

VLUV®

since 2014



PIL & PED

DE - WICHTIGE HINWEISE

EN - IMPORTANT INFORMATION

FRA - REMARQUES IMPORTANTES

ITA - NOTE IMPORTANTI

PTG - NOTAS IMPORTANTES

NLD - BELANGRIJKE OPMERKINGEN

ES - NOTAS IMPORTANTES



LIEFERUMFANG

1x VLUV PED PVC-Balancekissen
1x VLUV PIL Stoffbezug (Nur bei PIL&PED Balancekissen-Set)
1x Handpumpe mit Ventilnadel
1x Poster mit Trainingsübungen

WICHTIGER HINWEIS VOR GEBRAUCH

Vor Ingebrauchnahme des Produktes, möchten wir alle Nutzer/Innen auf das sorgfältige Lesen dieser Anleitung hinweisen. Bitte beachten Sie insbesondere die Sicherheitshinweise. Die Nichtbeachtung der hierunter aufgeführten Sicherheitshinweise, sowie bei unsachgemäßer Nutzung, kann dies im ungünstigsten Falle zu Gesundheitsschäden führen. Für Unfälle, Personen- oder Sachschäden durch unsachgemäße Benutzung wird vom Inverkehrbringer und Hersteller keinerlei Haftung übernommen und die Gewährleistung erlischt.

1. SICHERHEITSHINWEISE

- Dieses Produkt nicht als Kinderspielzeug oder anderweitig unsachgemäß nutzen.
- Bitte nicht über die maximale Tragkraft von 200kg belasten.
- Zu starkes Aufpumpen vermeiden.
- Das Kissen PIL&PED ist stets mit der rutschfesten Unterseite nach unten zeigend zu verwenden. Die Unterlage (Stuhl, Hocker oder Bank) muss als solches stabil und sicher sein. Die Auflagefläche sollte zumindest dem Umfang des Balancekissens entsprechen.
- Bei jedweder Beschädigung der Kissenhülle oder des PVC Innenkissens diese bitte keinesfalls weiterverwenden. Nehmen Sie umgehend Kontakt zu unserem Serviceteam auf.
- Auf eine sichere Umgebung mindestens 1,5 m um den Verwendungsort herum achten, frei von spitzen oder scharfen Gegenständen sowie Kanten.
- Nur die auf dem beiliegenden Plakat beschriebenen oder ähnliche Übungen durchführen. Riskante Übungen unbedingt vermeiden, um somit das Verletzungsrisiko so gering wie möglich halten. Fangen Sie immer mit der leichtesten Übung an und vermeiden Sie Überlastungen. Ziehen Sie bei schwierigen Übungen sicherheitshalber eine zweite Person hinzu.
- Bei Verletzungen, offenen Wunden, Brüchen oder Frakturen jedweder Art ist unbedingt von der Verwendung des Kissens abzusehen.
- Zur Verwendung während der Schwangerschaft empfehlen wir, besondere Vorsicht walten zu lassen und sicherheitshalber Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme zu halten. Im Zweifelsfall ist bei Vorerkrankungen oder sonstigen physischen oder psychischen Einschränkungen immer der Rat des behandelnden Arztes einzuholen. Insbesondere Menschen mit Bewegungs- oder Gleichgewichtseinschränkungen möchten wir hierzu eindringlich auffordern.

2. VORBEREITUNG

Das Kissen ist sofort einsatzbereit. Ein weiteres Aufpumpen oder Luftablassen ist nur im Einzelfall erforderlich. Mit der mitgelieferten Handpumpe kann allerdings das Füllvolumen und somit die Härte des Kissens durch das Ablassen oder Hinzufügen von Luft individuell wunschgemäß reguliert werden. (siehe auch Punkt 4)

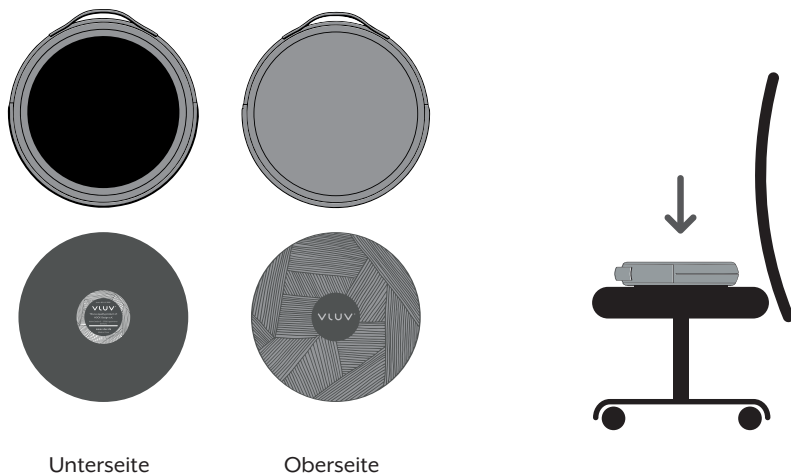
VLUV PIL&PED: Die Unterseite des Kissenbezuges ist mit einer rutschhemmenden Silikonschicht versehen. Achten Sie insbesondere bei hellen Kunststoff- oder Kunstlederflächen darauf, dass es nicht zu Beschädigungen oder Verfärbungen durch die Silikonschicht kommt. Prüfen Sie den Zustand regelmäßig und entfernen Sie das Kissen, falls Sie feststellen, dass es zu Veränderungen kommen könnte.

3. VERWENDUNG ALS SITZUNTERLAGE

Das Balancekissen-Set kann entweder als gesunde Sitzunterlage oder als Trainingsgerät genutzt werden.

Als ergonomische Sitzauflage passt das Set auf nahezu alle Stühle, Sessel, Hocker, Sitzbänke oder natürlich den Boden, und kann somit im Büro und Zuhause im Handumdrehen für ein ergonomisches, aktives und gesundes Sitzen sorgen, ohne die gewohnte Sitzmöglichkeit aufgeben zu müssen.

Legen Sie das VLUV PIL&PED Kissen mit der schwarzen, rutschhemmenden Unterseite möglichst mittig auf eine Bürostuhl-Sitzfläche, auf einen Hocker oder auf eine Bank. Achten Sie darauf, dass das gesamte Kissen auf der Unterlage aufliegt. Das VLUV PED PVC-Balancekissen kann beidseitig verwendet werden.



Idealerweise setzen Sie sich insbesondere bei der erstmaligen Verwendung möglichst mittig auf das Kissen. Gegebenenfalls können Sie verschiedene Positionen ausprobieren, bis Sie Ihre individuelle Sitzposition gefunden haben.



Versuchen Sie, eine möglichst entspannte, aufrechte Haltung einzunehmen und spielen Sie immer wieder mit der Bewegungsmöglichkeit, die Ihnen dieses Produkt bietet. Im Idealfall sollte mit dem Sitzen auf dem Balancekissen in kurzen Intervallen begonnen werden. Denn unser Körper gewöhnt sich am besten langsam an das dynamische Sitzen. Wir empfehlen, hin und wieder zwischen verschiedenen Sitzgelegenheiten zu tauschen.

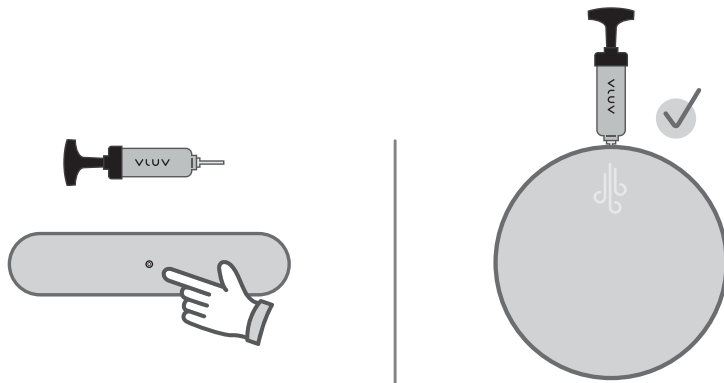
4. VERWENDUNG ALS TRAININGSGERÄT

Als insgesamt handlichere und kleinere Alternative zum Sitzball, eignet sich das Sitzkissen optimal als Trainingshilfe, um damit diverse kräftigende und auch lockernde Übungen durchzuführen. Im Stand, in Sitz, in Rücken- Seit- oder Bauchlage sind die Einsatzmöglichkeiten des Balancekissens vielfältig. Auf dem beiliegenden Übungsposter können Sie viele Anregungen finden.

Legen Sie das Balancekissen auf eine ebene, glatte Unterlage. Stellen Sie sich barfuß (VLUV PIL&PED) oder in Socken (VLUV PED) auf das Balancekissen, um Beschädigungen durch Schuhe zu vermeiden. Fangen Sie immer langsam und vorsichtig an, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Steigern Sie die Intensität langsam. Lassen Sie sich bestenfalls von einer zweiten Person unterstützen und absichern.

5. HINZUFÜGEN ODER ABLASSEN VON LUFT

Das Kissen ist bereits ausreichend mit Luft gefüllt. Üblich ist dabei, dass die Kissenoberfläche möglichst gleichmäßig und flach ist. Nach Wunsch kann die Sitzhöhe jedoch durch Hinzufügen oder Ablassen von Luft angepasst werden. (Durch Temperaturunterschiede kann das Kissen bei Auslieferung mit etwas zu viel oder zu wenig Luft gefüllt sein.) Die im Lieferumfang enthaltene Handpumpe mit Ventilnadel erlaubt das einfache Hinzufügen oder Ablassen von Luft, um die Härte und Sitzhöhe des Kissens anzupassen.

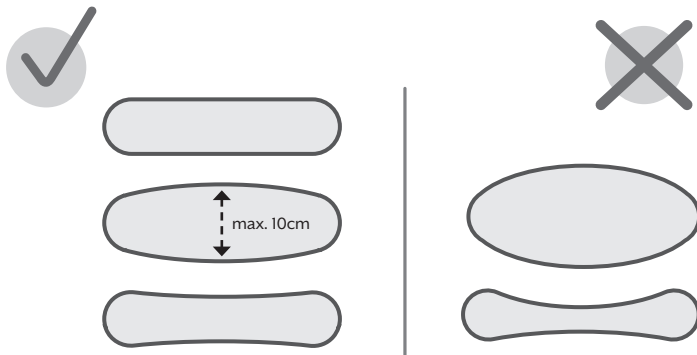


Aufpumpen:

(PIL&PED: Öffnen Sie die Kissenhülle und entnehmen Sie das PVC-Sitzkissen.) Schrauben Sie die Ventilnadel auf die Pumpe, bis diese fest sitzt. Anschließend wird die Spitze vorsichtig VOLLSTÄNDIG in das Ventilloch gesteckt. Bitte die Nadel ausschließlich direkt in das kleine Loch in der Mitte stecken. Nun kann vorsichtig aufgepumpt werden. Wir empfehlen MAXIMAL eine leicht elliptische Form zu erreichen.

