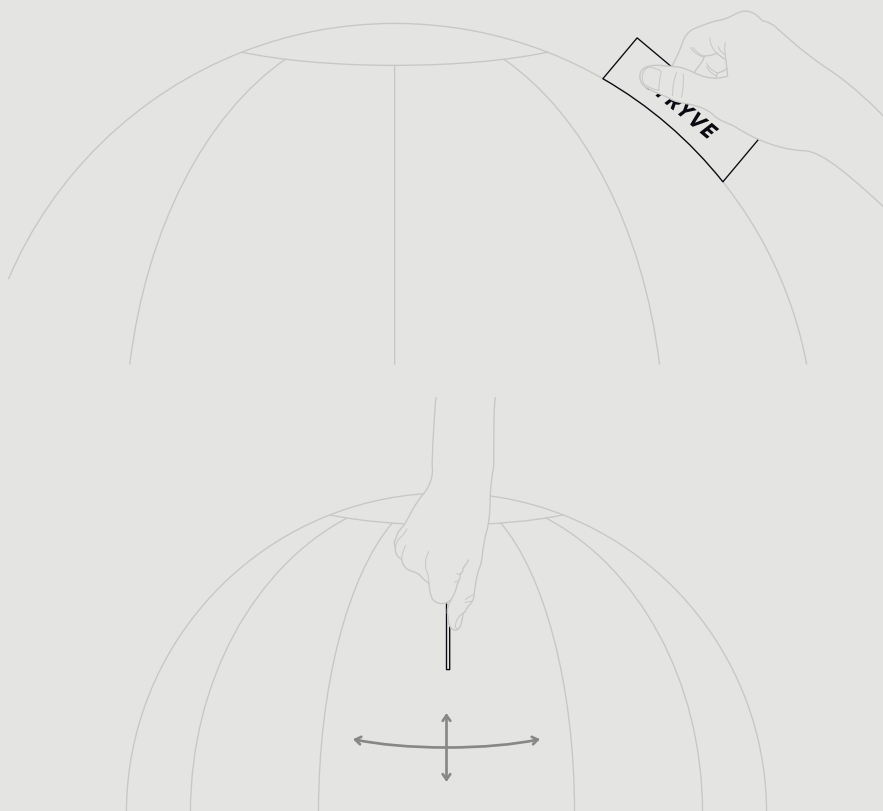
4.0 — Impiego della palla STRYVE

La palla **STRYVE** è un elemento di seduta aggiuntivo che può essere utilizzato a casa o in ufficio. La palla è confortevole ed estetica allo stesso tempo. Si consiglia di utilizzarla in sostituzione dei mobili di seduta tradizionali. La seduta "in movimento" rafforza i muscoli della schiena. Tuttavia, si sconsiglia di stare seduti su una palla per troppo tempo.



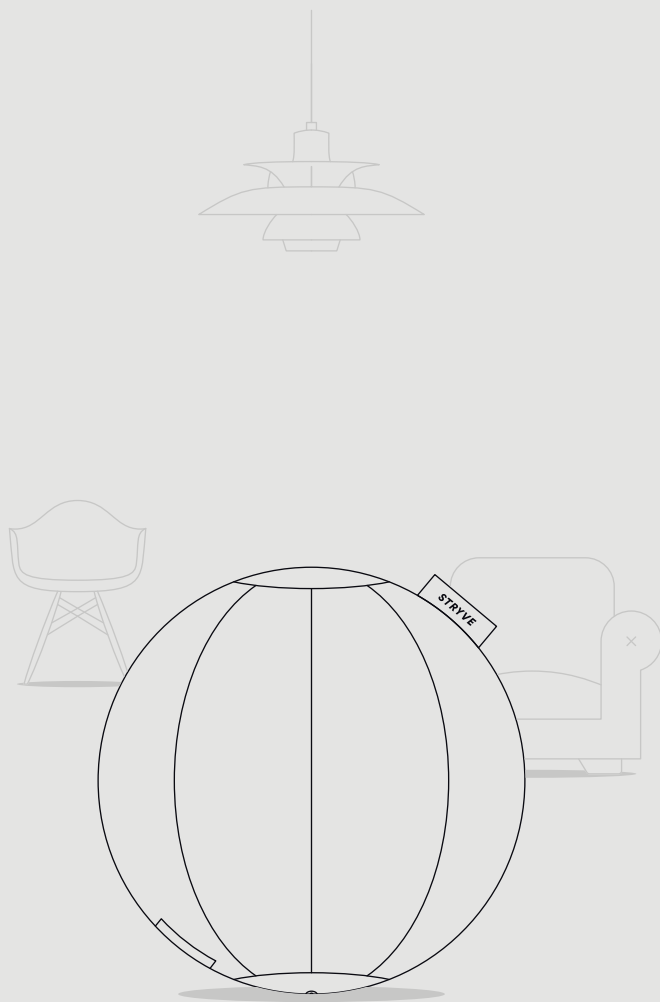
4.1 — Funzione di bilanciamento

- la palla interna **STRYVE** in PVC è dotata della funzione di autobilanciamento; questo è possibile con le versioni in pelle, tessuto e feltro
- grazie alla funzione di bilanciamento la parte superiore della palla resta sempre pulita



4.2 — Etichetta funzionale

- l'etichetta della palla **STRYVE** non è soltanto iconica, ma anche un elemento funzionale.
- consente di afferrare la palla con una mano per spostarla da un posto all'altro
- quando si sta seduti, l'etichetta offre un aiuto per mettere la palla nella posizione corretta afferrandola dalla parte anteriore

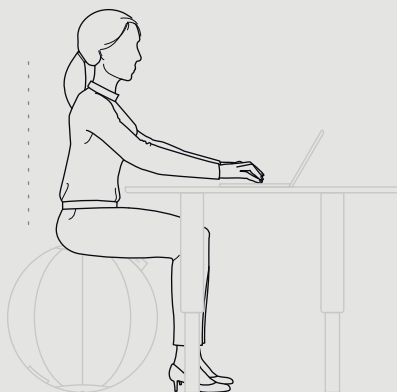


4.3 — Estetica

a differenza dalle palle da ginnastica tradizionali, la palla **STRYVE** possiede le seguenti caratteristiche: qualità di alto livello, relax e comfort.

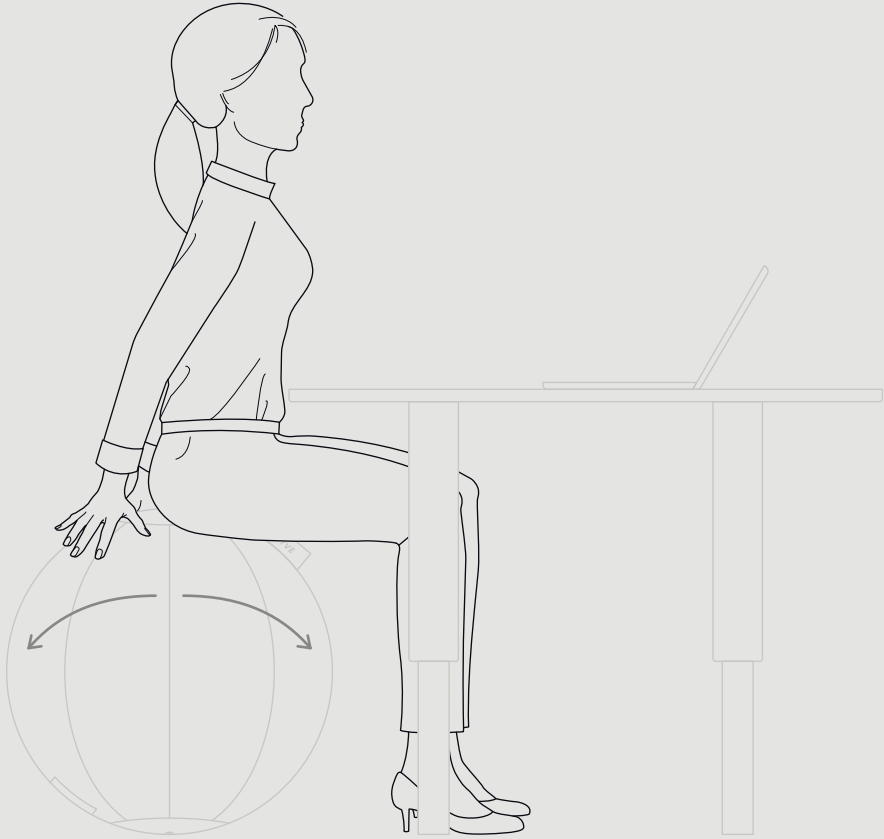
5.0 — Esercizi

La palla con seduta **STRYVE** può essere utilizzata per moltissimi esercizi: non importa se alla scrivania, in ufficio o a casa. Alcuni di questi esercizi sono descritti di seguito. In caso di problemi alla schiena o altri disturbi, è consigliabile richiedere il parere di un medico specialista sull'uso della palla.



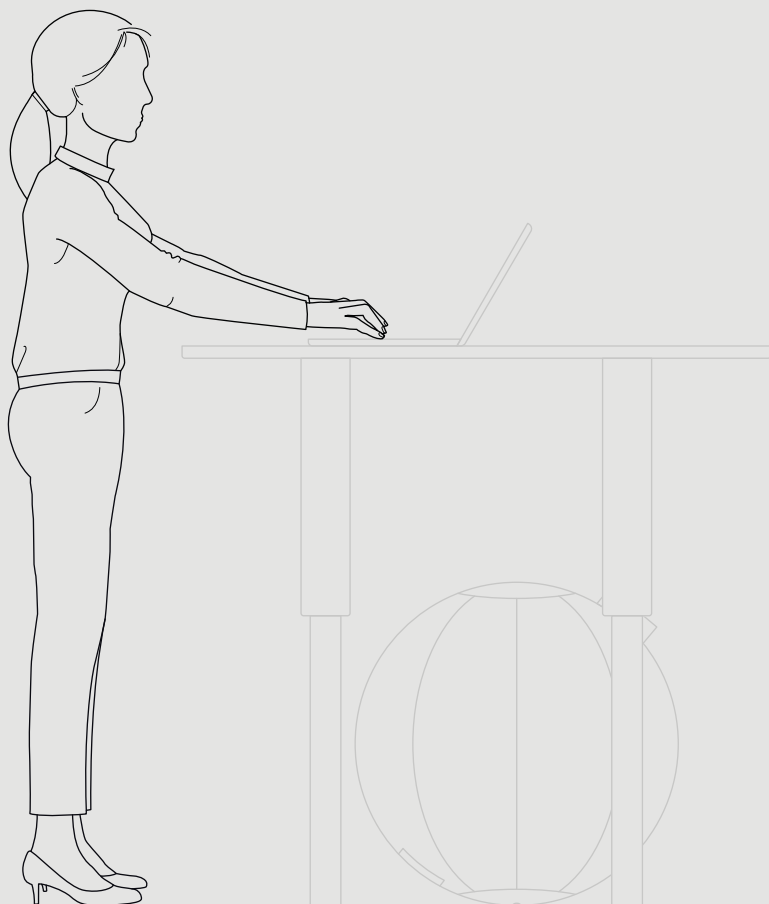
5.1 — Seduta sana

- per il perfetto equilibrio della seduta, posizionate i piedi a terra in una posizione stabile e con le gambe larghe
- controllare inoltre in precedenza la resistenza allo scivolamento della superficie di appoggio per evitare lo scivolamento accidentale della palla
- come con qualsiasi altro mobile per sedersi in ufficio, è consigliabile scegliere la posizione seduta verticale e diritta



5.2 — Training equilibrato

- la palla è perfetta per bilanciare il movimento del corpo e stare seduti per ore
- i movimenti lenti in avanti e indietro rafforzano la zona lombare e contemporaneamente proteggono i dischi intervertebrali
- il vantaggio principale della palla consiste nella capacità di inclinarsi; quasi nessun altro mobile da seduta può offrire la flessibilità della palla **STRYVE**



5.3 — Sollevarsi in posizione eretta

- alzarsi in piedi di tanto in tanto stimola la circolazione sanguigna e previene la stanchezza
- l'uso flessibile della palla rappresenta un vantaggio anche in questo esercizio
- a differenza delle sedie da ufficio con schienali alti, la palla può essere sistemata rapidamente e semplicemente sotto la scrivania o in un angolo libero

6.0 — Cura e pulizia

Nylon & cuoio

Se la superficie è sporca, è possibile pulirla con un panno umido e acqua calda.
Per evitare lo scolorimento del materiale, non utilizzare detersivi forti a base di alcol.

Feltro & pelliccia

Se la superficie è sporca, pulire con un aspirapolvere commerciale.
Per eliminare lo sporco in profondità del materiale è particolarmente adatto un accessorio per la pulizia della tappezzeria.

Se si notano segni di usura, contattare il Servizio Clienti **STRYVE** all'indirizzo support@stryve.de

Let op!

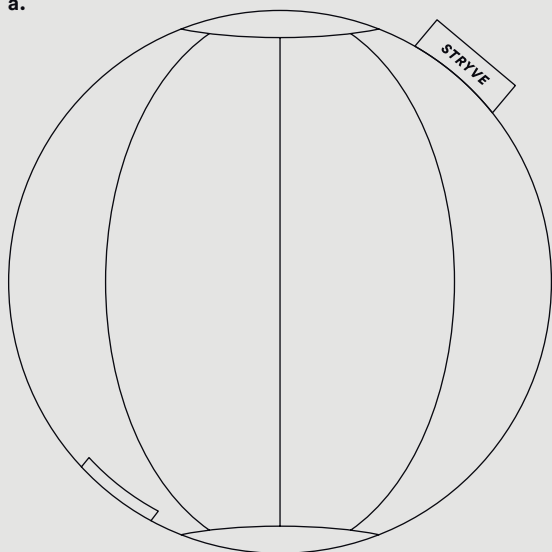
Lees eerst de veiligheidsinstructies voordat je het product gaat gebruiken.

