

## Lees dit voor het gebruik

Gefeliciteerd met uw aankoop. U heeft gekozen voor een kwaliteitsproduct. Al het oefenmateriaal van de Duitse producent TOGU is gemaakt zonder gevaarlijke weekmakers, ook de zitballen.

Wij van Bodybow Healthcare werken uitsluitend met fabrikanten die zich bewezen hebben in veilig produceren en waarvan de producten bewezen veilig zijn zonder gevaar voor de gezondheid van de gebruikers.

### Zitbal oppompen en gebruiken.

De bal eerst tot 80-90% van de omvang oppompen, tot de vouwen nog net zichtbaar zijn. Dan 2 uur laten rusten, dit is belangrijk voor het ABS (antiplof) systeem! De bal daarna oppompen tot de juiste omvang. Pomp een bal nooit groter dan de maat die op de doos staat!

Laat de bal na het oppompen 24 uur rusten voor het aannemen van de juiste vorm en sterkte. U kunt de bal oppompen met pomp voor een luchtmatras. Met het dopje (reserve dopje is bijgesloten) dicht u de bal.

Bij het oppompen van de TOGU ballen kan het voorkomen dat de omvang/diameter van de bal niet bereikt wordt. De mantel (het materiaal) van de bal moet dan nog iets uitzetten. Het is belangrijk om in dit geval de bal zo hard mogelijk op te pompen, de bal een dag te laten liggen (dan kan het materiaal iets uitzetten) dan weer bijpompen. Zorg ervoor dat u de bal niet te groot oppompt, hij komt namelijk niet terug in volume maar blijft de maximale grootte.

### Metten:

Als u een speciale zitbal heeft aangeschaft moet u zorgen dat uw zithouding goed is, d.w.z. dat de hoek romp/benen ongeveer 100 graden moet zijn. Uw voeten dienen plat op de vloer steunen. Een speciale zitbal is niet perfect rond maar ellipsvormig, houdt u daar rekening mee met het oppompen zodat u op de juiste hoogte zit.

Bij het bereiken van de juiste zithouding gaat u uit van de maat van de bal, dus niet de hoogte van uw bureau of tafel. Gebruik een stoel of kruk met boeken erop om te meten op welke hoogte u precies moet zitten in de 100 graden positie. Breng daarna uw bureau of tafel op de juiste hoogte, zorg dat uw ellebogen vlak op uw werkhoogte kunt leggen.

Balmaat	Hoogte	Omvang
Ø 45	36-45 cm	113-141 cm
Ø 55	46-55 cm	142-172 cm
Ø 65	56-65 cm	173-204 cm
Ø 75	66-75 cm	205-235 cm

### Let op!

Na verloop van tijd lijkt het alsof dat de bal leeg loopt. Dit is zeker niet het geval, de mantel (het materiaal) zet uit en de inhoud van de bal wordt groter. Het is dan noodzakelijk dat u de bal weer iets bijpompt. Dit bijpompen dient in het begin enkele malen te gebeuren. De bal zal ook enigszins elipsvormig worden, dat is niet erg. Draai de bal dan regelmatig om sluitplekken op een plek te voorkomen.

Veel plezier met uw zitbal, vanaf nu traint u terwijl u zit.

Bodybow Healthcare, Zeelandhaven 2 3433 PL Nieuwegein 030-6043552