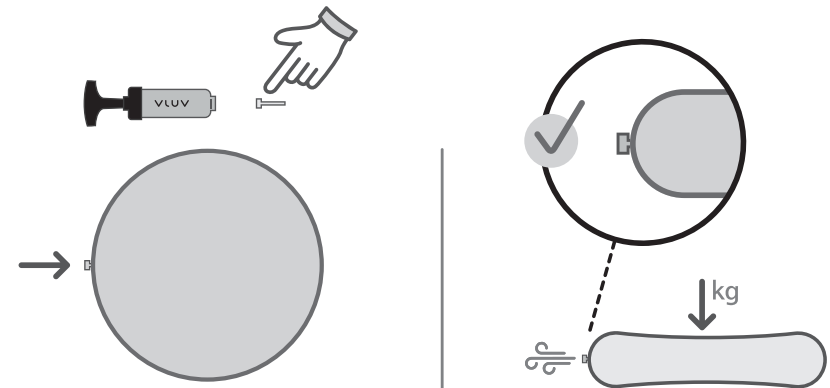
ACHTUNG:

Das übermäßige Befüllen des Kissens mit Luft über einen Durchmesser von 10cm ist nicht gestattet.



Luft ablassen / Sitzhöhe verringern:

Schrauben Sie zuallererst die Ventilnadel von der Pumpe ab. Stecken Sie die spitze Seite vorsichtig direkt in das kleine Loch in der Mitte des Ventillochs. Die Nadel muß bis zum Anschlag in das Kissen gesteckt werden. Anschließend kann überschüssige Luft durch Drücken auf das Kissen abgelassen werden. Wir empfehlen bestenfalls eine leicht konkave Form zu erreichen. Ziehen Sie die Ventilnadel nach Beendigung wieder heraus.



REINIGUNG DES KISSENBEZUGS VLUV PIL

- Bei leichter, oberflächlicher Verschmutzung wie Staub, Fusseln etc. den Kissenbezug mit einer Fusselbürste oder mit der Sofabürste des Staubsaugers reinigen.
- PIL kann im Schonwaschgang bei 30 Grad gewaschen werden. Öffnen Sie dazu den Reißverschluss an der Seite vollständig und entnehmen Sie das Innenkissen. Drehen Sie den Kissenbezug auf links, bevor Sie ihn waschen.

REINIGUNG DES PVC SITZKISSENS VLUV PED

- Zur Reinigung des PVC-Kissens PED, dieses am besten mit einem feuchten Tuch sanft abwischen oder dieses unter klarem Wasser abspülen. Handelsübliche milde Reinigungs- und Desinfektionsmittel können problemlos benutzt werden.
- Bitte beachten: Ätzende, säure- oder lösungsmittelhaltige Reinigungsmittel unbedingt vermeiden!

AUFBEWAHRUNG

- Vor langfristiger, direkter Sonneneinstrahlung schützen.
Vor Kälte ab -5 C° und Hitze über +40 C° schützen.
- Bitte waagrecht lagern.
- Sitzkissen nicht ungeschützt oder direkt auf lackierte oder beschichtete Oberflächen auflegen.

HINWEISE ZUM MATERIAL

Bei dunklen und intensiven Farben kann es vereinzelt zu Pigmentabrieb kommen.
Wir bitten Sie daher, bei Auflage des Kissens insbesondere auf hellen Teppichböden, Stoffen oder Kunststoffoberflächen, das Abriebverhalten laufend zu prüfen. Im Falle von Farbabrieb wird keine Gewährleistung übernommen.

SERVICE UND KONTAKT

Wir stellen unsere VLUV Produkte mit höchsten Qualitätsstandards her. Dennoch kann es hin und wieder zu Defekten oder Beschädigungen kommen, die durch Herstellungs- oder Materialfehler entstehen können. Für alle VLUV Produkte gilt die gesetzliche Gewährleistungsregelung Ihres Landes.

Wenden Sie sich zuallererst an Ihren Fachhändler und erklären Sie ihm die Situation.
Er wird Ihnen mit Sicherheit weiterhelfen.

Unser Serviceteam erreichen Sie in besonderen Fällen per eMail unter info@vluv.de.
Gerne helfen wir Ihnen weiter.

SCOPE OF SUPPLY

- 1x VLUV PED PVC balance cushion
- 1x VLUV PIL fabric cover (only with PIL&PED balance cushion set)
- 1x hand pump with valve needle
- 1x poster with workout exercises

IMPORTANT – READ INSTRUCTIONS BEFORE USE

We would like to ask all users of this product to carefully read the following instructions before use. Please pay extra attention to the safety instructions. Ignoring the below listed safety instructions, as well as improper handling can result in injury. Neither the manufacturer nor distributor can be made liable for accidents, injuries or material damage caused by improper handling; furthermore, the warranty will expire.

1. SAFETY INSTRUCTIONS

- Do not use this product as a children's toy or in any other improper way
- Please do not exceed the max. allowed load capacity of 200 kgs
- Avoid inflating the cushion too firmly
- Always use the PIL&PED cushion with the non-slip side facing down
The base (chair, stool or bench) has to be stable and secure.
The seating surface should be at least as big as the balance cushion.
- Should the cushion cover or the PVC inner cushion be damaged in any way, please do not continue to use the product and contact our service team immediately.
- Make sure the surrounding area within at least 1.5 meters is safe and free from pointy or sharp objects and edges.
- Carry out exercises only as described on the poster or similar.
It is imperative that you avoid risky exercises in order to limit the risk of injury.
Always begin with the easiest exercise and avoid strain. Just to be safe, have someone else help you when attempting difficult exercises.
- Please refrain from using the cushion should you have injuries, open wounds, or any kind of broken bones and fractures.
- Be especially careful if you are pregnant and consult your doctor or midwife before using the cushion. If in doubt, please always consult your doctor if you suffer from any underlying health issues, or any kind of physical or mental impairments.
We would urge users with movement or vestibular disorders in particular to consult their doctors.

DE

EN

FR

IT

ES

NL

DE

EN

FR

IT

PG

NL

ES

2. PREPARATION

The cushion is ready to use. Additional inflation or deflation is rarely needed.

The filling capacity and with that the firmness of the cushion can be adjusted with the hand pump provided. (please see point 4)

VLUV PIL&PED: The underside of the cushion cover consists of a non-slip silicone layer. When using on light synthetic or imitation leather surfaces especially, please make sure that the surface isn't damaged or discoloured by the silicone layer.

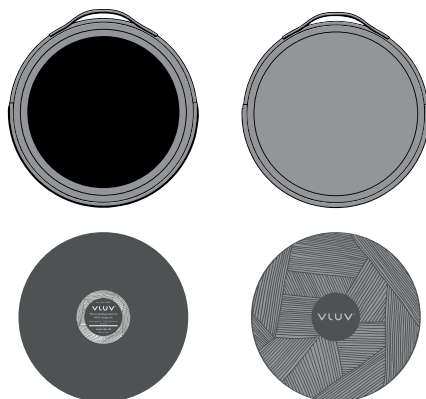
Regularly check the surface condition and remove the cushion should there be any damage.

3. USAGE AS A SEATING SUPPORT

The balance cushion set can be used as a healthy seating support as well as an exercise tool.

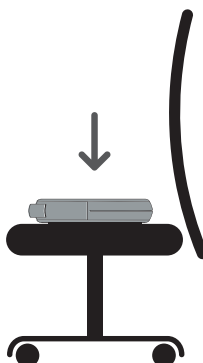
As an ergonomic seating support, the set fits on most chairs, armchairs, stools, benches and of course, the floor. Thus, it easily makes sitting ergonomic, active and healthy in your office or at home, without forcing you to give up your usual seating options.

Place the VLUV PIL&PED cushion ideally in the middle of an office chair, a stool or a bench, with the black non-slip surface facing down. Make sure that the entire cushion sits on the chair's surface. The VLUV PED PVC balance cushion can be used on both sides.

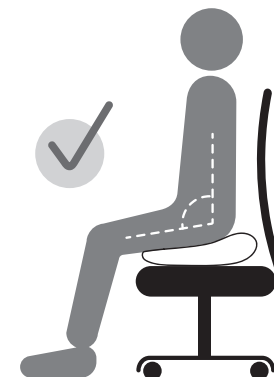


Bottom

Top



On first use especially, ideally you should seat yourself in the center of the cushion. If necessary, try different positions until you've found the most comfortable for you.



Find a relaxed, upright position and explore the possibilities of movement this product gives you. Ideally, you should begin sitting on the balance cushion at short intervals, as our body best gets used to dynamic sitting slowly. We recommend switching between different seating options from time to time.

4. USE AS AN EXERCISE TOOL

As a more handy and smaller alternative to our seating ball, the seating cushion is perfectly suited as an exercise tool for various strengthening as well as relaxing exercises. Standing up, sitting down, in dorsal- or side position, the possible uses of the balance cushion are manifold.

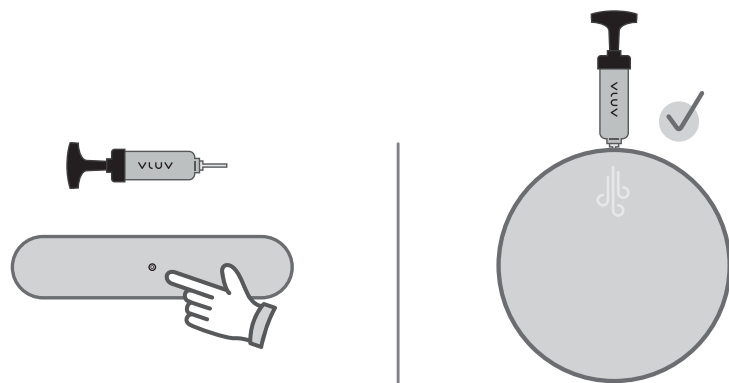
Find various suggestions on the enclosed exercise poster.

Place the balance cushion on a flat and smooth surface. Step on the balance cushion with bare feet (VLUV PIL&PED), or in socks (VLUV PED) to avoid damaging it with your shoes. Always begin slowly and carefully to minimize the risk of injury. Slowly increase the intensity. Ideally, have someone else support you and keep you safe.

5. INFLATING OR DEFLATING

The cushion is already sufficiently filled with air. Generally, then cushion's surface is as even and flat as possible. Should you wish, the seating height can be adjusted by increasing or decreasing the air. (Due to fluctuation in temperature, the cushion may be filled with a slightly too much or too little air on delivery.)

The supplied hand pump and valve needle enables you to easily increase or decrease the air in order to adjust the firmness and seating height.

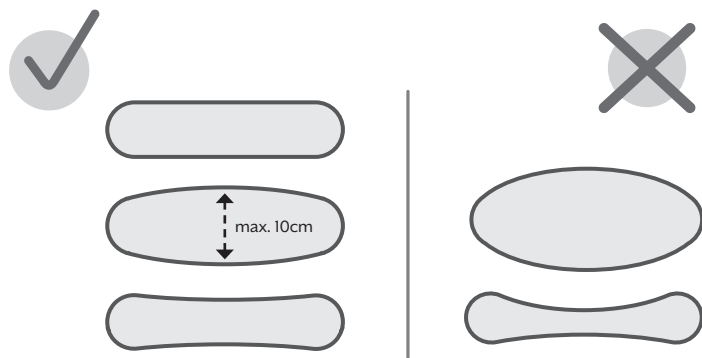


Inflate:

(PIL&PED: Open the cushion cover and take out the PVC seating cushion) Screw the valve needle to the pump until it's tightly fixed. Put the tip into the valve hole IN ITS ENTIRETY. Stick the needle directly into the small hole in the middle. Now you can begin to carefully inflate. We recommend a slight elliptical shape AT MOST.