Het niet in acht nemen van de instructies kan leiden tot letsel. Tevens vervalt de productaansprakelijkheid van de dealer en de fabrikant.

1.0 — Leveringsomvang

- a. 1 × **STRYVE**-Balhoes
- b. 1 × PVC-binnenbal
- c. 1 × Handpomp
- d. 2 × Afsluitventiel
- e. 1 × Adapter voor de pomp

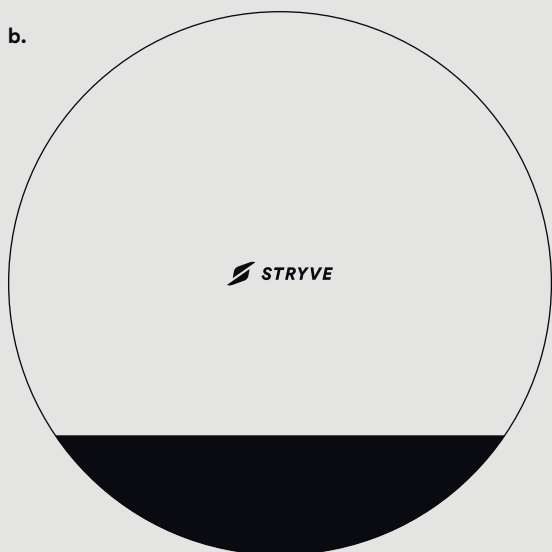
a.



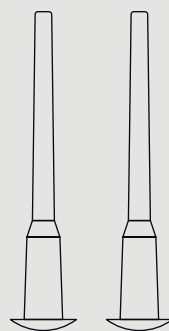
c.



b.



d.



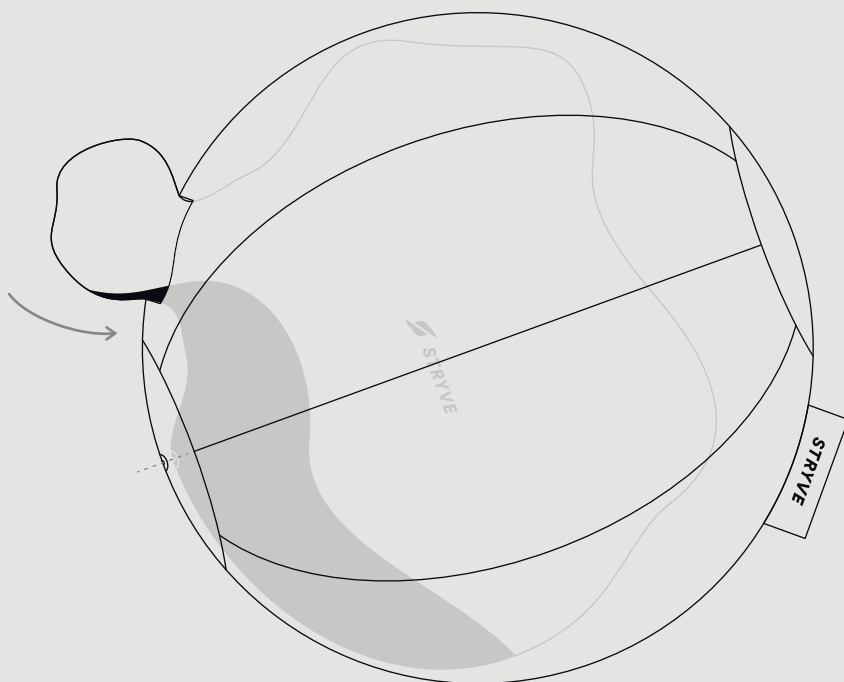
e.



2.0 — Veiligheidsinstructies

- de **STRYVE**-bal is niet geschikt voor kinderen jonger dan 3 jaar, kleine onderdelen kunnen verstikkingsgevaar opleveren
- de **STRYVE**-bal moet buiten het bereik van huisdieren worden gebruikt
- voor elk gebruik van de **STRYVE**-bal controleren of deze juist is opgepompt
- gebruik de **STRYVE**-bal niet om voortdurend op te zitten, dit kan schadelijk zijn voor de gezondheid
- gebruik geen accessoires die niet in de leveringsomvang zitten of niet door de fabrikant zijn goedgekeurd
- in geval van vastgestelde slijtage, graag contact opnemen met de **STRYVE**-klantenservice: support@stryve.de
- heeft de bal een gat dan dient de bal direct te worden vervangen, reparatie biedt niet afdoende veiligheid
- reinig de bal alleen met water, schoonmaakmiddelen kunnen de hoes beschadigen
- de **STRYVE**-bal moet buiten bereik van punten of hoekige voorwerpen worden gebruikt of opgeborgen
- let op bij het neerleggen van de **STRYVE**-bal, de bal kan tijdens het moment van neerleggen vanwege de balancefunctie roteren
- let erop dat de bal maximaal belastbaar is tot 120kg
- gebruik de **STRYVE**-bal niet op een gladde ondergrond

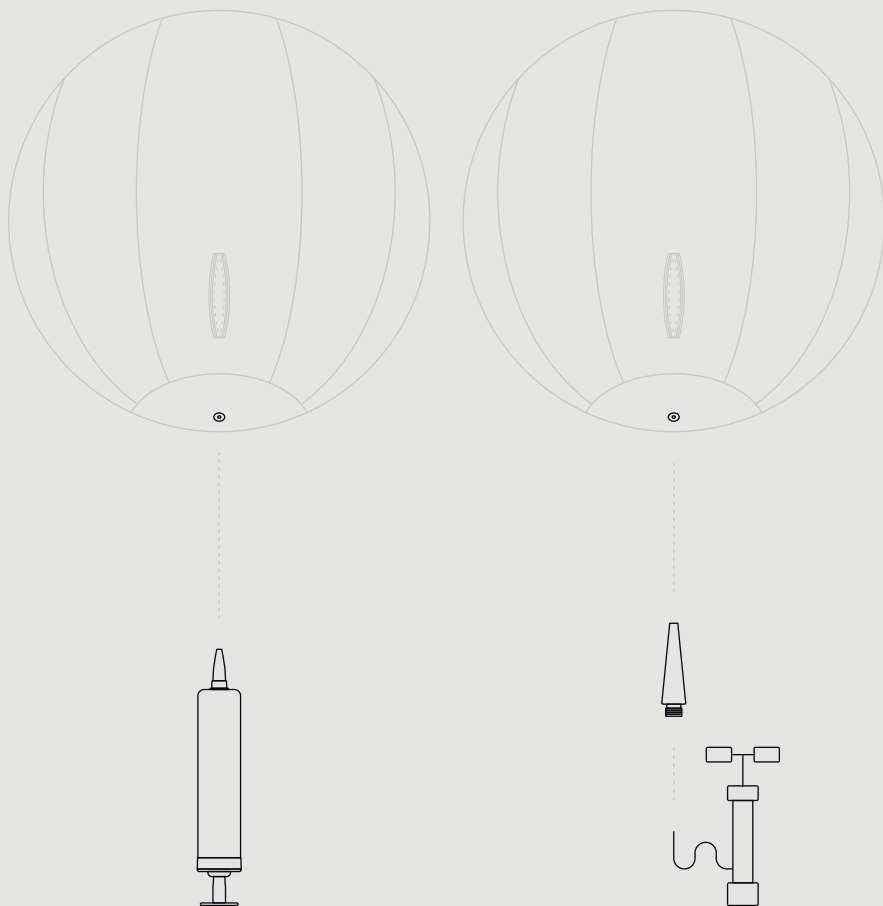
3.0 — Handleiding



3.1 — Voorbereiding

Voordat je de **STRIVE**-bal kunt oppompen, dien je de pvc-binnenbal in de hoes te stoppen.

Maak de ritssluiting open en stop de pvc-binnenbal zo in de hoes, dat het gat in de richting van de onderkant van de hoes wijst.



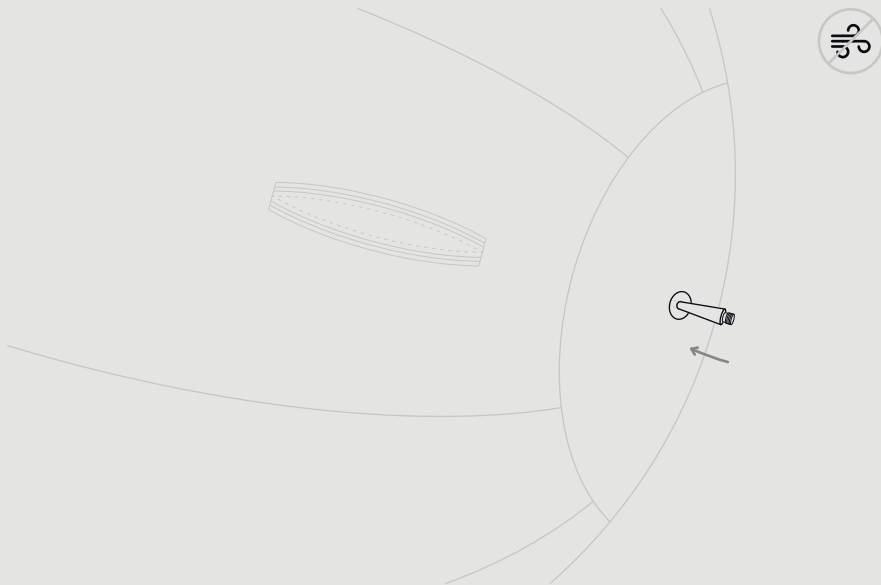
3.2 — Pomp gebruiken

De STRYVE-bal oppompen, kan op de volgende manieren:

- als je geen andere luchtpomp bezit, kun je de bal met de meegeleverde handpomp oppompen
- als alternatief kun je ook de meegeleverde adapter gebruiken om de bal met je eigen pomp op te pompen

Opmerking

Indien de bal te hard wordt opgepompt, komt de productgarantie te vervallen.



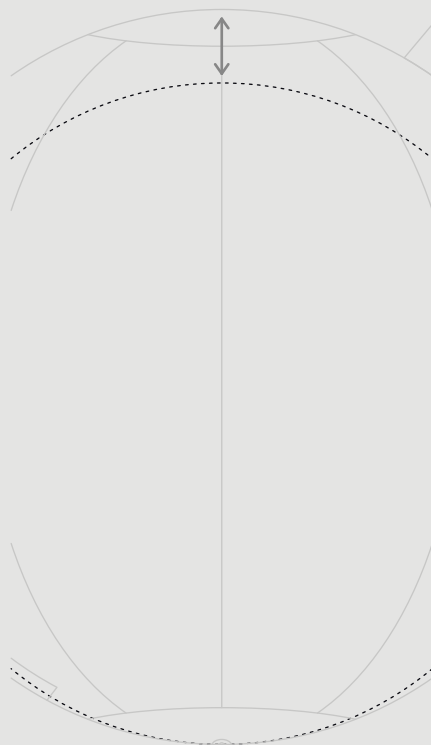
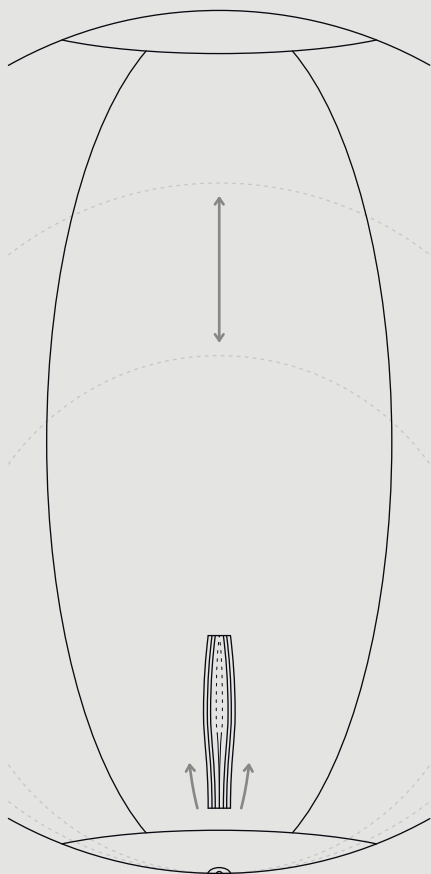
3.3 — Oppompen

Let erop dat de STRYVE-bal alleen bij kamertemperatuur wordt opgepompt. De temperatuurverschillen tussen koud en warm zouden anders de binnendruk van de bal fors verhogen, wat kan leiden tot beschadiging van het product. Het gebruik van een compressor wordt door ons niet aanbevolen en

is voor eigen risico.