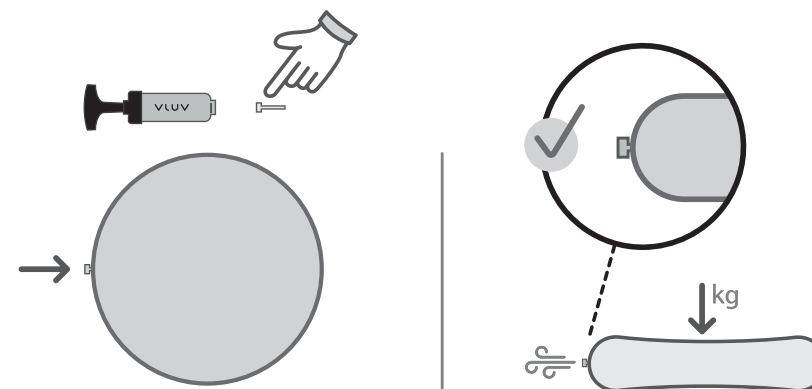
CAUTION:

Excessively inflating the cushion above 10cms in diameter is not permitted.



Deflate / reduce seat height:

Begin by unscrewing the valve needle from the pump. Carefully put the pointy end directly into the small hole in the middle of the valve. The needle has to be put into the cushion as far as it will go. By pressing on the cushion, excess air can be released. We recommend a slight concave shape at most. Upon completion, pull out the valve needle.



CLEANING THE CUSHION COVER VLUV PIL

- Light staining such as dust, lint etc., it's best to clean the cushion cover with a lint roller or the upholstery brush of your vacuum cleaner.
- PIL is washable at 30 degrees with the delicate fabrics program. Open the zipper on the side completely and take out the inner cushion. Wash inside out.

CLEANING PVC SEATING CUSHION VLUV PED

- Keep out of direct sunlight for longer periods of time. Protect from cold under -5C degrees and heat over +40 C degrees.
- Please store horizontally.
- Do not place the seating cushion unprotected or directly on varnished or coated surfaces.

STORAGE

- Keep out of direct sunlight for longer periods of time.
Protect from cold under -5C degrees and heat over +40 C degrees.
- Please store horizontally.
- Do not place the seating cushion unprotected or directly on varnished or coated surfaces.

NOTES ON THE MATERIAL

With dark and intense colours, pigment may occasionally rub off. Therefore, we would like to ask you to continually check when using with light coloured carpets, fabrics or synthetic surfaces whether pigment has rubbed off. In case of colour rubbing off, warranty does not apply.

SERVICE AND CONTACT

We manufacture our VLUV products adhering to the highest standards of quality. Nevertheless, on occasion, defects or damage caused by manufacturing or material failure may occur.
For all VLUV products, statutory warranty regulations of your country apply.

Contact your retail partner in the first instance and explain the situation. He will definitely be able to assist you. In special circumstances, you can reach our service team via email at info@vluv.de.
We're happy to help.

CONTENU DE LA LIVRAISON

- 1 x coussin d'équilibre VLUV PED en PVC
- 1 x housse en tissu VLUV PIL (pour l'ensemble de coussin d'équilibre PPV-01.36 PIL/PED)
- 1 x pompe à main avec aiguille
- 1 x poster avec des exercices d'entraînement

AVIS IMPORTANT AVANT UTILISATION

Avant d'utiliser le produit, nous tenons à signaler à tous les utilisateurs qu'ils doivent lire attentivement ce manuel. Veuillez prêter une attention particulière aux consignes de sécurité. Le non-respect des consignes de sécurité énumérées ci-dessous, ainsi qu'une utilisation incorrecte, peuvent dans le pire des cas nuire à la santé. En cas d'accident, de blessure corporelle ou de dommage matériel dû à une mauvaise utilisation, aucune responsabilité ne sera assumée par le distributeur et le fabricant et la garantie prendra fin.

1. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- N'utilisez pas ce produit comme un jouet ou de toute autre manière inappropriée.
- Veuillez ne pas dépasser la capacité de charge maximale de 200 kg.
- Évitez un gonflage excessif.
- Le coussin PIL/PED doit toujours être utilisé avec le dessous antidérapant vers le bas.
La base (chaise, tabouret ou banc) doit être stable et sûre en tant que telle.
La surface de contact doit au moins correspondre à la circonférence du coussin d'équilibre.
- Si la housse du coussin ou le coussin intérieur en PVC est endommagé(e) d'une quelconque manière, veuillez cesser immédiatement de l'utiliser. Veuillez contacter notre équipe de service immédiatement.
- Veillez à sécuriser une distance de 1,5 m au moins autour du lieu d'utilisation, sans objets ni arêtes vives ou pointues.
- N'effectuez que les exercices décrits sur l'affiche ci-jointe ou des exercices similaires.
Évitez à tout prix les exercices risqués afin que le risque de blessure soit le plus faible possible. Commencez toujours par l'exercice le plus facile et évitez tout effort excessif.
Pour des raisons de sécurité, faites-vous aider d'une deuxième personne pour les exercices difficiles.
- En cas de blessures, de plaies ouvertes, de coupures ou de fractures de toute nature, il est absolument nécessaire de s'abstenir d'utiliser le coussin.
- Pour une utilisation pendant la grossesse, nous recommandons de prendre des précautions particulières et de consulter votre médecin ou votre sage-femme pour des raisons de sécurité.
Si vous avez des doutes, en cas de maladies antérieures ou d'autres déficiences physiques ou mentales, demandez toujours l'avis de votre médecin traitant.

En particulier, nous invitons instamment les personnes présentant une mobilité réduite ou des problèmes d'équilibre à le faire.

2. PRÉPARATION

Le coussin est prêt à être utilisé immédiatement. Un gonflage supplémentaire ou un dégonflage du coussin n'est nécessaire que dans des cas précis. Cependant, le volume de remplissage et donc la dureté du coussin peuvent être ajustés individuellement selon les besoins en libérant ou en ajoutant de l'air avec la pompe manuelle fournie. (Voir également le point 4)

VLUV PIL/PED : le dessous de la housse du coussin est pourvue d'une couche en silicone antidérapante. Sur des surfaces en plastique ou en cuir artificiel de couleur claire, veillez à ce que la couche de silicone ne soit pas endommagée ou décolorée.

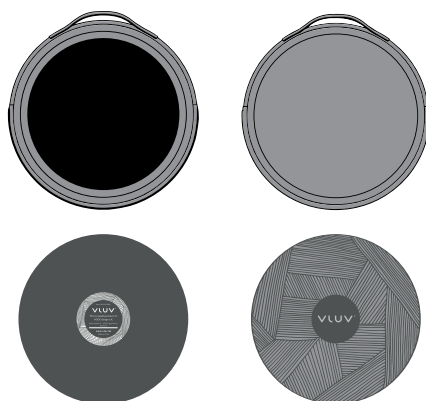
Vérifiez régulièrement son état et retirez le coussin si vous remarquez des changements.

3. UTILISATION COMME ASSISE

Le set de coussin d'équilibre peut être utilisé soit comme surface d'assise saine, soit comme équipement d'entraînement.

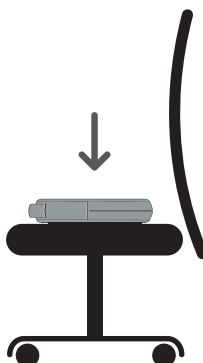
En tant qu'assise ergonomique, l'ensemble s'adapte à presque toutes les chaises, tous les fauteuils, tabourets, bancs ou, bien sûr, au sol, et peut ainsi permettre une assise ergonomique, active et saine au bureau et à la maison en un rien de temps, sans devoir renoncer à la position assise habituelle.

Placez le coussin VLUV PIL/PED avec le dessous noir antidérapant le plus au centre possible d'une chaise de bureau, d'un tabouret ou d'un banc. Assurez-vous que l'ensemble du coussin repose sur cette base. Le coussin d'équilibre VLUV PED en PVC peut être utilisé des deux côtés.

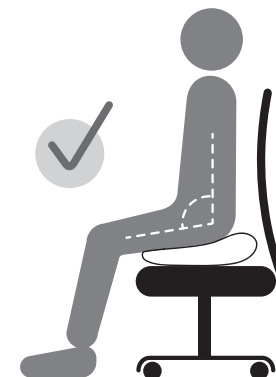


Unterseite

Oberseite



Idéalement, vous devez vous asseoir le plus au centre possible du coussin, surtout lorsque vous l'utilisez pour la première fois. Si nécessaire, vous pouvez essayer différentes positions jusqu'à ce que vous trouviez votre position assise individuelle.



Essayez d'adopter une posture détendue et droite autant que possible tout en continuant à jouer avec l'amplitude de mouvement que ce produit vous offre. Idéalement, il faut commencer à s'asseoir sur le coussin d'équilibre pendant de courtes périodes. Notre corps s'habitue en effet ainsi lentement à l'assise dynamique. Nous vous recommandons de changer de siège de temps en temps.

4. UTILISATION COMME ÉQUIPEMENT D'ENTRAÎNEMENT

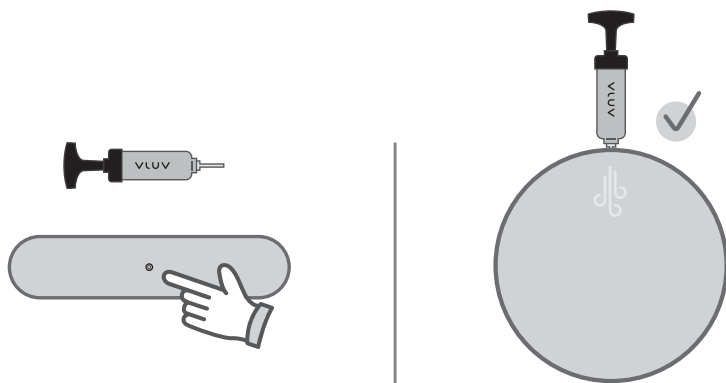
En tant qu'alternative plus pratique et plus petite au ballon d'assise, le coussin d'assise est parfaitement adapté comme aide à l'entraînement pour divers exercices de renforcement et de relaxation. Le coussin d'équilibre peut être utilisé en position debout, assise, dorsale, latérale ou couchée de différentes manières.

Vous trouverez de nombreuses suggestions sur l'affiche d'exercices ci-jointe.

Placez le coussin d'équilibre sur une surface plane et lisse. Placez-vous pieds nus (VLUV PIL/PED) ou en chaussettes (VLUV PED) sur le coussin d'équilibre pour éviter les dommages causés par les chaussures. Commencez toujours lentement et prudemment pour minimiser le risque de blessure. Augmentez lentement l'intensité. Au mieux, demandez à une deuxième personne de vous soutenir et de vous protéger.

5. GONFLAGE OU DÉGONFLAGE

Le coussin est déjà suffisamment rempli d'air. La surface du coussin doit être aussi régulière et plane que possible. Toutefois, si vous le souhaitez, la hauteur du siège peut être ajustée en ajoutant ou en enlevant de l'air. (En raison des différences de température, le coussin peut être surgonflé ou dégonflé à la livraison) La pompe à main avec aiguille incluse dans la livraison permet d'ajouter ou d'enlever facilement de l'air pour régler la dureté et la hauteur d'assise du coussin.

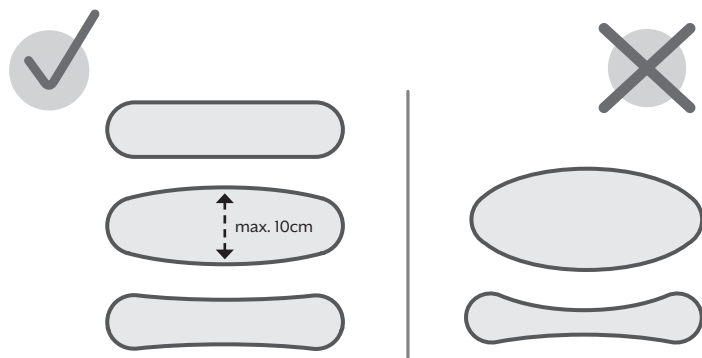


Gonflage :

(PIL/PED : ouvrez la housse du coussin et retirez le coussin d'assise en PVC) Vissez l'aiguille sur la pompe jusqu'à ce qu'elle soit bien serrée. Insérez ensuite soigneusement la pointe **ENTIÈREMENT** dans le trou de la valve. Veuillez n'insérer l'aiguille que directement dans le petit trou du milieu. Vous pouvez maintenant gonfler avec précaution. Nous recommandons **AU MAXIMUM** d'obtenir une forme légèrement elliptique.

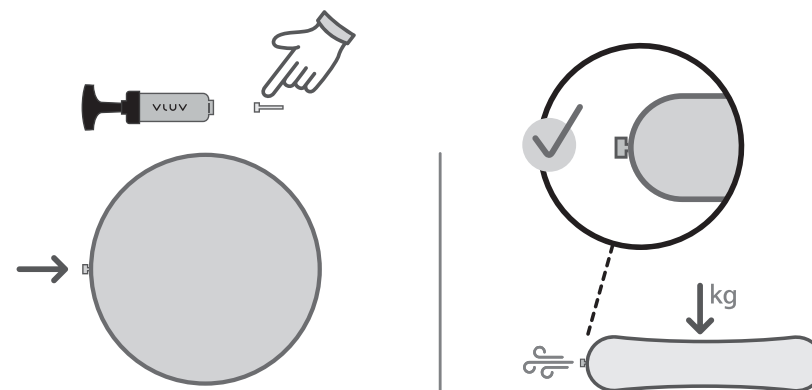
ATTENTION :

il est interdit de gonfler excessivement le coussin au-delà d'un diamètre de 10 cm.



Dégonflage :

Tout d'abord, dévissez l'aiguille de la pompe. Insérer le côté pointu de cette dernière avec précaution directement dans le petit trou situé au milieu de l'orifice de la valve. L'aiguille doit être insérée dans le coussin jusqu'à la butée. Ensuite, l'excès d'air peut être éliminé en appuyant sur le coussin. Nous recommandons au mieux d'obtenir une forme légèrement concave. Tirez à nouveau sur l'aiguille pour la ressortir lorsque vous avez terminé.



NETTOYAGE DE LA HOUSSE DE COUSSIN VLUV PIL

- En cas de salissures légères et superficielles, telles que des poussières, des peluches, etc., nettoyez la housse du coussin avec une brosse à peluches ou la brosse à canapé de l'aspirateur.
- La housse PIL peut être lavée à cycle doux à 30 degrés. Pour ce faire, ouvrez complètement la fermeture à glissière située sur le côté et retirez le coussin intérieur. Retournez la housse du coussin avant de la laver.

NETTOYAGE DU COUSSIN D'ASSISE EN PVC VLUV PED

- Pour nettoyer le coussin PED en PVC, il est préférable de l'essuyer délicatement avec un chiffon humide ou de le rincer à l'eau claire. Un nettoyant et un désinfectant doux disponibles dans le commerce peuvent être utilisés sans aucun problème.
- Veuillez noter que les nettoyants corrosifs, acides ou contenant des solvants ne doivent pas être utilisés !

STOCKAGE

- Protégez le coussin de toute exposition prolongée à la lumière directe du soleil.
Protégez le coussin du froid à partir de -5 °C et de la chaleur à partir de +40 °C.
- Veuillez stocker le coussin horizontalement.
- Ne placez pas les coussins d'assise sans protection ou directement sur des surfaces peintes ou enduites.

REMARQUES SUR LE MATÉRIAU

Avec les couleurs sombres et vives, un transfert des pigments peut se produire occasionnellement. Nous vous demandons donc, lorsque vous utilisez le coussin, en particulier sur des tapis, des tissus ou des surfaces en plastique de couleur claire, de contrôler régulièrement son comportement à l'abrasion. En cas de transfert de couleur, aucune garantie ne sera accordée.

SERVICE ET CONTACT

Nous fabriquons nos produits VLUV selon les normes de qualité les plus strictes. Néanmoins, parfois, des défauts ou des dommages peuvent être causés par des vices de fabrication ou de matériau. Pour tous les produits VLUV, les dispositions légales en matière de garantie de votre pays s'appliquent.

Tout d'abord, contactez votre revendeur et expliquez-lui la situation.
Il vous aidera, c'est certain.

Dans des cas particuliers, vous pouvez contacter notre équipe de service par e-mail à l'adresse suivante : info@vluv.de.

Nous serons ravis de vous aider.

FORNITURA

- 1x cuscino propriocettivo in PVC VLUV PED
- 1x rivestimento in tessuto VLUV PIL (con il set di cuscini propriocettivi PPV-01.36 PIL/PED)
- 1x pompa manuale con spillo a valvola
- 1x poster con gli esercizi di training

AVVISO IMPORTANTE PRIMA DELL'USO

Prima di utilizzare il prodotto, leggere attentamente il presente manuale. Seguire con particolare attenzione le istruzioni di sicurezza. In casi sfavorevoli, la mancata osservanza delle istruzioni di sicurezza descritte di seguito e l'uso improprio possono causare danni alla salute. In caso di incidenti, danni a persone o cose dovuti ad uso improprio, il distributore e il produttore declinano ogni responsabilità e decadono i diritti di garanzia.

1. ISTRUZIONI DI SICUREZZA

- Non utilizzare questo prodotto come giocattolo o in modo improprio.
- Non superare la portata massima di 200 kg.
- Evitare un gonfiaggio eccessivo.
- Utilizzare il cuscino PIL/PED con il lato inferiore antiscivolo rivolto verso il basso.
La base (sedia, sgabello o panca) deve essere stabile e sicura.
La superficie di appoggio deve corrispondere almeno alla circonferenza del cuscino propriocettivo.
- Se il rivestimento del cuscino o il cuscino interno in PVC presenta danneggiamenti, cessarne immediatamente l'uso. Si prega di contattare immediatamente il nostro team di assistenza.
- Utilizzare il prodotto in sicurezza, facendo attenzione che nel raggio di 1,5 metri non vi siano oggetti acuminati o spigoli.
- Eseguire solo gli esercizi descritti sul poster allegato o simili.
Evitare assolutamente esercizi rischiosi per ridurre al minimo il pericolo di lesioni. Iniziare sempre con l'esercizio più semplice ed evitare sovraccarichi. Per motivi di sicurezza, eseguire esercizi difficili con l'aiuto di una seconda persona.
- In caso di lesioni, ferite aperte, traumi o fratture di qualsiasi tipo, non utilizzare il cuscino per nessuna ragione.
- Se utilizzato durante la gravidanza, si raccomanda di prestare particolare attenzione e di consultare il medico o l'ostetrica per motivi di sicurezza.
In caso di dubbio, se si è affetti da malattie pregresse o da altri impedimenti di natura fisica o psichica chiedere sempre il parere del proprio medico. Tale consiglio è rivolto soprattutto a persone affette da problemi di deambulazione o di equilibrio.

DE

EN

FR

IT

PG

NL

ES

DE

EN

FR

IT

PG

NL

ES

2. PREPARAZIONE

Il cuscino viene fornito pronto per l'uso. Il suo gonfiaggio o sgonfiaggio è necessario solo in singoli casi. Il volume di riempimento, e quindi la durezza del cuscino, possono essere comunque regolati a piacere espellendo aria o gonfiandolo con la pompa manuale in dotazione (vedi anche il punto 4).

VLUV PIL/PED: Il lato inferiore del rivestimento è dotato di uno strato di silicone antiscivolo. Soprattutto sulle superfici in plastica chiara o in finta pelle, assicurarsi che lo strato di silicone non causi danni o scolorimenti.

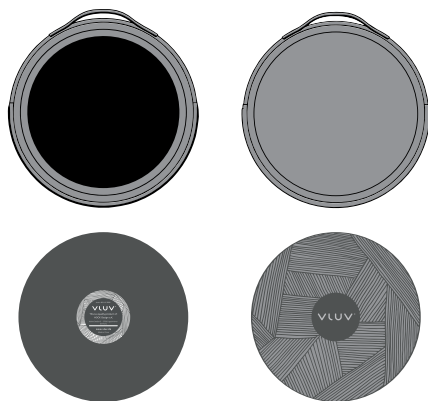
Controllare regolarmente le condizioni e togliere il cuscino qualora si notino cambiamenti.

3. UTILIZZO COME CUSCINO DA SEDUTA

Il Balance Cushion Set può essere utilizzato come superficie di seduta salutare o come dispositivo di training.

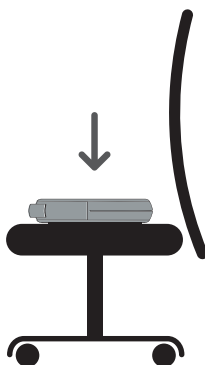
Come seduta ergonomica, il set si adatta a quasi tutte le sedie, poltrone, sgabelli, panche o, naturalmente, al pavimento, e può quindi garantire un postura ergonomica, attiva e salutare in ufficio e a casa in pochissimo tempo, senza dover rinunciare alla possibilità di seduta abituale.

Posizionare il cuscino VLUV PIL/PED con il lato inferiore nero e antiscivolo il più centrato possibile su una sedia da ufficio, uno sgabello o una panca. Assicurarsi che l'intero cuscino poggi sulla base. Il cuscino propriocettivo in PVC VLUV PED può essere utilizzato su entrambi i lati.

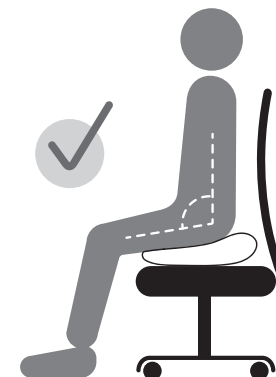


Unterseite

Oberseite



Per assicurare un uso ideale, sedersi sul cuscino in modo più centrato possibile, soprattutto al primo utilizzo. Se necessario, provare diverse posizioni fino a trovare quella preferita.



Cercare di adottare una postura più rilassata ed eretta possibile e provare ripetutamente le possibilità di movimento offerte dal prodotto. Si consiglia di iniziare a utilizzare il cuscino propriocettivo a brevi intervalli. È infatti preferibile che il corpo si abitui lentamente alla seduta dinamica. Si consiglia di cambiare di tanto in tanto le possibilità di seduta.