- plaats de pompadapter in het gat van de bal en verzeker je ervan dat er geen lucht kan ontsnappen

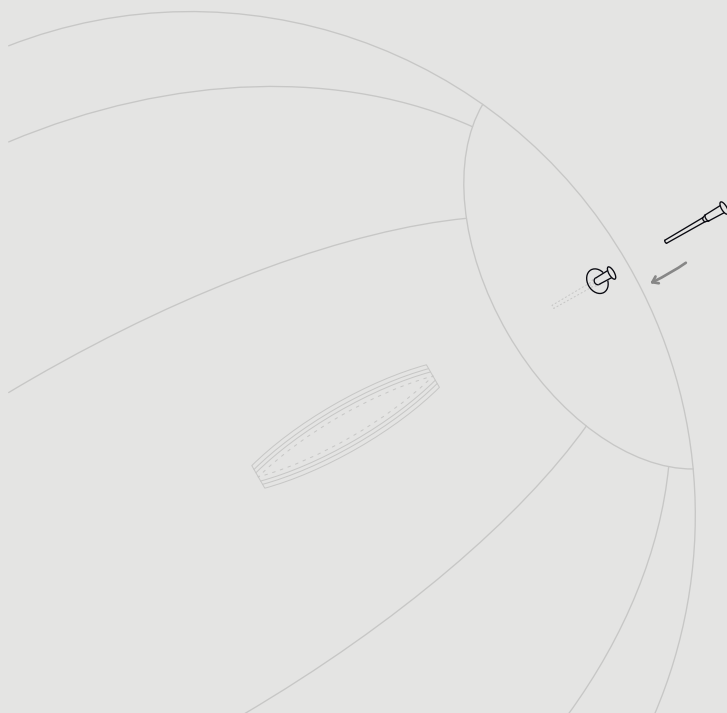




- controleer tijdens het pompen herhaaldelijk de juiste positie en stand van de binnenbal
- maak de ritssluiting dicht zodra de bal voor 60-80% is opgepompt en ga dan verder
- de ideale hardheid van de bal is bereikt zodra er geen vouwen in de hoes meer te zien zijn
- eventueel moet je de bal na de eerste dag nog een keer oppompen, omdat het materiaal zich aan de ruimtetemperatuur aanpast

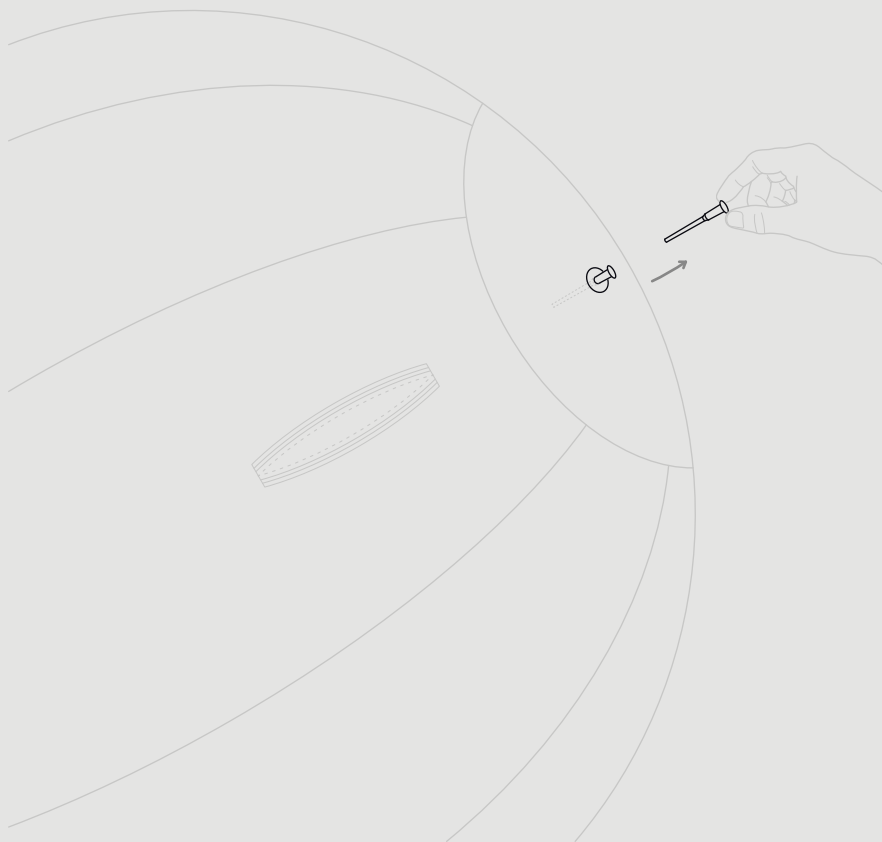
Opmerking

Indien de bal te hard wordt opgepompt, komt de productgarantie te vervallen.



3.4 — Ventieldopje erop zetten

- sluit de **STRYVE**-bal door na het oppompen het ventieldopje erop te plaatsen
- zorg ervoor dat het ventiel tot aan de aanslag ingebracht wordt, zodat het oppervlak gelijk is met het ventiel

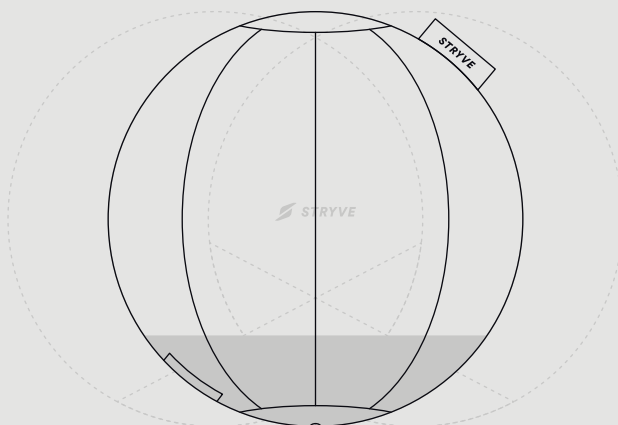


3.5 — Leeg laten lopen

- om de **STRYVE**-bal weer leeg te laten lopen, moet je het ventiel er rustig uittrekken
- gebruik daarvoor geen puntige voorwerpen; de achterkant van bijvoorbeeld een theelepeltje is hiervoor zeer geschikt
- zorg dat je het ventieldopje goed tussen je vingers vasthoudt om deze, ondanks de luchtdruk, onder controle te houden

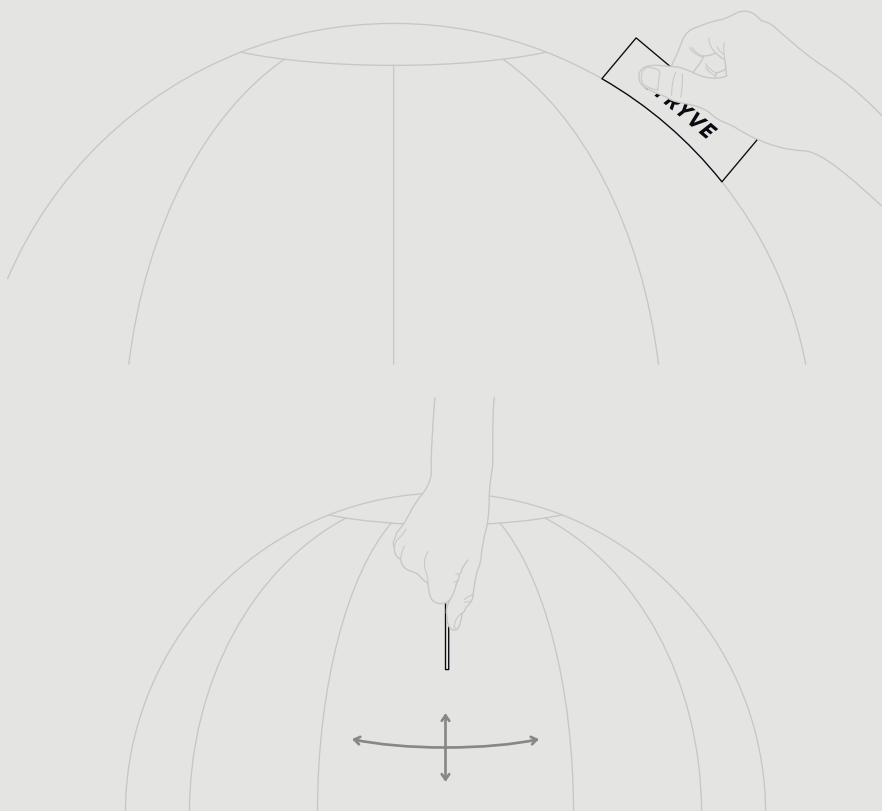
4.0 — Gebruik van de STRYVE-bal

De **STRYVE**-bal is een extra zitelement dat thuis of op kantoor kan worden gebruikt. De bal is comfortabel en esthetisch tegelijk. Het wordt aangeraden de balte gebruiken in combinatie met traditionele zitmeubels. Bewegend zitten versterkt de rugspieren. Het wordt echter niet aanbevolen om te lang op een zitbal te zitten.



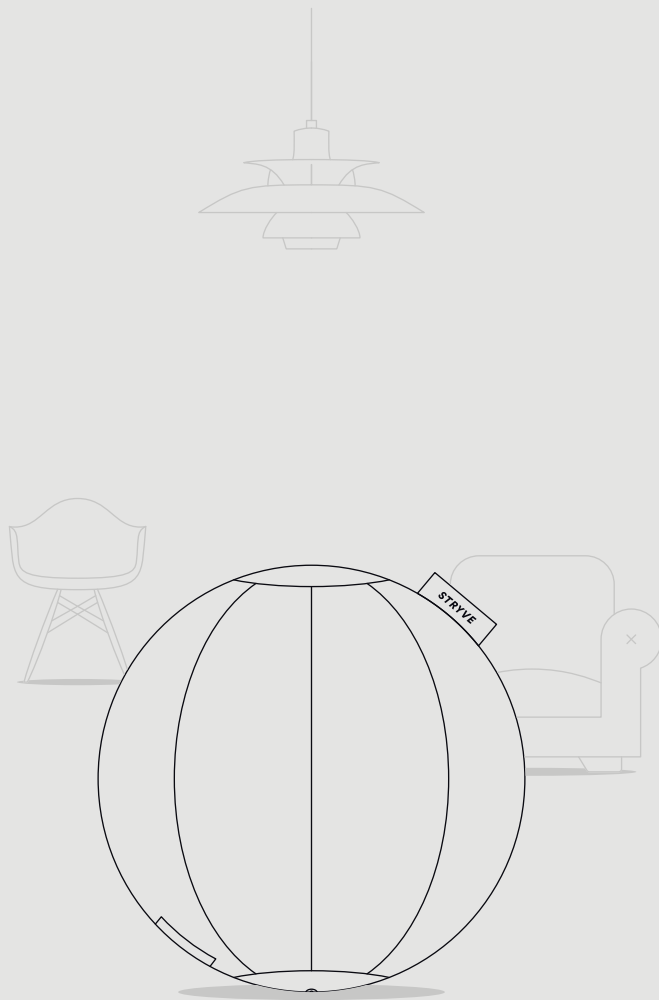
4.1 — Balansfunctie

- de **STRYVE** pvc-binnenbal bezit de eigenschap dat deze zichzelf uitbalanceert; deze optie bestaat bij de uitvoeringen in leer, stof en vilt
- de structuur van de natuurlijke ruwe buitenkant voorkomt dat de bal wegrolt
- dankzij de balansfunctie blijft de bovenkant van de bal altijd schoon



4.2 — Functioneel label

- het label van de **STRYVE**-bal is niet alleen beeldbepalend, maar het is vooral ook een functioneel handvat
- de bal kan zo met één hand worden vastgepakt om deze van de ene naar de andere plek te verplaatsen
- wanneer je zit, biedt het label een handvat om de bal in de juiste positie te brengen door het aan de voorkant vast te pakken

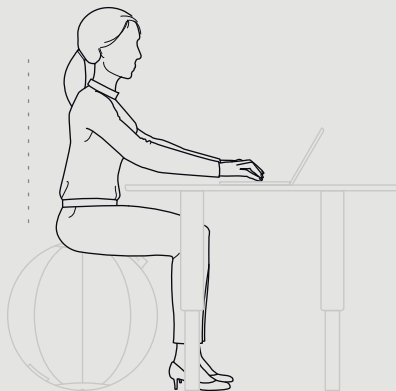


4.3 — Esthetiek

In tegenstelling tot conventionele gymnastiekballen heeft de **STRYVE**-bal de volgende kenmerken: hoge kwaliteit, rust en comfort.

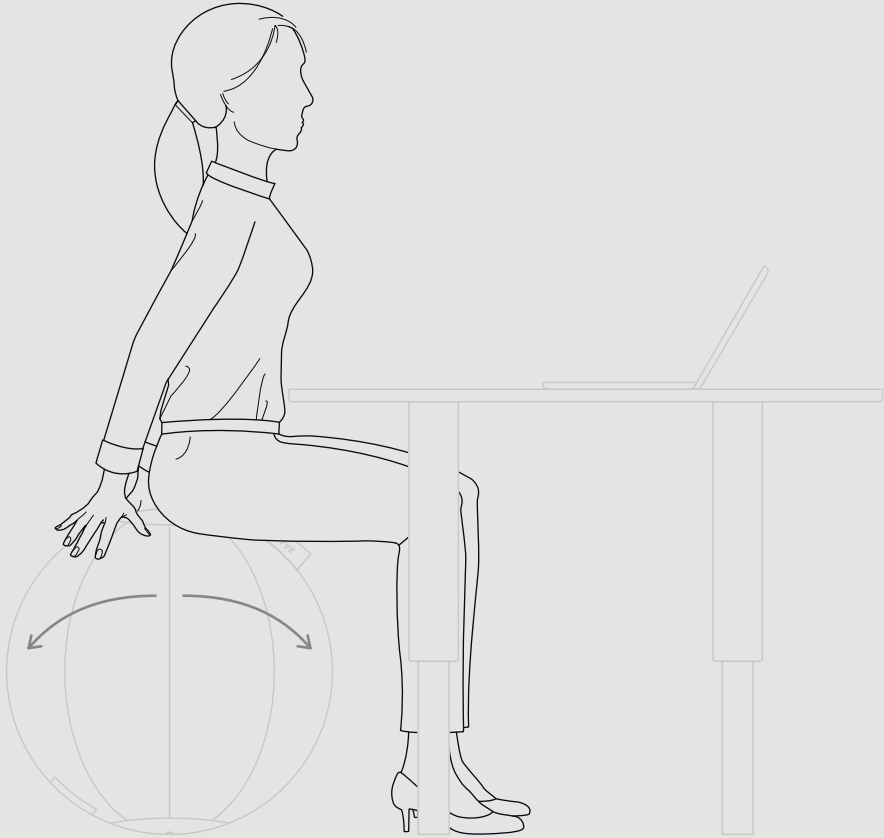
5.0 — Oefeningen

Met de **STRYVE**-zitbal kun je veel verschillende oefeningen doen: het maakt niet uit of je op kantoor achter je bureau zit of thuis bent. Enkele van deze oefeningen worden hieronder beschreven. Bij rugproblemen of andere klachten dient het gebruik van de bal besproken te worden met een medisch specialist.



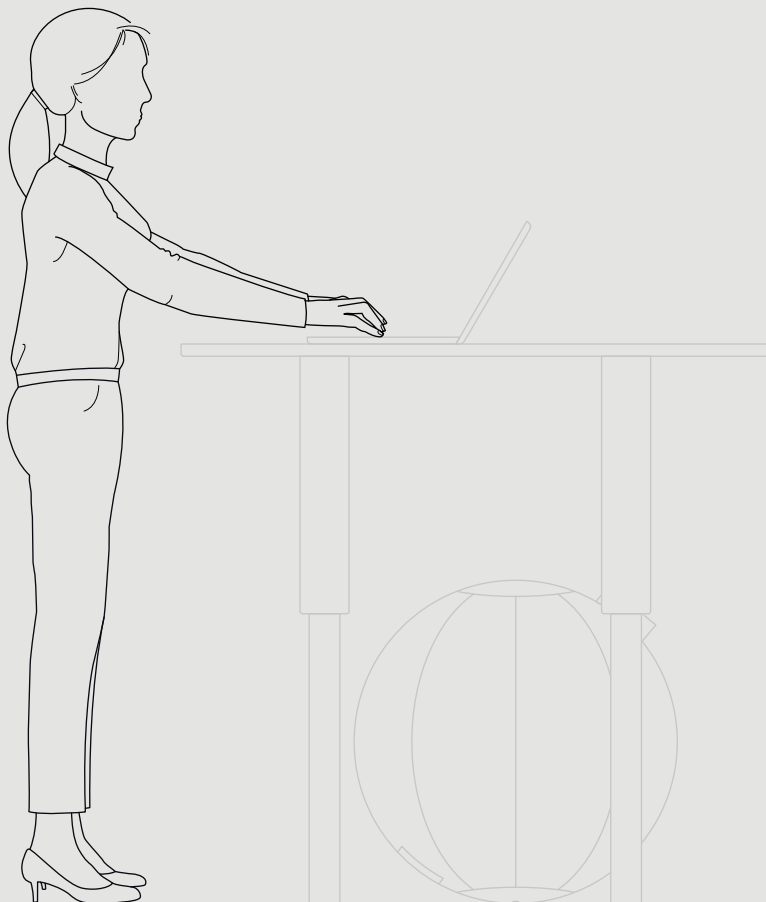
5.1 — Gezond zitten

- voor de perfecte balans bij het zitten, moet je je voeten in een stabiele en brede positie op de grond plaatsen
- controleer bovendien vooraf de slipweerstand van de ondergrond om het ongewenst weggrollen van de bal te voorkomen
- zoals bij elk kantoormeubel moet je zitpositie rechtop en recht voor je bureau zijn



5.2 — Evenwichtstraining

- de **STRYVE**-bal is perfect voor het creëren van een actieve balans, om zo urenlang te kunnen blijven zitten
- langzame voor- en achterwaartse bewegingen versterken het onderruggebied en beschermen tegelijkertijd de tussenwervelschijven
- het voordeel van de bal is zijn kantelvermogen — bijna geen enkel ander zitmeubel biedt de flexibiliteit van de **STRYVE**-bal



5.3 — Opstaan

- tussendoor opstaan bevordert de bloedsomloop en voorkomt vermoeidheid
- het flexibel gebruik van de **STRYVE**-bal komt ook goed van pas bij deze oefening
- in tegenstelling tot bureaustoelen met hoge rugleuningen kan de bal snel en eenvoudig onder de tafel of in een vrije hoek worden opgeborgen

6.0 — Onderhoud en reiniging

Nylon & leer

Als het oppervlak vuil is, kun je het reinigen met een vochtige doek en warm water. Om verkleuring van het materiaal te voorkomen, mag geen gebruik worden gemaakt van krachtige reinigingsmiddelen op alcoholbasis.

Vilt & vacht

Als het oppervlak vuil is, reinig het dan met een in de handel verkrijgbare stofzuiger. Een reinigungsopzetstuk is bijzonder geschikt voor het borstelen van ingewerkt vuil uit het materiaal.

In geval van vastgestelde slijtage, graag contact opnemen met de **STRYVE-**klantenservice: support@stryve.de

OBS!

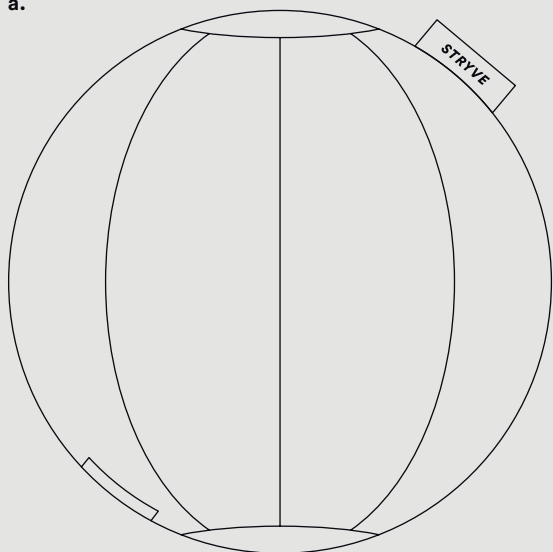
Läs igenom denna säkerhetsinformation innan produkten börjar användas.

Om informationen inte beaktas kan det leda till personskador och att säljaren och tillverkaren kan förklara produktgarantin för ogiltig.

1.0 — Leveransens omfattning

- a. 1 × **STRYVE**-ollöverdrag
- b. 1 × invändig PVC-boll
- c. 1 × handluftpump
- d. 2 × stängningsventiler
- e. 1 × pumpadapter

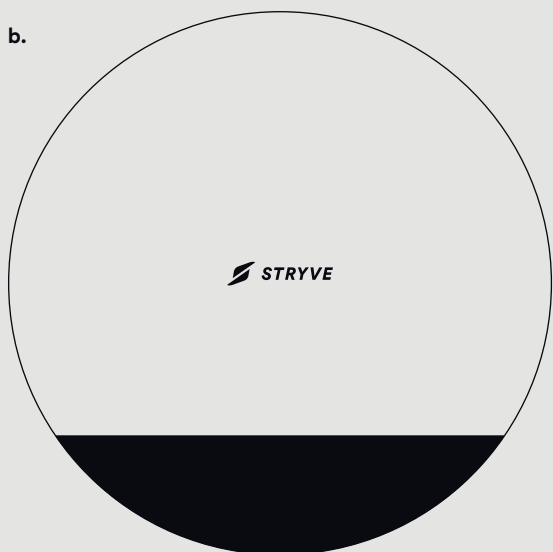
a.



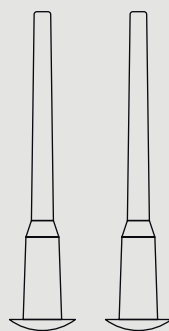
c.



b.



d.



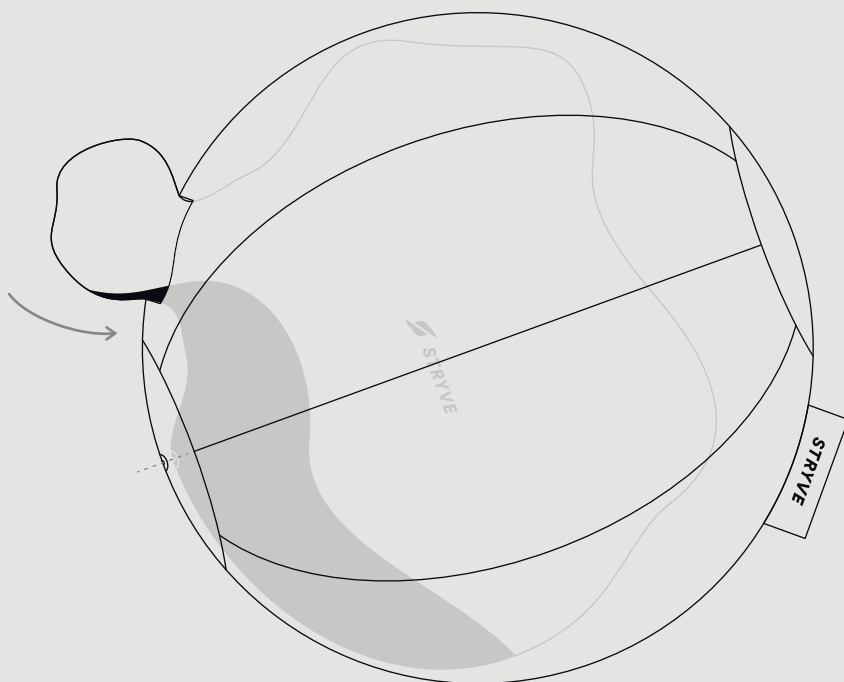
e.



2.0 — Säkerhetsinformation

- **STRYVE** bollen är inte avsedd för barn under 3 år, risk för kvävning till följd av att den innehåller små delar
- **STRYVE** bollen får inte användas i närvaro av husdjur
- innan **STRYVE** bollen börjar användas måste man kontrollera att den har pumpats upp riktigt
- använd inte **STRYVE** bollen som permanent sittmöbel eftersom det kan leda till hälsoproblem
- använd inga tillbehör som inte ingår i leveransen eller som inte har godkänts av tillverkaren
- om du upptäcker tecken på förslitning, kontakta **STRYVE**-kundtjänst: support@stryve.de
- om det går hål i bollen måste den bytas ut; reparation garanterar inte tillräcklig säkerhet
- använd endast vatten för att rengöra bollen; rengöringsmedel kan skada överdraget
- **STRYVE** bollen får inte placeras eller användas i närheten av spetsiga eller kantiga föremål
- ställ inte **STRYVE** bollen åt fel håll eftersom den pga; balansfunktionen kan börja rotera när du sätter dig på den
- maximal belastning är 120kg och får inte överskridas
- använd inte **STRYVE** bollen på halkiga underlag

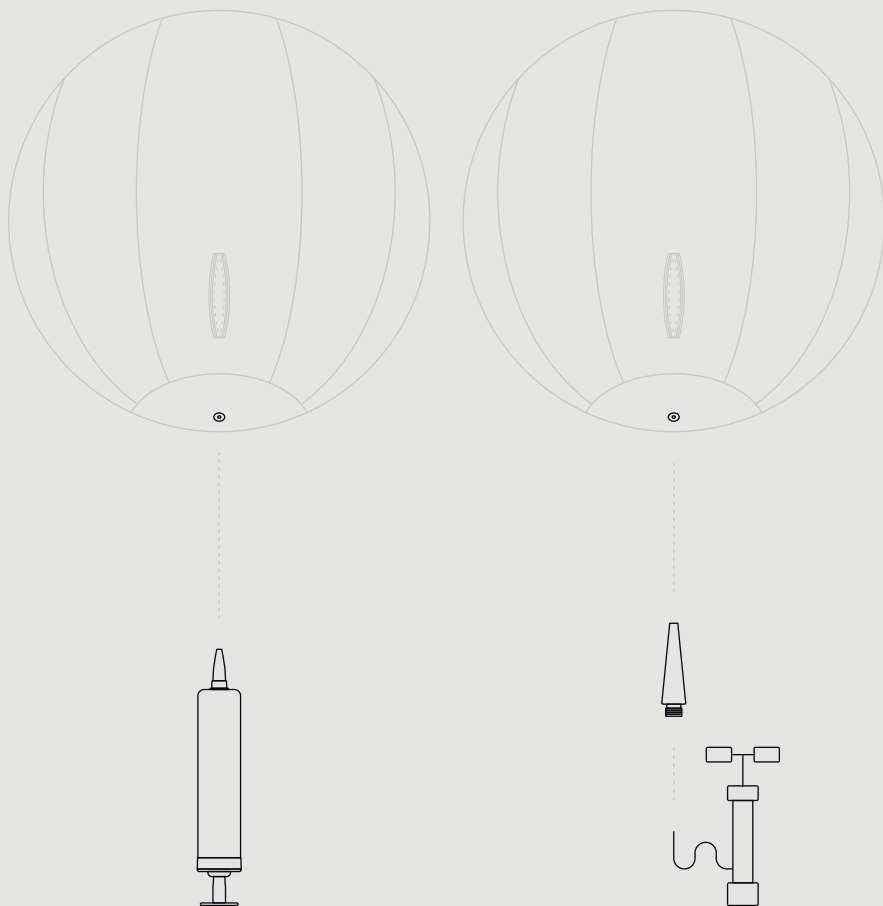
3.0 — Monteringsanvisning



3.1 — Förberedelse

Innan STRIVE bollen kan pumpas upp ska den invändiga PVC-bollen stoppas in i överdraget.

Öppna dragkedjan och stoppa in den invändiga PVC-bollen så att hålet pekar mot undersidan av överdraget.