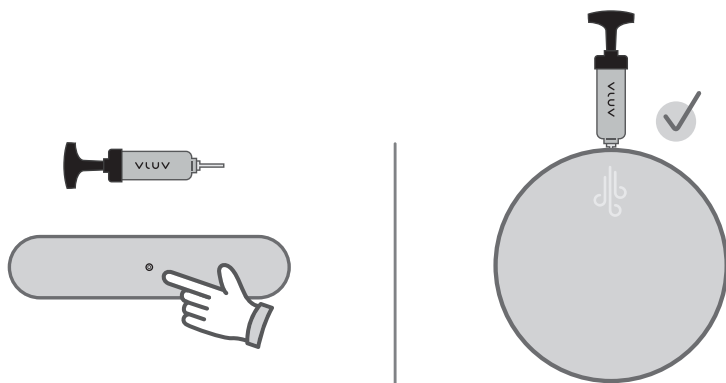
4. UTILIZZO COME DISPOSITIVO DI TRAINING

Come alternativa più maneggevole e più piccola rispetto alla palla da seduta, il cuscino è un dispositivo ottimale per lo svolgimento di vari esercizi di rafforzamento e rilassamento. Il cuscino propriocettivo può essere utilizzato in piedi, da seduti, sullo schienale, lateralmente o in posizione prona. Il poster allegato fornisce vari suggerimenti al riguardo.

Posizionare il cuscino propriocettivo su una superficie piana e liscia. Utilizzare il cuscino propriocettivo a piedi nudi (VLUV PIL/PED) o con i calzini (VLUV PED) per evitare danni dovuti alle scarpe. Iniziare sempre lentamente e con attenzione per ridurre al minimo il rischio di lesioni. Aumentare l'intensità gradualmente. Se necessario, utilizzare il prodotto con l'aiuto di una seconda persona.

5. AGGIUNGERE O TOGLIERE ARIA

Il cuscino viene fornito sufficientemente gonfiato. Di regola, la superficie del cuscino è la più uniforme e piatta possibile. Tuttavia, se lo si desidera, l'altezza di seduta può essere regolata aggiungendo o togliendo aria (a causa delle escursioni termiche, il cuscino fornito può risultare gonfiato troppo o troppo poco). La pompa manuale con valvola a spillo inclusa nella fornitura permette di aggiungere o togliere aria per regolare la durezza e l'altezza di seduta del cuscino.

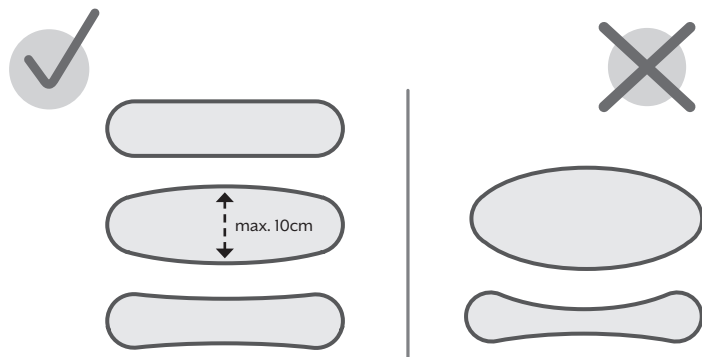


Gonfiare:

(PIL/PED: Aprire il rivestimento e togliere il cuscino in PVC) Avvitare lo spillo a valvola alla pompa. Inserire la punta **COMPLETAMENTE** nel foro della valvola con la dovuta cautela. Inserire lo spillo solo direttamente nel piccolo foro centrale. Iniziare quindi a gonfiare facendo la dovuta attenzione. Gonfiare fino a ottenere una forma leggermente ellittica e **NON OLTRE**.

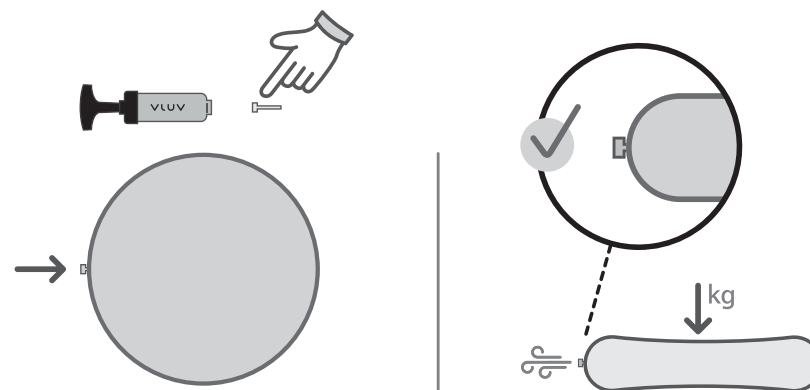
ATTENZIONE:

Non è consentito gonfiare il cuscino per un diametro superiore a 10 cm.



Sgonfiare:

Svitare lo spillo dalla pompa. Inserire la punta con attenzione direttamente nel piccolo foro al centro del foro della valvola. Inserire lo spillo nel cuscino fino all'arresto. Espellere quindi l'aria in eccesso facendo pressione sul cuscino. Si raccomanda di ottenere una forma leggermente concava. Estrarre lo spillo al termine dell'operazione.



PULIZIA DEL RIVESTIMENTO DEL CUSCINO VLUV PIL

- In caso di sporco leggero e superficiale come polvere, lanugine, ecc. pulire il rivestimento con una spazzola per lanugine o una da divani per aspirapolvere.
- Il PIL può essere lavato con un programma delicato a 30 gradi. A questo proposito, aprire la cerniera sul lato ed estrarre il cuscino interno. Prima del lavaggio, girare il rivestimento al contrario.

PULIZIA DEL CUSCINO IN PVC VLUV PED

- Per pulire il cuscino in PVC PED, strofinarlo delicatamente con un panno umido o sciacquarlo con acqua pulita. Il prodotto può essere pulito senza problemi con detergenti e disinfettanti di tipo comune.
- Nota bene: non utilizzare detergenti caustici, acidi o contenenti solventi

CUSTODIA

- Proteggere dalla luce del sole diretta a lungo termine.
Proteggere da temperature inferiori a -5 C° e superiori a +40 C°.
- Custodire il prodotto in posizione orizzontale.
- Non disporre i cuscini da seduta non protetti o a contatto diretto con superfici verniciate o rivestite.

NOTE SUL MATERIALE

Con i colori scuri e intensi possono verificarsi singoli fenomeni di abrasione dei pigmenti. Quando si utilizza il cuscino, soprattutto su tappeti chiari, tessuti o superfici in plastica, verificare pertanto continuamente il comportamento di abrasione. In caso di abrasione del colore si declina ogni responsabilità.

ASSISTENZA E CONTATTI

Produciamo i nostri prodotti VLUV secondo i più alti standard di qualità. Ciò nonostante, possono verificarsi problemi o danni causati da difetti di fabbricazione o del materiale. Su tutti i prodotti VLUV si applica la garanzia di legge vostro paese.

In caso di problemi, rivolgersi al proprio rivenditore e spiegare la situazione.
Potrete contare sul suo supporto.

In casi particolari, contattare il nostro team di assistenza via e-mail all'indirizzo info@vluv.de.

Saremo lieti di fornire il nostro aiuto.

DE

EN

FR

IT

PG

NL

ES

ÂMBITO DE FORNECIMENTO

- 1 x almofada de equilíbrio de PVC VLUV PED
- 1 x revestimento de tecido VLUV PIL (para conjunto de almofada de equilíbrio PPV-01.36 PIL/PED) 1 x bomba manual com agulha de válvula
- 1 x poster com exercícios de treino

NOTA IMPORTANTE ANTES DE USAR

Antes de usar o produto, gostaríamos de sugerir a todos os utilizadores a leitura atenta deste manual. Preste especial atenção às instruções de segurança. O incumprimento das instruções de segurança mencionadas abaixo, bem como a utilização inadequada, podem, no pior dos casos, resultar em danos para a saúde. Em caso de acidentes, ferimentos pessoais ou danos materiais devido à utilização inadequada, nenhuma responsabilidade é assumida pelo distribuidor e pelo fabricante e perde-se o direito à garantia.

1. INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

- Não utilizar este produto como um brinquedo ou de outra forma imprópria.
- Não exceder a capacidade máxima de carga de 200 kg.
- Evitar o enchimento excessivo.
- A almofada PIL/PED deve ser sempre utilizada com a face inferior antiderrapante virada para baixo. O assento (cadeira, mocho ou banco) deve ser estável e seguro como tal. A superfície de contacto deve corresponder, pelo menos, ao perímetro da almofada de equilíbrio.
- Se a capa da almofada ou a almofada interna de PVC estiverem danificadas de alguma forma, não continue a utilizá-las, em nenhuma circunstância. Contacte imediatamente a nossa equipa de assistência técnica.
- Garantir um ambiente seguro de, pelo menos, 1,5 m em redor do local de utilização, livre de objetos e arestas pontiagudas ou afiados.
- Realizar apenas os exercícios descritos no cartaz anexo ou exercícios semelhantes. Evitar impreterivelmente exercícios de risco, para que o risco de lesões seja o mínimo possível. Comece sempre com o exercício mais fácil e evite sobrecargas. Por razões de segurança, consulte uma segunda pessoa para exercícios difíceis.
- Em caso de ferimentos, feridas abertas ou fraturas de qualquer tipo, deve sempre descontinuar a utilização da almofada.
- Para a utilização durante a gravidez, recomendamos que tome cuidados especiais e que consulte o seu médico ou a sua parteira, por razões de segurança. Em caso de dúvida, doenças anteriores ou outras limitações físicas ou mentais, aconselhar-se sempre junto do médico responsável. Isto aplica-se, especialmente, a pessoas com restrições de movimento ou de equilíbrio.

DE

EN

FR

IT

PG

NL

ES

2. PREPARAÇÃO

A almofada está pronta para ser utilizada imediatamente. Só é necessário encher mais ou retirar ar em casos individuais. No entanto, o volume de enchimento e, portanto, a dureza da almofada podem ser regulados individualmente, conforme pretendido, retirando ar ou adicionando ar com a bomba manual fornecida. (ver também o ponto 4)

VLUV PIL/PED: A face inferior do revestimento da almofada é fornecido com uma camada de sili-cone antiderrapante. Especialmente em superfícies de plástico de cor clara ou de couro artificial, certifique-se de que a camada de silicone não provoca danos ou descoloração.

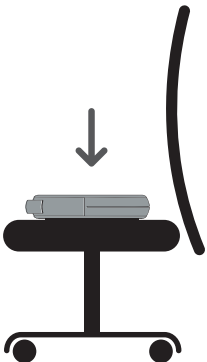
Verifique o estado regularmente e retire a almofada se notar alguma alteração.

3. UTILIZAÇÃO COMO ASSENTO

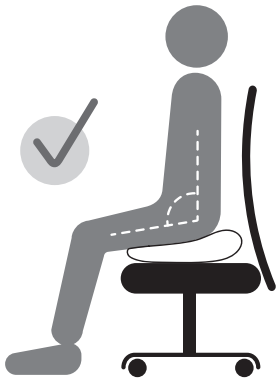
O conjunto de almofada de equilíbrio pode ser utilizado como assento saudável ou como aparelho de treino. Como assento ergonómico, o conjunto cabe em quase todas as cadeiras, poltronas, mochos, ban-cos ou, claro, no chão, podendo assim garantir rapidamente uma posição sentada ergonómica, ativa e saudável no escritório e em casa, sem ter de abdicar da posição sentada habitual. Coloque a almofada VLUV PIL/PED com a face inferior preta antiderrapante o mais centralmente possível sobre uma superfície de assento de cadeira de escritório, um mocho ou um banco. Certifique-se de que toda a almofada está apoiada no assento. A almofada de equilíbrio de PVC VLUV PED pode ser usada em ambos os lados.



Face inferior Face superior



O ideal é sentar-se na almofada o mais centralmente possível, especialmente, ao utilizá-la pela primeira vez. Se necessário, pode experimentar diferentes posições até encontrar a sua posição sentada individual.



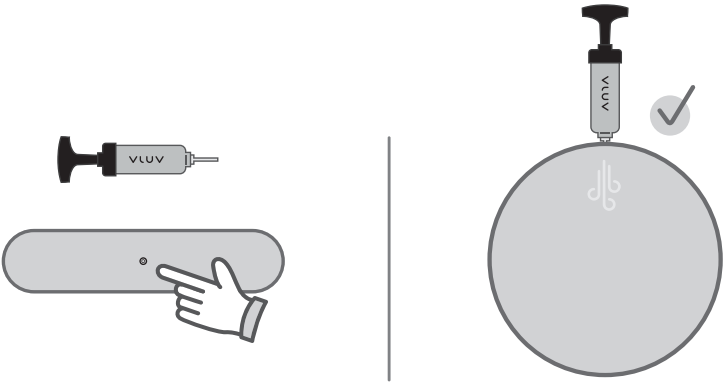
Tente adotar uma postura o mais relaxada e ereta possível e continue a brincar com a variedade de movimentos que este produto lhe oferece. O ideal é que comece por sentar-se na almofada de equilíbrio em intervalos curtos. Porque o nosso corpo habitua-se lentamente a estar sentado de forma dinâmica. Recomendamos a troca ocasional do assento.

4. UTILIZAÇÃO COMO APARELHO DE TREINO

Como uma alternativa mais prática e mais pequena à bola sentada, a almofada para sentar é ideal como auxiliar de treino para vários exercícios de fortalecimento e relaxamento. A almofada de equilíbrio pode ser usada em pé, na posição sentada, de costas, de lado ou de barriga para cima. Poderá encontrar muitas sugestões no poster de exercícios anexo. Coloque a almofada de equilíbrio sobre uma superfície plana e lisa. Fique descalço (VLUV PIL/PED) ou de meias (VLUV PED) na almofada de equilíbrio, para evitar danos provocados pelos sapatos. Comece sempre devagar e com cuidado, para minimizar o risco de lesões. Aumente a intensidade lentamente. No mínimo, deixe-se apoiar e segurar por uma segunda pessoa.

5. ADIÇÃO OU REMOÇÃO DE AR

A almofada já tem ar suficiente. O normal é que a superfície da almofada esteja o mais uniforme e plana possível. Caso se pretenda, a altura do assento pode ser ajustada através da adição ou da remoção de ar. (Devido às diferenças de temperatura, a almofada pode estar ter um pouco de ar a mais ou a menos aquando do fornecimento.) A bomba manual com agulha de válvula incluída no âmbito de fornecimento permite a adição ou a remoção fáceis de ar, para ajustar a dureza e a altura do assento da almofada.

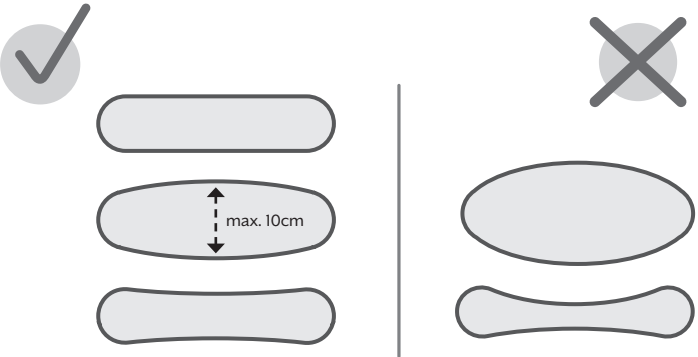


Enchimento:

(PIL/PED: Abra a capa da almofada e retire a almofada de PVC) Aparafuse a agulha da válvula à bomba até ficar segura. A seguir, com cuidado, a ponta é inserida completamente no orifício da válvula. Introduzir a agulha apenas diretamente no pequeno orifício ao centro. Agora, pode encher-se com cuidado. Recomendamos que, no MÁXIMO, seja atingida uma forma ligeiramente elíptica.

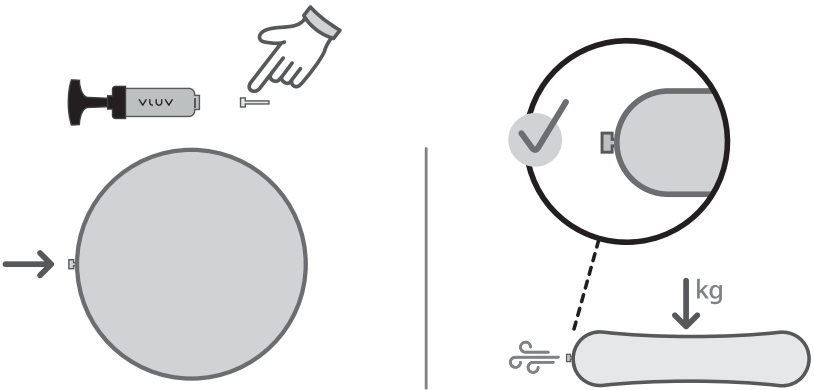
ATENÇÃO:

Não é permitido o enchimento excessivo da almofada com ar acima dos 10 cm de diâmetro.



Remoção de ar:

Primeiro, desaperte a agulha da válvula da bomba. Com cuidado, insira o lado pontiagudo diretamente no pequeno orifício no centro do orifício da válvula. A agulha deve ser inserida na almofada até onde for possível. Depois, o ar em excesso pode ser removido, pressionando a almofada. No mínimo, recomendamos que se obtenha uma forma ligeiramente côncava. Quando terminar, puxe a agulha da válvula novamente para fora.



LIMPEZA DO REVESTIMENTO DA ALMOFADA VLUV PIL

- Em caso de sujidade ligeira e superficial, como pó, algodão, etc., limpar o revestimento da almofada com uma escova para algodão ou com a escova para o sofá do aspirador.
- A PIL pode ser lavada num ciclo suave a 30 graus. Para isso, abra completamente o fecho na lateral e retire a almofada interna. Vire o revestimento da almofada do avesso, antes de o lavar.

LIMPEZA DA ALMOFADA DE PVC VLUV PED

- Para limpar a almofada de PVC PED, o melhor é limpá-la suavemente com um pano húmido ou passá-la por água limpa. Os produtos de limpeza e de desinfecção suaves e disponíveis no mercado podem ser usados sem qualquer problema.
- Tenha em atenção: Evitar imprerivelmente produtos de limpeza corrosivos, ácidos ou que contenham solventes !

ARMAZENAMENTO

- Proteger da luz solar direta de longa duração.
Proteger do frio a partir dos -5 °C e do calor acima dos +40 °C.
- Armazenar na horizontal.
- Não colocar almofadas desprotegidas ou diretamente sobre superfícies pintadas ou revesti-das.

NOTAS RELATIVAS AO MATERIAL

Com cores escuras e intensas, pode ocorrer ocasionalmente desgaste dos pigmentos. Por isso, pedimos-lhe que, ao utilizar a almofada, especialmente em tapetes de cor clara, tecidos ou superfícies de plástico, o comportamento de abrasão seja verificado constantemente. Em caso de desgaste da cor, nenhuma garantia é assumida.

ASSISTÊNCIA TÉCNICA E CONTACTO

Fabricamos os nossos produtos VLUV com os mais elevados padrões de qualidade. No entanto, ocasionalmente, podem existir defeitos ou danos provocados por defeitos de fabrico ou de mate-rial. Para todos os produtos VLUV, aplicam-se as normas legais de garantia do seu país. Primeiro, contacte o seu vendedor especializado e explique-lhe a situação. Ele vai ajudá-lo, de certeza. Em casos especiais, pode contactar a nossa equipa de assistência técnica através do e-mail info@vluv.de.

DE Ficamos felizes por ajudá-lo.

EN

FR

IT

PG

NL

ES

LEVERINGSOMVANG

- 1x VLUV PED pvc-balanskussen
- 1x VLUV PIL stoffen bekleding (Voor PPV-01.36 PIL/PED balanskussenset)
- 1x handpomp met ventielnaald
- 1x poster met trainingsoefeningen

BELANGRIJKE MEDEDELING VOOR GEBRUIK

Alvorens het product te gebruiken, willen we alle gebruikers erop wijzen dat ze deze hand-leiding zorgvuldig moeten lezen. Let in het bijzonder op de veiligheidsinstructies. Het niet in acht nemen van de hieronder vermelde veiligheidsinstructies, evenals onjuist gebruik, kan in het ergste geval leiden tot letsel. Voor ongevallen, persoonlijk letsel of schade aan eigen-dommen als gevolg van oneigenlijk gebruik wordt geen aansprakelijkheid aanvaard door de distributeur en fabrikant en vervalt de garantie.

1. VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

- Gebruik dit product niet als speelgoed of op een andere onjuiste manier.
- Gelieve het maximale draagvermogen van 200 kg niet te overschrijden.
- Niet te hard opblazen.
- Het PIL/PED-kussen moet altijd met de antislip-onderzijde naar beneden worden gebruikt. De stoel, kruk of bank waarop u het kussen plaatst moet als zodanig stabiel en veilig zijn. Het contactoppervlak moet ten minste overeenkomen met de omtrek van het balanskussen.
- Als het kussenvertrek of het pvc-binnenkussen op enigerlei wijze beschadigd is, mag u het kussen in geen geval blijven gebruiken. Neem onmiddellijk contact op met ons serviceteam.
- Zorg voor een veilige omgeving van minstens 1,5 m rond de plaats van gebruik, vrij van scherpe of puntige voorwerpen en randen.
- Voer alleen de oefeningen uit die zijn beschreven op de bijgevoegde poster of soortgelijke oefeningen. Vermijd risicovolle oefeningen om het risico op letsel zo laag mogelijk te houden. Begin altijd met de gemakkelijkste oefening en vermijd overbelasting. Vraag om veiligheidsredenen assistentie van een tweede persoon voor moeilijke oefeningen.
- In geval van verwondingen, open wonden of breuken van welke aard dan ook, mag u het kussen niet gebruiken.
- Voor gebruik tijdens de zwangerschap raden wij aan om voorzichtig te zijn en uw arts of verloskundige te raadplegen. In geval van twijfel, in geval van eerdere ziekten of andere fysieke of mentale beperkingen moet u altijd advies vragen aan uw arts. In het bijzonder is dit belangrijk voor mensen met bewegingsbeperkingen of evenwichtsproblemen.