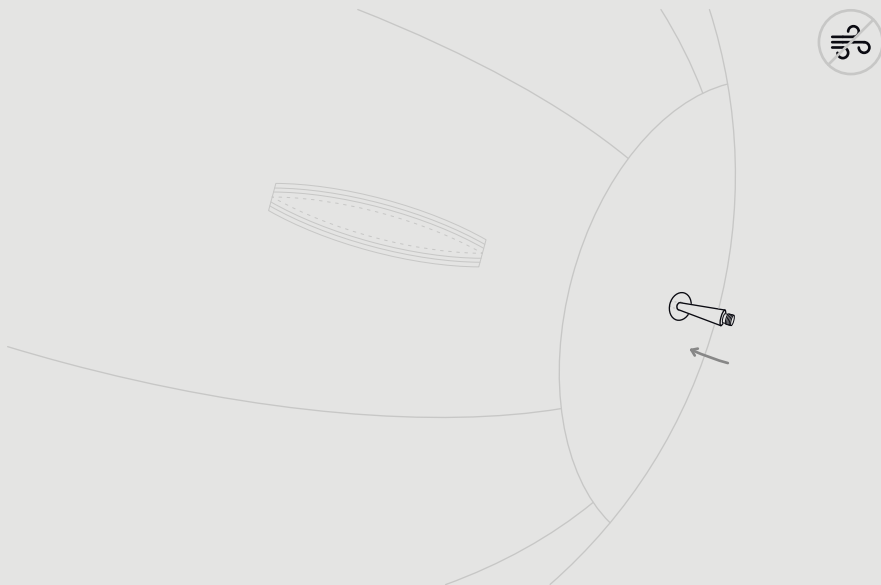
3.2 — Använda pump

STRYVE bollen kan pumpas upp på olika sätt:

- om du inte redan har en luftpump kan du pumpa upp bollen med handpumpen som ingår i leveransen
- alternativt kan du använda adaptern som medföljer och pumpa upp bollen med din egen pump

Information

Om bollen pumpas upp för mycket upphör produktens garanti att gälla.



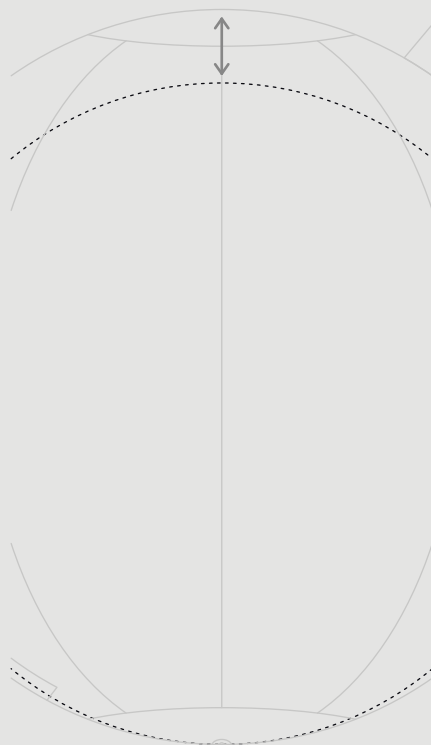
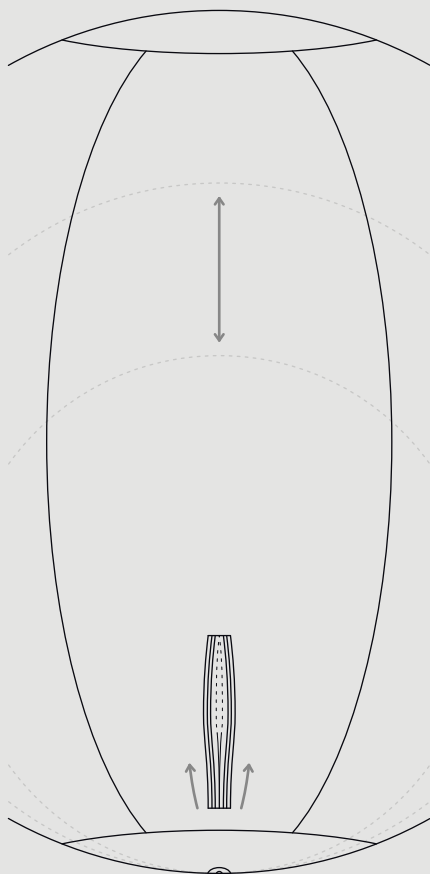
3.3 — Pumpa upp

Tänk på att STRYVE bollen endast får pumpas upp i rumstemperatur. Den starka temperaturskillnaden mellan kallt och varmt kan annars höja bollens invändiga tryck avsevärt, vilket kan leda till att produkten skadas. Vi rekommenderar inte att en

kompressor används och användning sker därför på egen risk.

- sätt pumpadaptern i hålet på bollen och kontrollera att luft inte kan komma ut.

→

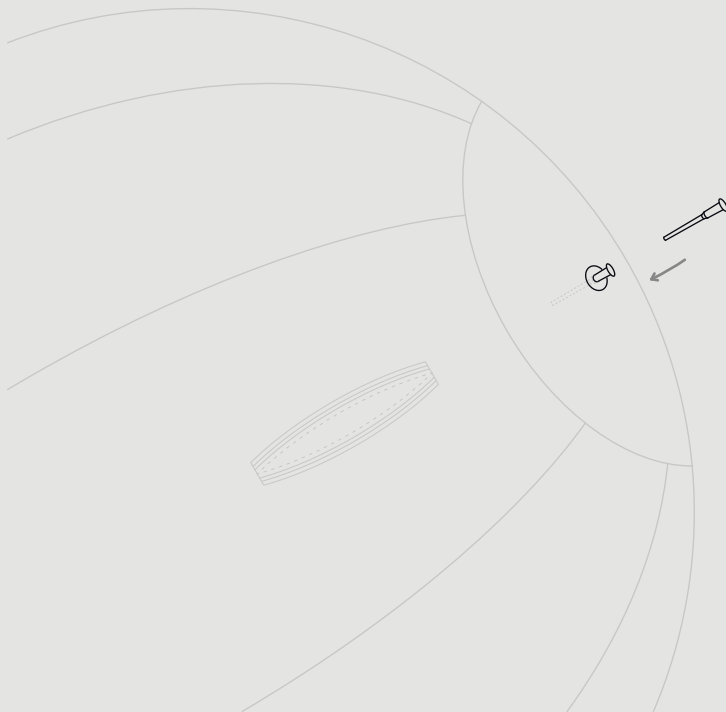


- när bollen pumpas upp är det viktigt att ofta kontrollera att den invändiga bollen sitter riktigt och är korrekt inriktad
- när bollen har pumpats upp 60-80% ska dragkedjan på överdraget dras igen innan man fortsätter

- bollen är tillräckligt hård när överdraget inte längre veckar sig
- det kan hända att du måste pumpa upp bollen lite efter en dag eftersom materialet då har anpassat sig efter rumstemperaturen

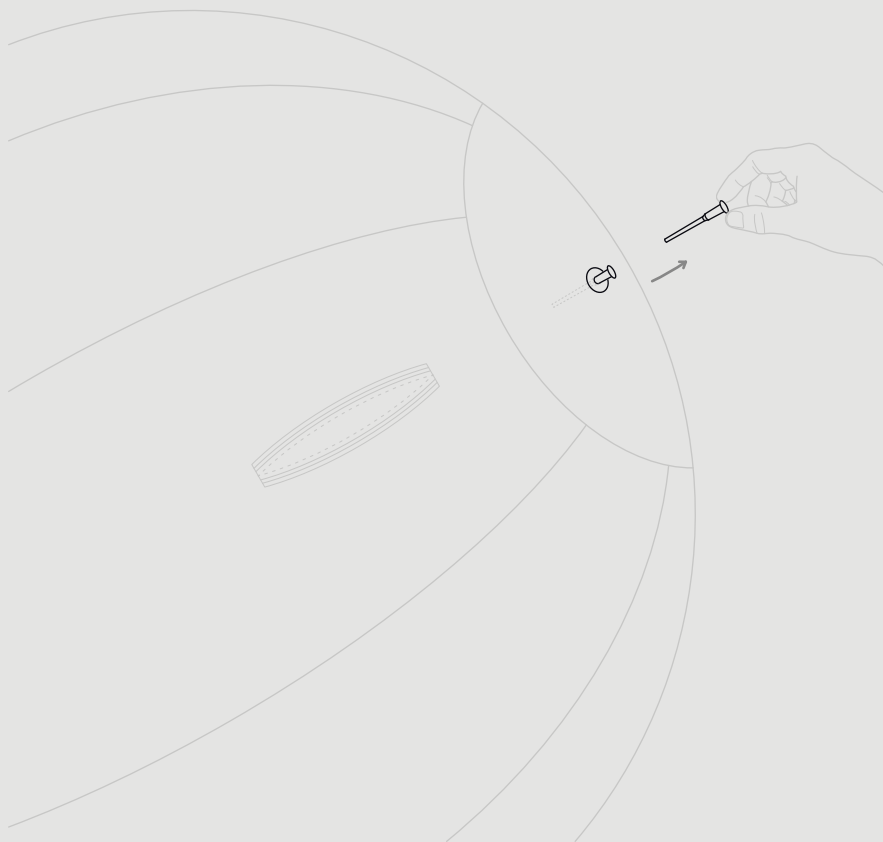
Information

Om bollen pumpas upp för mycket upphör produktens garanti att gälla.



3.4 — Sätta i ventilpluggen

- förslut **STRYVE** bollen genom att sätta i ventilpluggen när lämplig mängd luft har pumpats in
- tänk på att ventilen ska sättas i ända till anslaget så att ytan är jämn

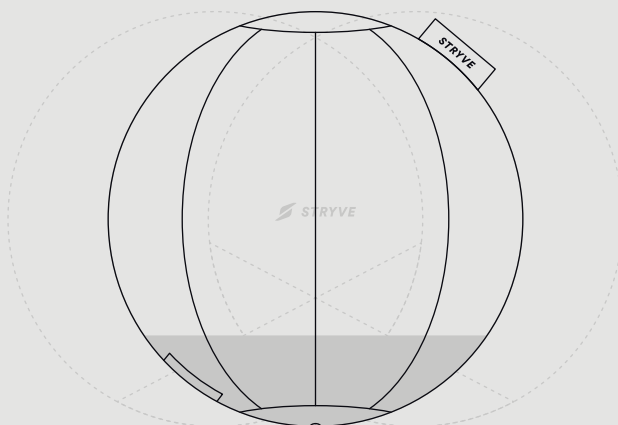


3.5 — Släppa ut luft

- för att demontera **STRYVE** bollen måste man dra ut ventilen försiktigt
- använd inga vassa föremål; lämpligt är t.ex. baksidan på en tesked
- håll fast ventilpluggen ordentligt mellan fingrarna för att hålla den under kontroll, trots luftrycket

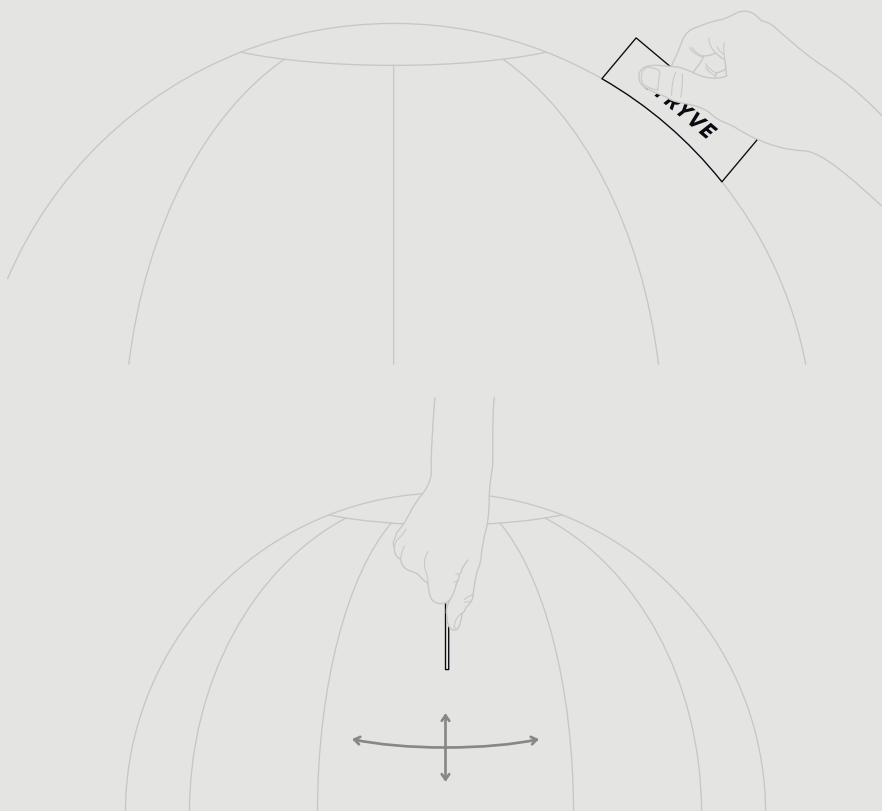
4.0 — Använda STRYVE bollen

STRYVE bollen kan användas som extra sittmöjlighet, hemma eller på kontoret. Bollen är både bekväm och estetisk på samma gång. Vi rekommenderar att bollen används växelvis med vanliga sittmöbler. Genom rörelserna som uppstår när du sitter på bollen stärks ryggmuskulaturen. Vi rekommenderar inte att man sitter på sittbollen för länge.