DE

EN

FR

IT

PG

NL

ES

2. VOORBEREIDING

Het kussen is direct klaar voor gebruik. Verder oppompen of leeg laten lopen is alleen nodig in enkele gevallen. Het vulvolume en daarmee de hardheid van het kussen kan echter naar wens individueel worden geregeld door met de meegeleverde handpomp lucht vrij te geven of toe te voegen. (zie ook punt 4)

VLUV PIL/PED: De onderzijde van de kussenovertrek is voorzien van een slipvaste siliconenlaag. Vooral bij lichtgekleurde kunststof of kunstlederen oppervlakken moet erop worden gelet dat de siliconenlaag geen schade of verkleuring veroorzaakt.

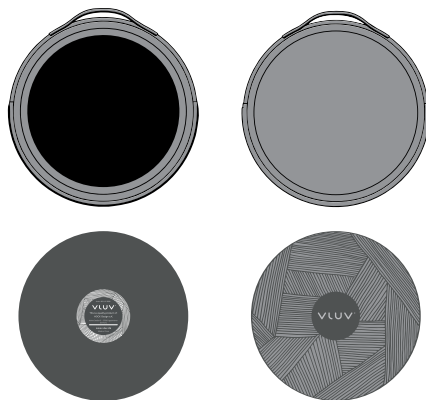
Controleer de toestand regelmatig en verwijder het kussen als u veranderingen opmerkt.

3. GEBRUIKEN ALS ZITKUSSEN

De balanskussenset kan worden gebruikt als een gezond zitvlak of voor training.

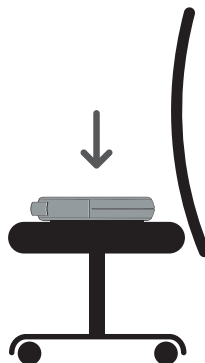
Als ergonomische zitting past de set op bijna alle stoelen, fauteuils, krukken, banken of natuurlijk op de vloer en kan zo in een handomdraai zorgen voor ergonomisch, actief en gezond zitten op kantoor en thuis, zonder de gebruikelijke zitpositie op te geven.

Plaats het VLUV PIL/PED-kussen met de zwarte, slipvaste onderzijde zo centraal mogelijk op een bureaustoel, kruk of bank. Zorg ervoor dat het hele kussen op de zitting rust. Het VLUV PED pvc-balanskussen kan aan beide zijden worden gebruikt.



Onderzijde

Bovenzijde



Idealiter zit u zo centraal mogelijk op het kussen, vooral als u het voor het eerst gebruikt. Indien nodig kunt u verschillende posities uitproberen tot u uw individuele zithouding vindt.



Probeer zoveel mogelijk een ontspannen, rechtophouding aan te nemen en blijf experimenteren met het bewegingsbereik dat dit product u biedt. Idealiter wordt met korte tussenpozen op het balanskussen begonnen. Ons lichaam went het beste langzaam aan dynamisch zitten. Wij raden aan om van tijd tot tijd te wisselen tussen verschillende zitposities.

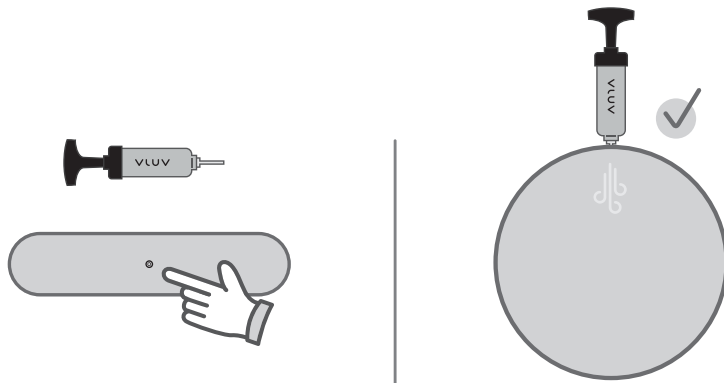
4. GEBRUIK BIJ TRAINING

Als een veel handiger en kleiner alternatief voor de zitbal is het zitkussen optimaal geschikt als trainingshulpmiddel voor diverse verstevigings- en ontspanningsoefeningen. Het balanskussen kan in een staande, zittende, rug-, zij- of buikligging op verschillende manieren worden gebruikt. U kunt veel suggesties vinden op de bijgevoegde oefenposter.

Plaats het balanskussen op een vlakke, gladde ondergrond. Ga op blote voeten (VLUV PIL/PED) of met sokken (VLUV PED) op het balanskussen staan om schade door schoenen te voorkomen. Begin altijd langzaam en voorzichtig om het risico op letsel tot een minimum te beperken. Verhoog de intensiteit langzaam. Laat een tweede persoon u assisteren bij de oefening.

5. LUCHT TOEVOEGEN OF LEEG LATEN LOPEN

Het kussen is al voldoende gevuld met lucht. Het is gebruikelijk dat het kussenoppervlak zo gelijkmatig en vlak mogelijk is. Indien gewenst kan de zithoogte echter worden aangepast door lucht toe te voegen of door het kussen leeg te laten lopen. (Door temperatuurverschillen kan het kussen bij levering met iets te veel of te weinig lucht zijn gevuld) Met de bij de levering ingegrepen handpomp met ventielnaald kunt u eenvoudig lucht toevoegen of het kussen laten leeglopen om de hardheid en de zithoogte van het kussen aan te passen.

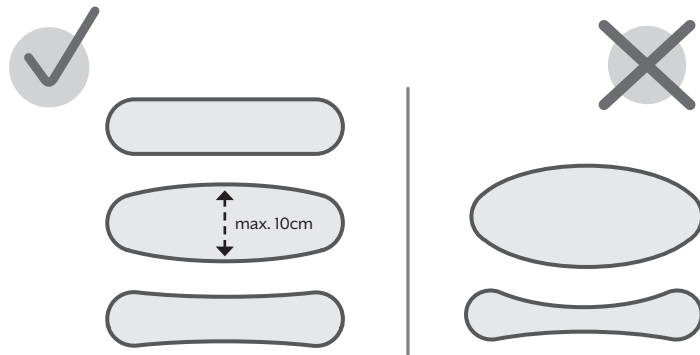


Opblazen:

(PIL/PED: Open het kussenovertrek en verwijder het pvc-zitkussen) Schroef de ventielnaald op de pomp totdat deze vastzit. Steek dan voorzichtig de punt volledig in het ventiel. Steek de naald alleen direct in het kleine gaatje in het midden. Nu kunt u voorzichtig opblazen. Wij raden MAXI-MUM aan om een licht elliptische vorm te bereiken.

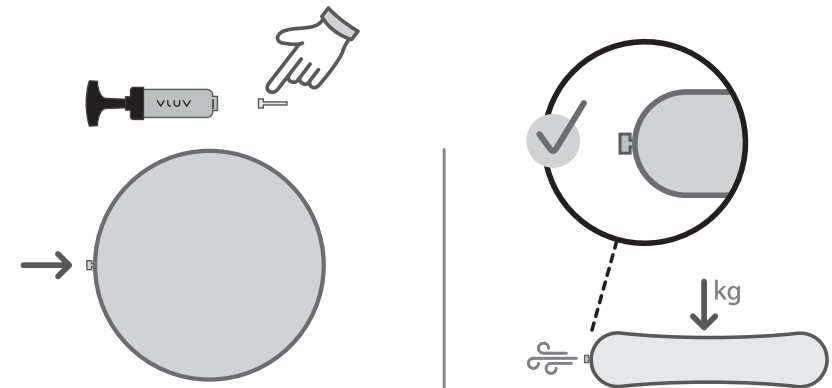
LET OP:

Overmatig hard opblazen van het kussen over een diameter van 10 cm is niet toegestaan.



Het kussen laten leeglopen:

Schroef eerst de ventielnaald van de pomp. Steek de punt voorzichtig direct in het kleine gat in het midden van het ventiel. De naald moet tot aan de aan-slag in het kussen worden gestoken. Daarna kan overtollige lucht worden verwijderd door op het kussen te drukken. Wij raden aan om een licht holle vorm te bereiken. Trek de ventielnaald er weer uit als u klaar bent.



REINIGING VAN DE VLUV-KUSSENOVERTREK

- Voor lichte, oppervlakkige vervuiling zoals stof, pluis, enz. maakt u het kussenovertrek schoon met een pluizenborstel of met de borstel van de stofzuiger.
- PIL kan worden gewassen op een fijnwasprogramma op 30 graden. Om dit te doen, opent u de rits aan de zijkant volledig en verwijdert u het binnenkussen. Draai het kussenovertrek binnenstebuiten voordat u hem wast.

HET SCHOONMAKEN VAN HET PVC-ZITKUSSEN VLUV PED

Om het pvc-kussen PED te reinigen, kunt u het kussen het best voorzichtig afvegen met een vochtige doek of afspoelen onder helder water. Normale milde reinigings- en desinfectiemiddelen kunnen zonder problemen worden gebruikt.

Let op: Bijtende, zure of oplosmiddelhoudende reinigingsmiddelen mogen niet worden gebruikt!

OPBERGEN

- Beschermen tegen langdurig direct zonlicht.
Beschermen tegen kou van -5 C° en warmte boven +40 C°.
- Horizontaal opbergen.
- Plaats de zitkussens niet onbeschermd of direct op gelakte of gecoate oppervlakken.

OPMERKINGEN OVER HET MATERIAAL

Bij donkere en intensieve kleuren kan af en toe pigmentschuring optreden. Controleer daarom regelmatig het schuurgedrag van het kussen en let vooral op bij lichtgekleurde tapijten, stoffen of kunststofoppervlakken. In geval van kleurschuring wordt geen garantie gegeven.

SERVICE EN CONTACT

Wij produceren onze VLUV-producten volgens de hoogste kwaliteitsnormen. Toch kunnen er van tijd tot tijd gebreken of schade ontstaan door fabricage- of materiaalfouten. Voor alle VLUV-producten gelden de wettelijke garantiebepalingen van uw land. Neem eerst contact op met uw dealer en leg hem de situatie uit. U zult hier direct hulp ontvangen.
In speciale gevallen kunt u ons serviceteam per e-mail bereiken op info@vluv.de.
We helpen u graag.

VOLUMEN DE ENTREGA

- 1x cojín de equilibrio de PVC VLUV PED
- 1x funda de tela VLUV PIL (para el juego de cojines de equilibrio PPV-01.36 PIL/PED)
- 1x bomba manual con aguja de válvula
- 1x póster con ejercicios de entrenamiento

AVISO IMPORTANTE ANTES DEL USO

Antes de utilizar el producto, es importante que todos los usuarios lean este manual atentamente. Preste especial atención a las instrucciones de seguridad. El incumplimiento de las instrucciones de seguridad que se enumeran a continuación, así como el uso inadecuado, puede resultar en daños a la salud, en el peor de los casos. En caso de accidentes, lesiones personales o daños materiales debido a un uso inadecuado, el distribuidor y el fabricante no asumen ninguna responsabilidad y la garantía queda anulada.