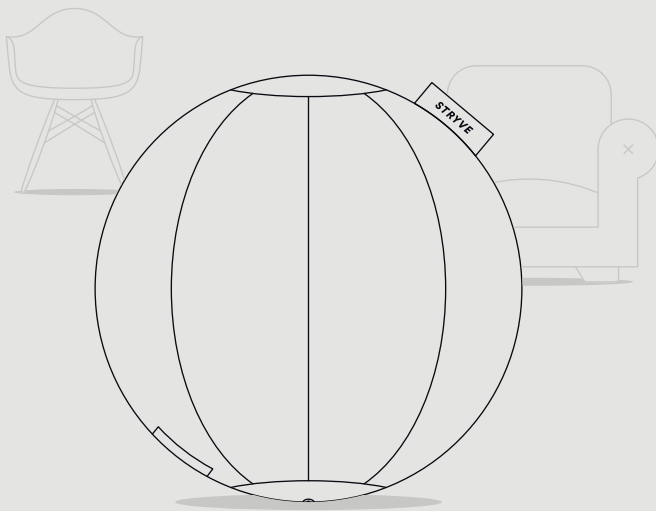
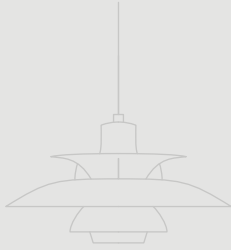
4.1 — Balansfunktion

- den invändiga PVC-bollen i **STRYVE** bollen har en funktion som gör att den kan balansera sig själv; funktionen finns för versionerna läder, tyg och filt
- strukturen på pälsöverdraget förhindrar att bollen rullar iväg
- tack vare balansfunktionen håller sig bollens ovansida alltid ren



4.2 — Funktionell etikett

- **STRYVE** bollens etikett är inte bara ikonisk, utan framför allt ett funktionellt element
- när man sitter kan man ta tag i etiketten på framsidan och använda den för att placera bollen riktigt
- man kan ta tag i bollen med handen för att bära den från en plats till en annan



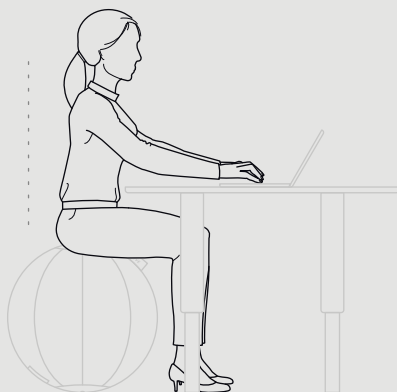
4.3 — Estetik

Till skillnad mot traditionella gymnastikbollar utstrålar **STRYVE** bollen följande: hög kvalitet, lugn, komfort.

5.0 — Övningar

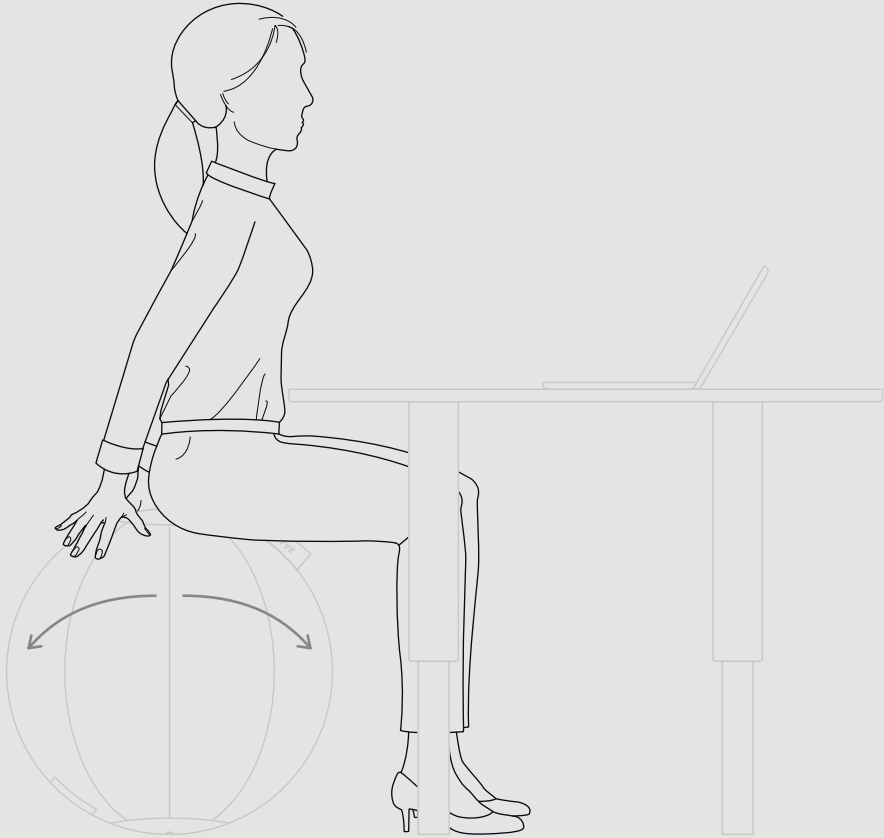
Med **STRYVE** sittbollen kan många olika övningar realiseras:

Det spelar ingen roll om man sitter vid skrivbordet, på kontoret eller hemma. Några av dessa övningar visar vi nedan. Om man har problem med ryggen eller andra besvär ska man konsultera en läkare innan man börjar använda bollen.



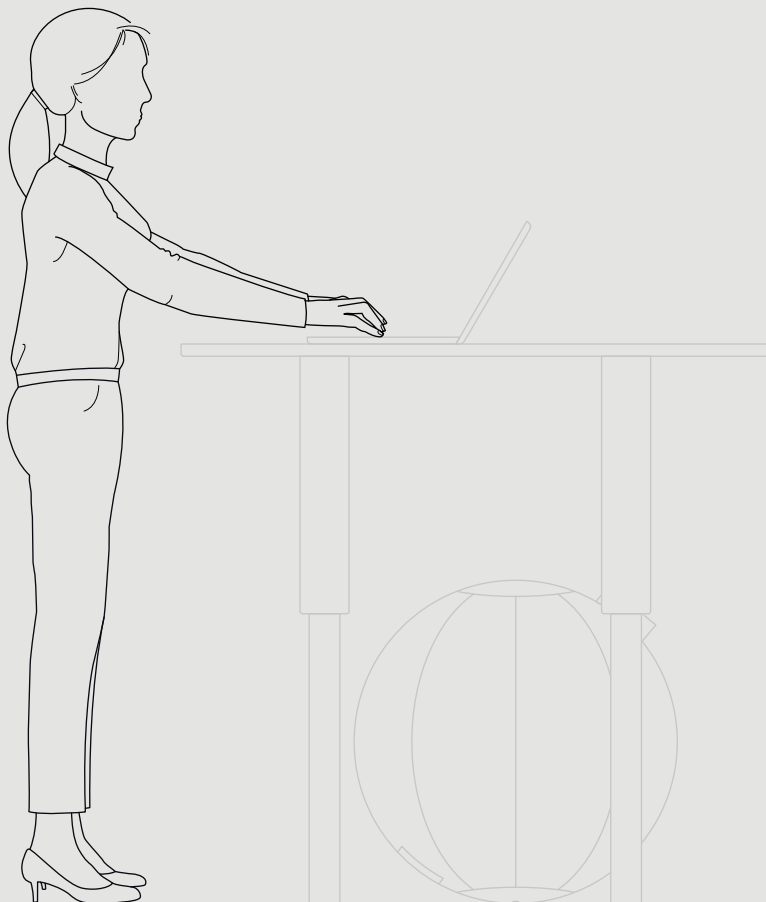
5.1 — Hälsosamt sittande

- för att hålla perfekt balans när man sitter ska fötterna placeras stabilt på golvet och benen vara brett isär
- börja alltid med att kontrollera hur
- halsäkert golvet är, för att förhindra att bollen glider iväg oavsiktligt
- som för alla sittmöbler på kontor ska sittpositionen vara upprätt och rak



5.2 — Balansträning

- **STRYVE** bollen passar utmärkt för att kompensera många timmars stillasittande med rörelser
- långsamma fram- och bakåtrörelser stärker den nedre delen av ryggen och skonar samtidigt diskarna
- fördelen med bollen är framför allt lutningsförmågan; det finns nästan inga andra sittmöbler med samma flexibilitet som **STRYVE** bollen



5.3 — Resa på sig

- om man reser på sig då och då främjas blodcirkulationen och uttröttningsförhindras
- den flexibla användningen av **STRYVE**
- är även en fördel när denna övning görs
- i motsats till kontorsstolar med högt ryggstöd kan bollen snabbt och enkelt förvaras under bordet eller i ett tomt hörn

6.0 — Skötsel och rengöring

Nylon & läder

Om ytan blir smutsig kan den rengöras med en fuktig trasa och varmt vatten.

För att undvika att materialet missfärgas får inte rengöringsmedel som innehåller alkohol användas.

Filt & päls

Om ytan blir smutsig kan en vanlig dammsugare användas. Ett möbelrengöringsmunstycke fungerar bra för att borsta bort djupt sittande smuts från materialet.

Vid tecken på förslitning, kontakta **STRYVE**-kundtjänst: support@stryve.de

Advarsel!

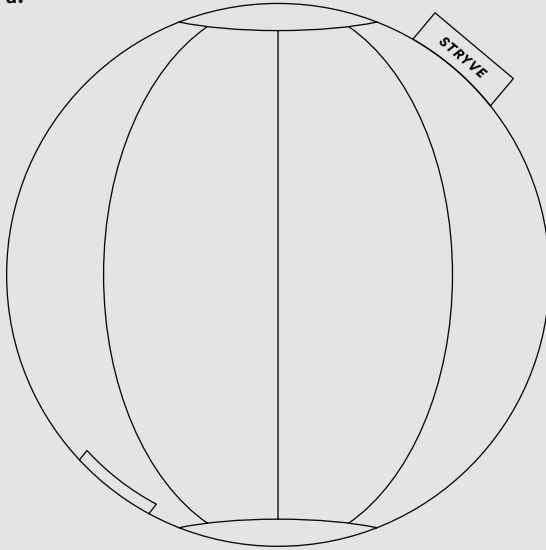
Vennligst les sikkerhetsanvisningene før du bruker produktet.

Hvis disse anvisningene ikke følges kan det føre til skader og resultere i at forhandlerens og produsentens produktansvar opphører.

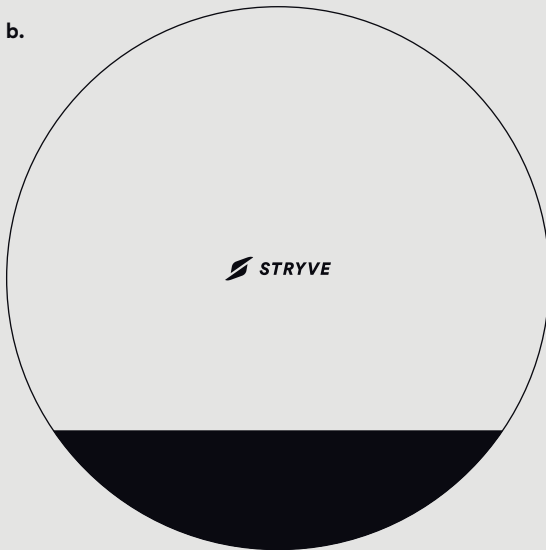
1.0 — Leveringsomfang

- a. 1 × **STRYVE**-ball-trekk
- b. 1 × PVC-innerball
- c. 1 × Håndluftpumpe
- d. 2 × Lukkeventil
- e. 1 × Pumpeadapter

a.



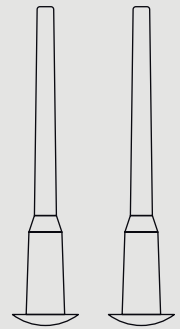
b.



c.



d.



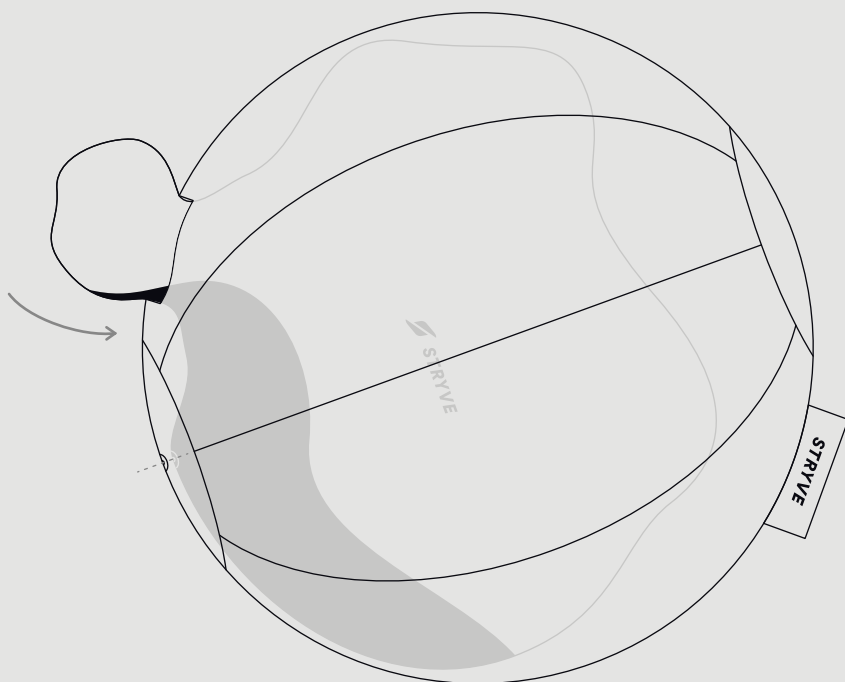
e.



2.0 — Sikkerhetsanvisning

- **STRYVE**-ballen er ikke egnet til barn under 3 år; det er kvelningsfare på grunn av små deler
- **STRYVE**-ballen må ikke brukes i nærheten av husdyr
- hver gang **STRYVE**-ballen skal brukes, må man undersøke om den er riktig pumpet opp
- **STRYVE**-ballen må ikke brukes som sittemøbel over lengre tid, fordi det kan føre til helseskader
- bruk ikke tilbehør som ikke er en del av leveringsomfanget eller ikke er godkjent av produsenten
- hvis det konstateres slitasjemerker, må man henvende seg til **STRYVE** kundeservice: support@stryve.de
- hvis det blir hull i ballen må den skiftes ut; ved reparasjon kan ikke tilstrekkelig sikkerhet garanteres
- ballen må bare rengjøres med vann; rengjøringsmidler kan skade trekket
- **STRYVE**-ballen må ikke plasseres eller brukes i nærheten av spisse eller kantete gjenstander
- ikke legg **STRYVE**-ballen feil vei, for da kan den rulle på grunn av balansefunksjonen når man setter seg
- overhold den maksimale belastningen på 120kg
- **STRYVE**-ballen må ikke brukes på glatte overflater

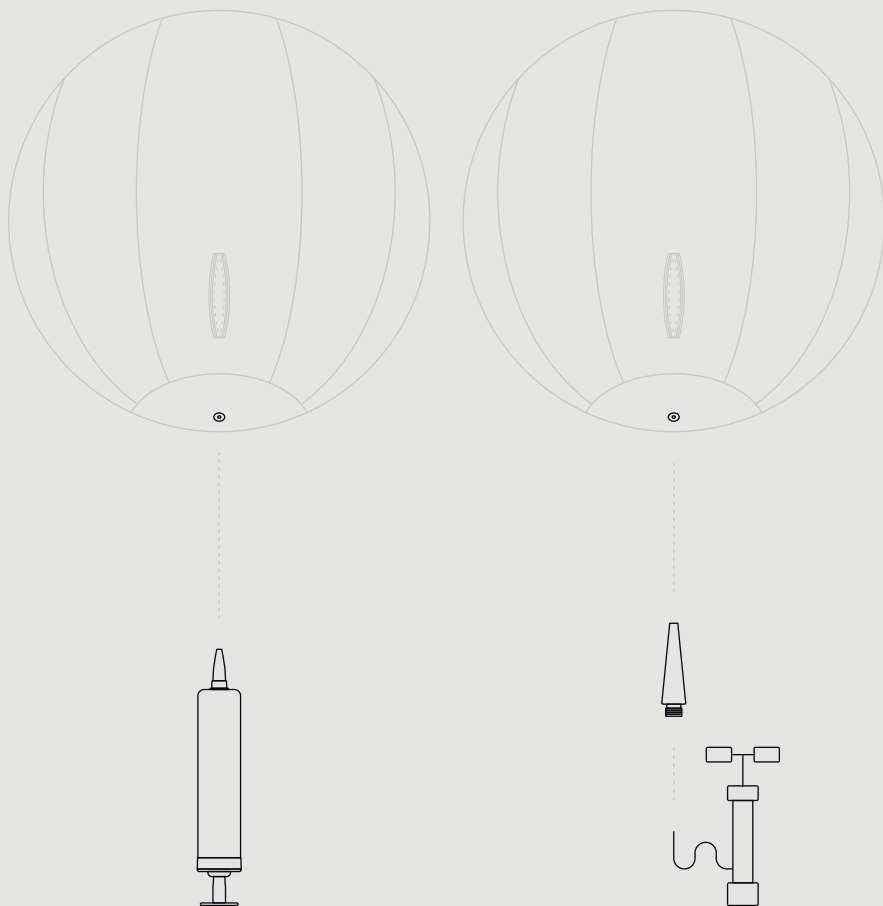
3.0 — Montasjeveiledning



3.1 — Forberedelse

Før STRYVE-ballen kan pumpes opp, må PVC-innerballen føres inn i trekket.

Åpne glidelåsen og før inn PVC-innerballen slik at hullet vender mot trekkets underside.



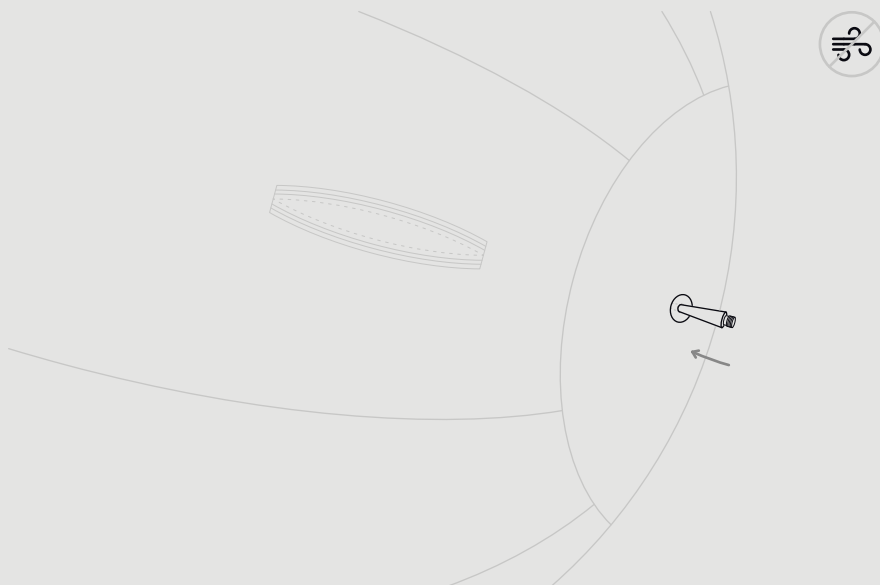
3.2 — Bruk av pumpen

Når man skal pumpe opp STRYVE-ballen er det flere muligheter:

- hvis du ikke har en annen luftpumpe, kan du pumpe opp ballen med den medleverte håndpumpen
- eventuelt kan du bruke den medleverte adapteren for å pumpe opp ballen med din egen pumpe

Anvisning

Hvis ballen pumpes opp for hardt, bortfaller garantien på produktet.



3.3 — Pumpe opp

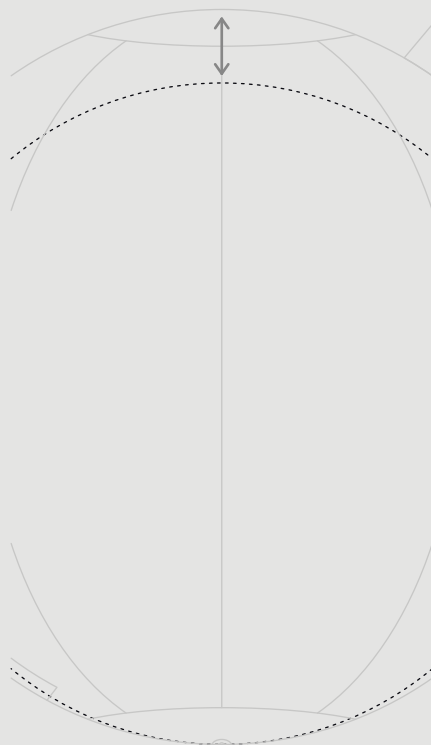
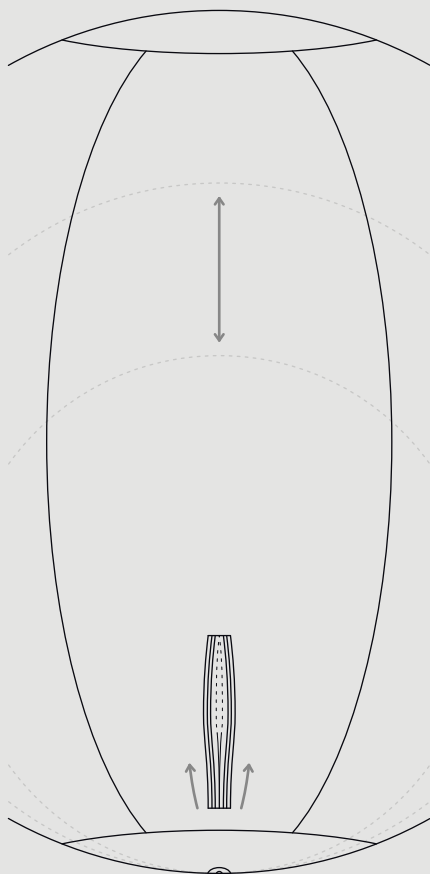
Vær oppmerksom på at STRYVE-ballen bare må pumpes opp ved romtemperatur.

Den store temperaturforskjellen fra kaldt til varmt kan føre til stor økning av det innvendige trykket i ballen, slik at produktet kan skades. Vi anbefaler ikke å bruke en

kompresor, og det gjøres for egen risiko.

- sett pumpeadapteren hullet i ballen og pass på at det ikke kan slippe ut luft

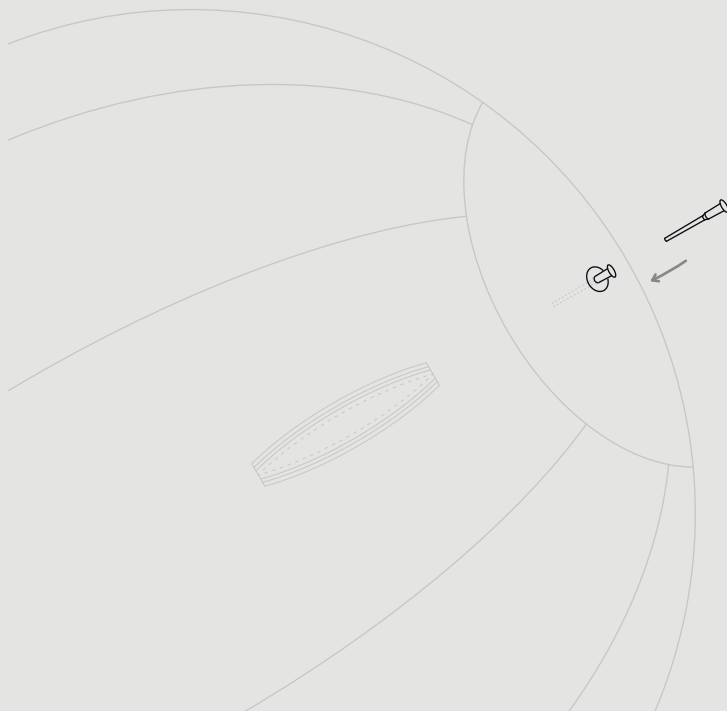




- kontroller flere ganger under pumpingen at innerballen er i riktig stilling og retning
- etter at ballen er pumpet opp 60-80% lukkes glidelåsen i trekket før man fortsetter
- den ideelle hardheten på ballen er oppnådd når det ikke lenger er synlige folder i trekket
- det kan hende at ballen må pumpes opp litt igjen etter den første dagen fordi materialet tilpasser seg romtemperaturen

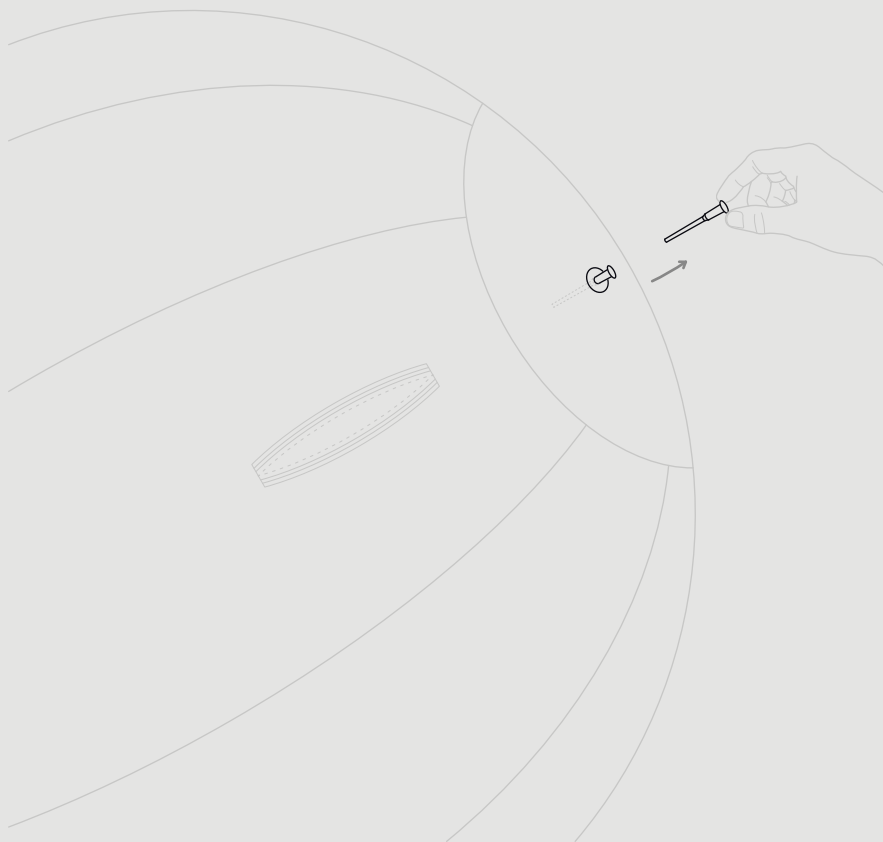
Anvisning

Hvis ballen pumpes opp for hardt, bortfaller garantien på produktet.



3.4 — Sette i ventilpropp

- sett ventilproppen i STRYVE-ballen etter at den har riktig luftmengde
- pass på at ventilproppen settes helt inn, slik at overflaten blir glatt

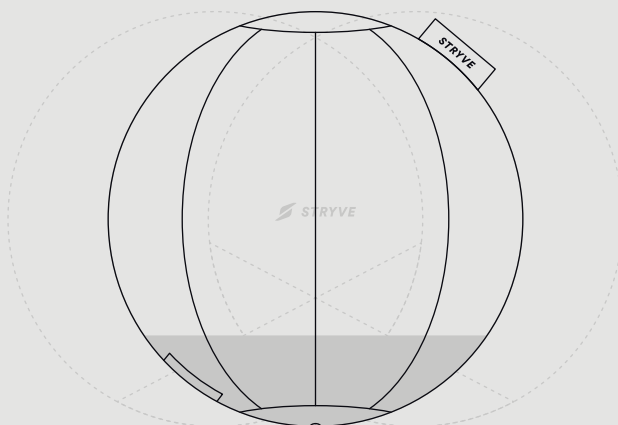


3.5 — Slippe ut luft

- for å ta **STRYVE**-ballen fra hverandre igjen, må ventilen trekkes forsiktig ut
- ikke bruk spisse gjenstander; bruk f.eks. baksiden av en teskje
- hold ventilproppen fast mellom fingrene, for å ha kontroll på den til tross for lufttrykket

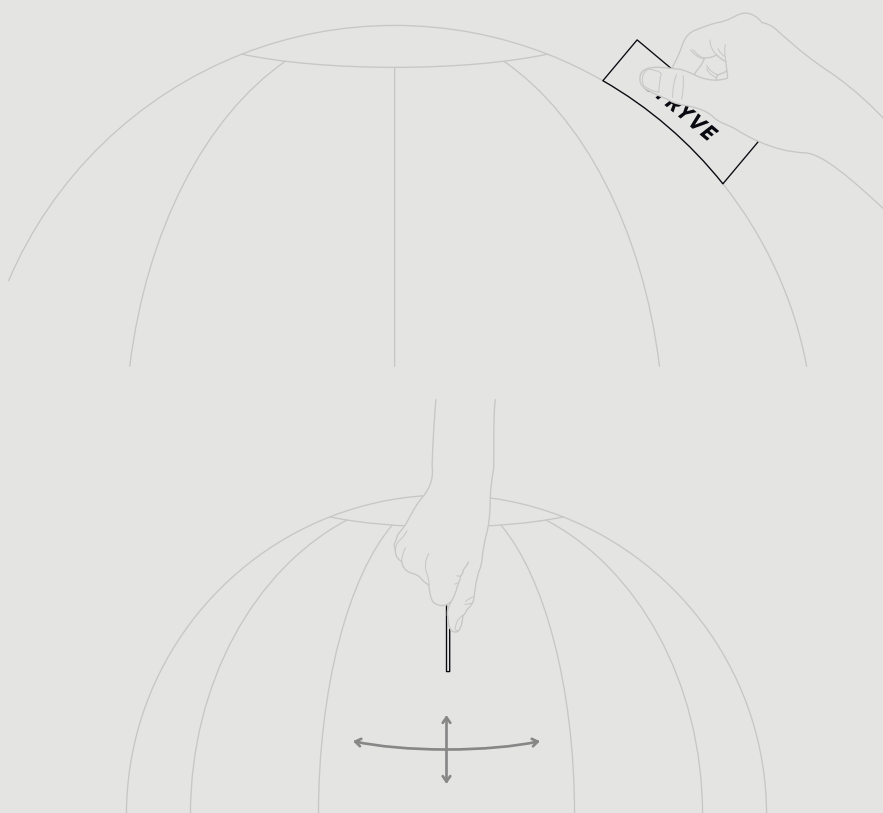
4.0 — Bruk av STRYVE-ballen

STRYVE-ballen er et ekstra sitteelement som kan brukes i hjemmet eller på kontoret. Ballen er komfortabel og samtidig estetisk. Det anbefales å bruke ballen vekselvis med vanlige sittemøbler. Den bevegelige sittingen styrker ryggmuskulene. Det anbefales imidlertid ikke å sitte for lenge på en sitteball.



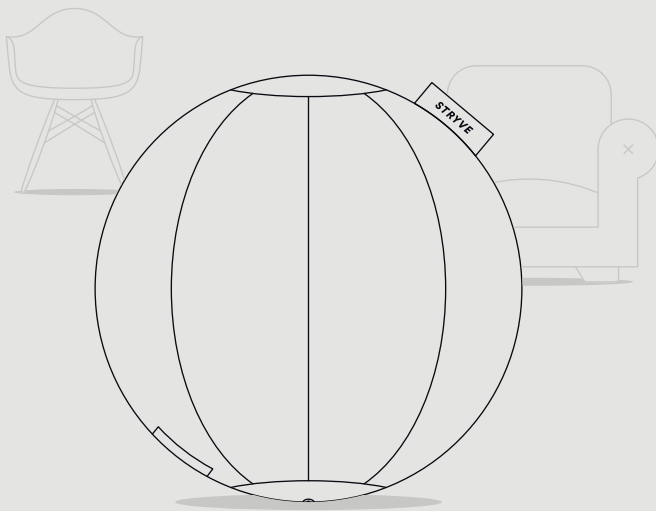
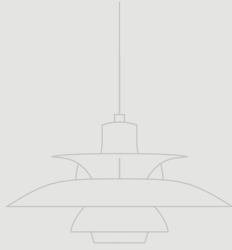
4.1 — Balansefunksjon

- **STRYVE** PVC-innerballen har en funksjon som sørger for at den balanserer seg selv; dette er mulig med versjonene i lær, stoff og filt
- strukturen på mantelen forhindrer at ballen begynner å rulle
- takket være balansefunksjonen holder ballens overside seg alltid ren



4.2 — Funksjonell etikett

- etiketten til **STRYVE**-ballen er ikke bare ikonisk, men først og fremst også et funksjonelt element
- ballen kan holdes med den ene hånden for å flytte den fra et sted til et annet
- etiketten er en hjelp til å holde ballen riktig ved å gripe etiketten foran deg når du skal sitte

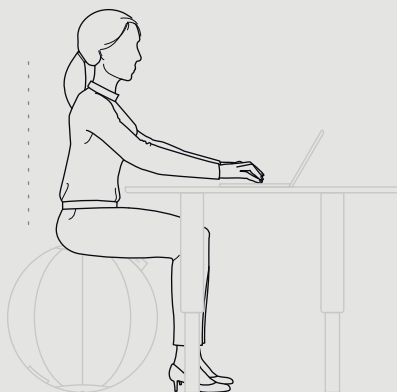


4.3 — Estetisk

i motsetning til konvensjonelle gymnastikkballer, utstråler **STRYVE**-ballen følgende egenskaper: Høy kvalitet, ro og komfort.

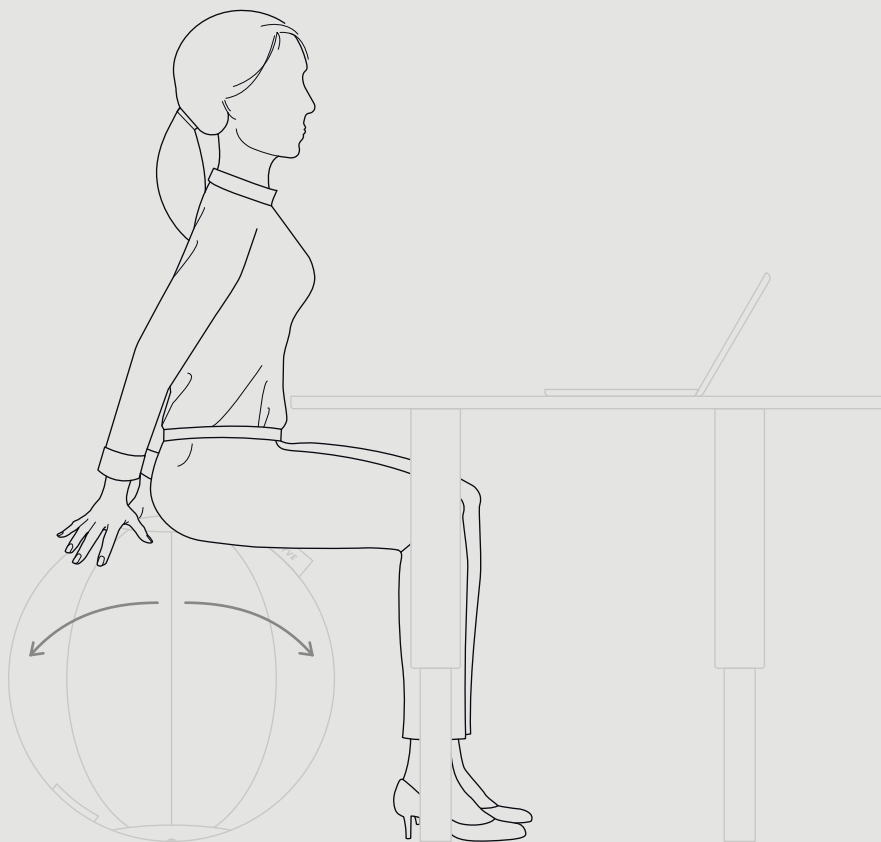
5.0 — Øvelser

Med **STRYVE**-sitteballen kan man gjøre mange øvelser: det spiller ingen rolle om man sitter ved skrivebordet, på kontoret eller hjemme. Nedenfor viser vi deg noen av disse øvelsene. Hvis du har ryggproblemer eller andre plager, må du forhøre deg med en lege før du bruker ballen.



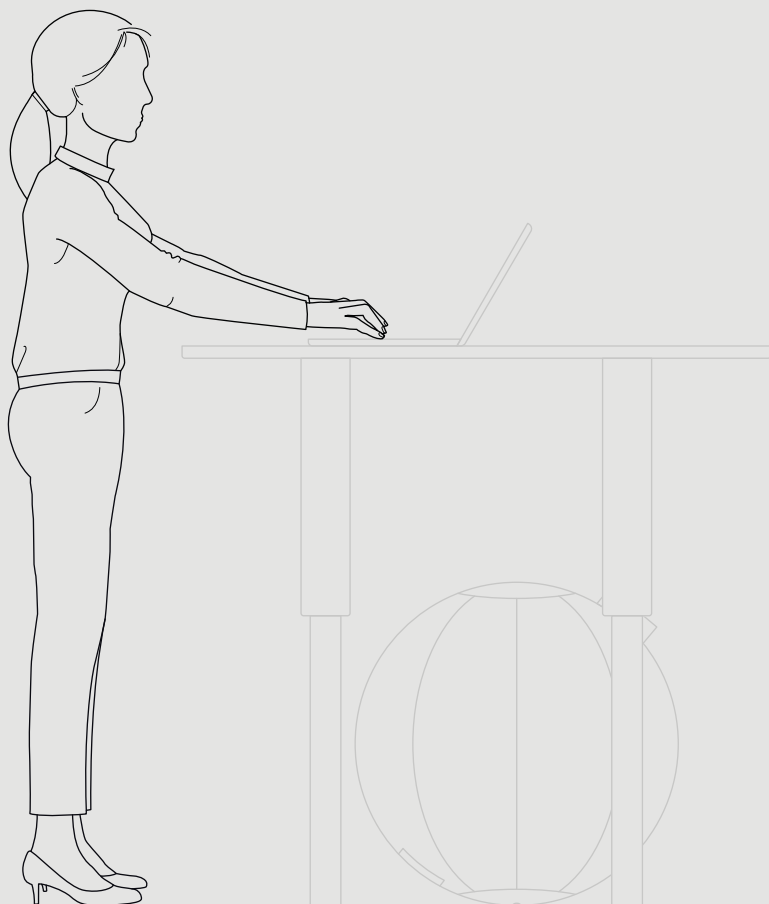
5.1 — Sitte sunt

- for å oppnå perfekt likevekt når du sitter, skal du sitte bredbent med føttene stabilt på gulvet
- kontroller også at underlaget er sklisikkert
- for å unngå at ballen sklir ved et uhell
- som for alle sittemøbler på kontoret, bør du velge en oppreist og rett sittestilling



5.2 — Balansetrening

- **STRYVE**-ballen egner seg perfekt til å kompensere for mange timer med sitting
- langsomme bevegelser forover og bakover styrker nedre del av ryggen samtidig som virvelskivene beskyttes
- fordelene med ballen er først og fremst hellelendelsen; nesten ingen andre sittemøbler har fleksibiliteten til **STRYVE**-ballen



5.3 — Reise seg

- ved å reise seg innimellom stimulerer man blodsirkulasjonen og forebygger tretthet
- den fleksible bruken av **STRYVE**-ballen er også fordel under denne øvelsen
- i motsetning til kontorstoler med høyt ryggene, kan ballen raskt og enkelt settes under et bord eller i et hjørne

6.0 — Stell og rengjøring

Nylon & lær

Hvis overflaten blir skitten kan du rengjøre den med en fuktig klut og varmt vann. For å unngå misfarging av materialet, må du ikke bruke sterke rengjøringsmidler som inneholder alkohol.

Filt & pels

Hvis overflaten blir skitten kan du rengjøre den med en vanlig støvsuger. Et tilbehør for rengjøring av møbler er godt egnet til fjerning av mer dyptsittende smuss fra materialet.

Hvis det konstateres slitasjemerker, må man henvende seg til **STRYVE** kundeservice: support@stryve.de