1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- No utilice este producto como un juguete o de cualquier otra manera inadecuada.
- No exceda la capacidad máxima de carga de 200 kg.
- Evite inflar el cojín en exceso.
- El cojín PIL/PED debe usarse siempre con la parte inferior antideslizante hacia abajo.
La base (silla, taburete o banco) debe ser estable y segura como tal.
La superficie de contacto debe corresponder al menos a la circunferencia del cojín de equilibrio.
- Si la funda del cojín o el cojín interior de PVC está dañado de alguna manera, no lo siga usando en ninguna circunstancia. Póngase en contacto con nuestro equipo de servicio inmediatamente.
- Asegúrese de que dispone de un entorno seguro de al menos 1,5 m alrededor del lugar de uso, libre de objetos y bordes afilados o puntiagudos.
- Haga únicamente los ejercicios descritos en el cartel suministrado o ejercicios similares.
Evite a toda costa los ejercicios arriesgados, para mantener el riesgo de lesiones lo más bajo posible. Empiece siempre con el ejercicio más fácil y evite sobrecargas. Por razones de seguridad, cuente con la supervisión de una segunda persona para los ejercicios difíciles.
- En caso de lesiones, heridas abiertas, roturas o fracturas de cualquier tipo, es absolutamente necesario abstenerse de usar el cojín.
- En caso de embarazo, recomendamos que se use con especial cuidado y que consulte a su médico o matrona por razones de seguridad. En caso de duda en relación a enfermedades previas u otras limitaciones físicas o mentales consulte siempre al médico a cargo. En especial, instamos a las personas con movilidad reducida o problemas de equilibrio que consulten a su médico.

2. PREPARACIÓN

El cojín está listo para su uso inmediato. Solo es necesario inflarlo o desinflarlo en determinadas ocasiones. No obstante, puede regularse el volumen de llenado y, por tanto, la dureza del cojín individualmente según se desee liberando o añadiendo aire con la bomba manual suministrada. (véase también el punto 4)

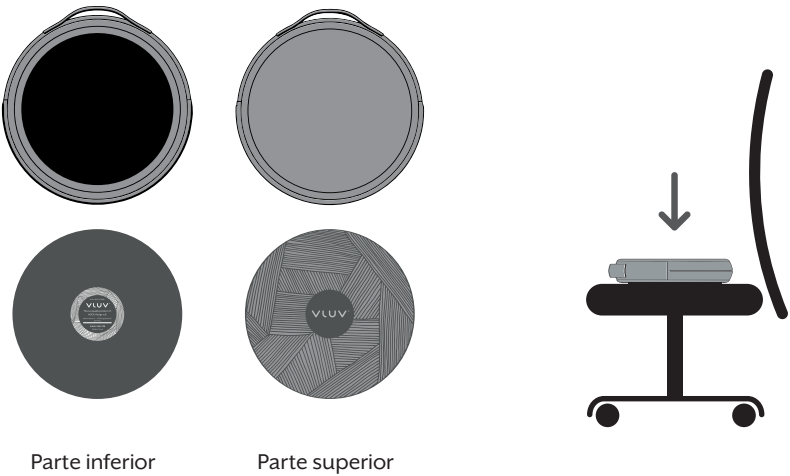
VLUV PIL/PED: La parte inferior de la funda del cojín presenta una capa de silicona antideslizante. Asegúrese de que la capa de silicona no cause daños o decoloración, especialmente en las superficies de plástico o cuero artificial de color claro. Revise el estado con regularidad y retire el cojín si nota algún cambio.

3. USO COMO BASE DE ASIENTO

El juego de cojines de equilibrio puede usarse como una base de asiento saludable o como un dispositivo de entrenamiento.

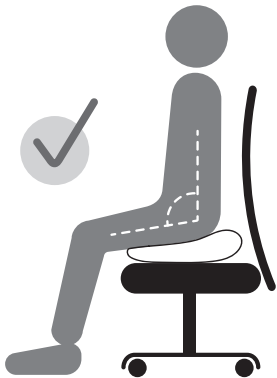
Como funda de asiento ergonómica, el juego se adapta a casi todas las sillas, sillones, taburetes, bancos o, por supuesto, al suelo, por lo que garantiza una posición ergonómica, activa y saludable en la oficina y en casa en un abrir y cerrar de ojos, sin tener que renunciar a la forma de sentarse habitual.

Coloque el cojín VLUV PIL/PED con la parte inferior negra y antideslizante lo más céntrica posible en el asiento de una silla de oficina, un taburete o un banco. Asegúrese de que todo el cojín descansa sobre la base. El cojín de equilibrio de PVC VLUV PED puede usarse por ambos lados.



DE
EN
FR
IT
PG
NL
ES

Lo ideal es sentarse en el cojín en el lugar más céntrico posible, especialmente cuando se usa por primera vez. Si es necesario, puede probar diferentes posiciones hasta que encuentre su posición de asiento individual.



Intente adoptar una postura lo más relajada y erguida posible y siga jugando con la libertad de movimiento que le ofrece este producto. Lo ideal es que comience sentándose en el cojín de equilibrio durante intervalos cortos, ya que el cuerpo se acostumbrará mejor al asiento dinámico si lo hace lentamente. Recomendamos cambiar de asiento de vez en cuando.

4. USO COMO DISPOSITIVO DE ENTRENAMIENTO

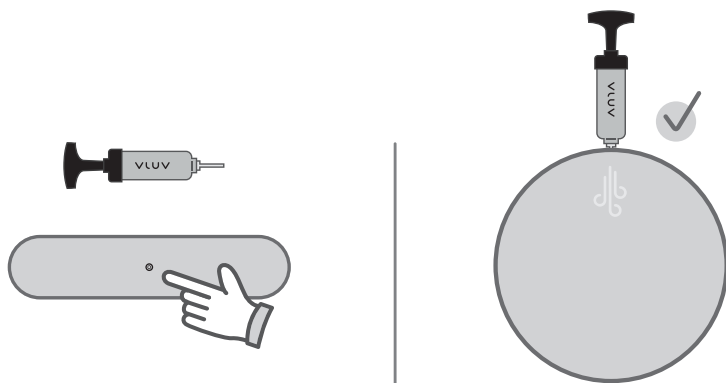
Como alternativa más práctica y más pequeña a la pelota de asiento, el cojín de asiento es idóneo como ayuda de entrenamiento para diferentes ejercicios de fortalecimiento y relajación. El cojín de equilibrio se puede utilizar de pie, sentado, de espalda, de lado o boca abajo de varias maneras. Encontrará muchas sugerencias en el póster de ejercicios suministrado.

Coloque el cojín de equilibrio en una superficie plana y lisa. Colóquese de pie descalzo (VLUV PIL/PED) o con calcetines (VLUV PED) en el cojín de equilibrio para evitar dañarlo con los zapatos. Empiece siempre despacio y con cuidado para minimizar el riesgo de lesiones. Aumente la intensidad lentamente. Si es posible, deje que una segunda persona le ayude y se asegure de que no se haga daño.

DE
EN
FR
IT
PG
NL
ES

5. ADICIÓN O LIBERACIÓN DE AIRE

El cojín contiene la cantidad suficiente de aire. Por lo general, la superficie del cojín es lo más uniforme y plana posible. Sin embargo, si se desea, se puede ajustar la altura del asiento añadiendo o liberando aire. (Debido a las diferencias de temperatura, el cojín puede presentar aire excesivo o insuficiente en el momento de entrega). La bomba de mano con aguja de válvula que se incluye en el volumen de entrega permite añadir o liberar aire fácilmente para ajustar la dureza y la altura de asiento del cojín.

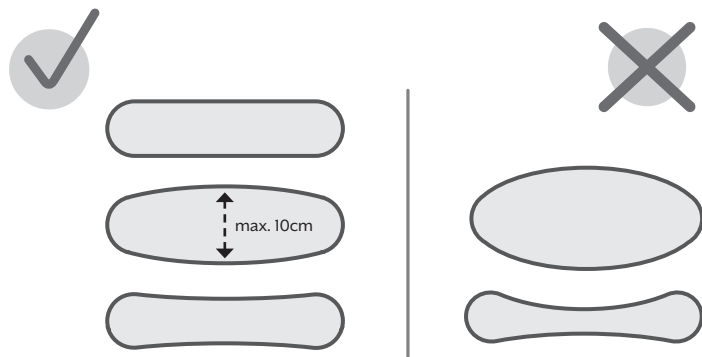


Inflado:

(PIL/PED: abra la funda del cojín y quite el cojín de asiento de PVC). Enrosque la aguja de válvula en la bomba hasta que esté fija. A continuación, inserte con cuidado la punta en el agujero de la válvula POR COMPLETO. Inserte la aguja solo directamente en el pequeño agujero del centro. Ahora puede inflarlo con cuidado. Recomendamos alcanzar como MÁXIMO una forma ligeramente elíptica.

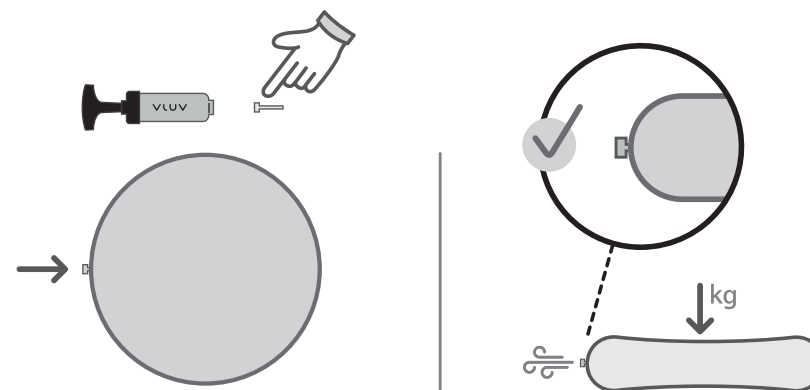
ATENCIÓN:

No se permite llenar en exceso el cojín con aire a partir de un diámetro de 10 cm.



Liberación de aire:

En primer lugar, desenrosque la aguja de la válvula de la bomba. Inserte el lado puntiagudo con cuidado directamente en el pequeño agujero del centro del agujero de la válvula. Debe insertarse la aguja en el cojín hasta el tope. A continuación, puede liberarse el exceso de aire presionando el cojín. Recomendamos, en el mejor de los casos, alcanzar una forma ligeramente cóncava. Extraiga la aguja de la válvula de nuevo cuando termine.



LIMPIEZA DE LA FUNDA DEL COJÍN VLUV PIL

- En caso de suciedad ligera y superficial como polvo, pelusas, etc., limpie la funda del cojín con un cepillo recogedor de pelusas o con el cepillo para el sofá de la aspiradora.
- La funda PIL puede lavarse en un ciclo suave a 30 grados. Para ello, abra por completo la cremallera del lado y retire el cojín interior. Dele la vuelta a la funda del cojín antes de lavarla.

LIMPIEZA DEL COJÍN DE ASIENTO DE PVC VLUV PED

- Para limpiar el cojín de PVC PED, lo mejor utilizar suavemente un paño húmedo o enjuagarlo con agua limpia. Pueden utilizarse limpiadores y desinfectantes suaves convencionales sin ningún problema.
- Tenga en cuenta lo siguiente: Deben evitarse limpiadores corrosivos, ácidos o con disolventes.

ALMACENAMIENTO

- Proteger de la exposición a la luz solar directa a largo plazo.
Proteger de temperaturas inferiores a -5 C° y superiores a+40 C°.
- Guárdelo en posición horizontal.
- No coloque el cojín de asiento sin protección ni directamente sobre superficies pintadas o recubiertas.

INFORMACIÓN SOBRE EL MATERIAL

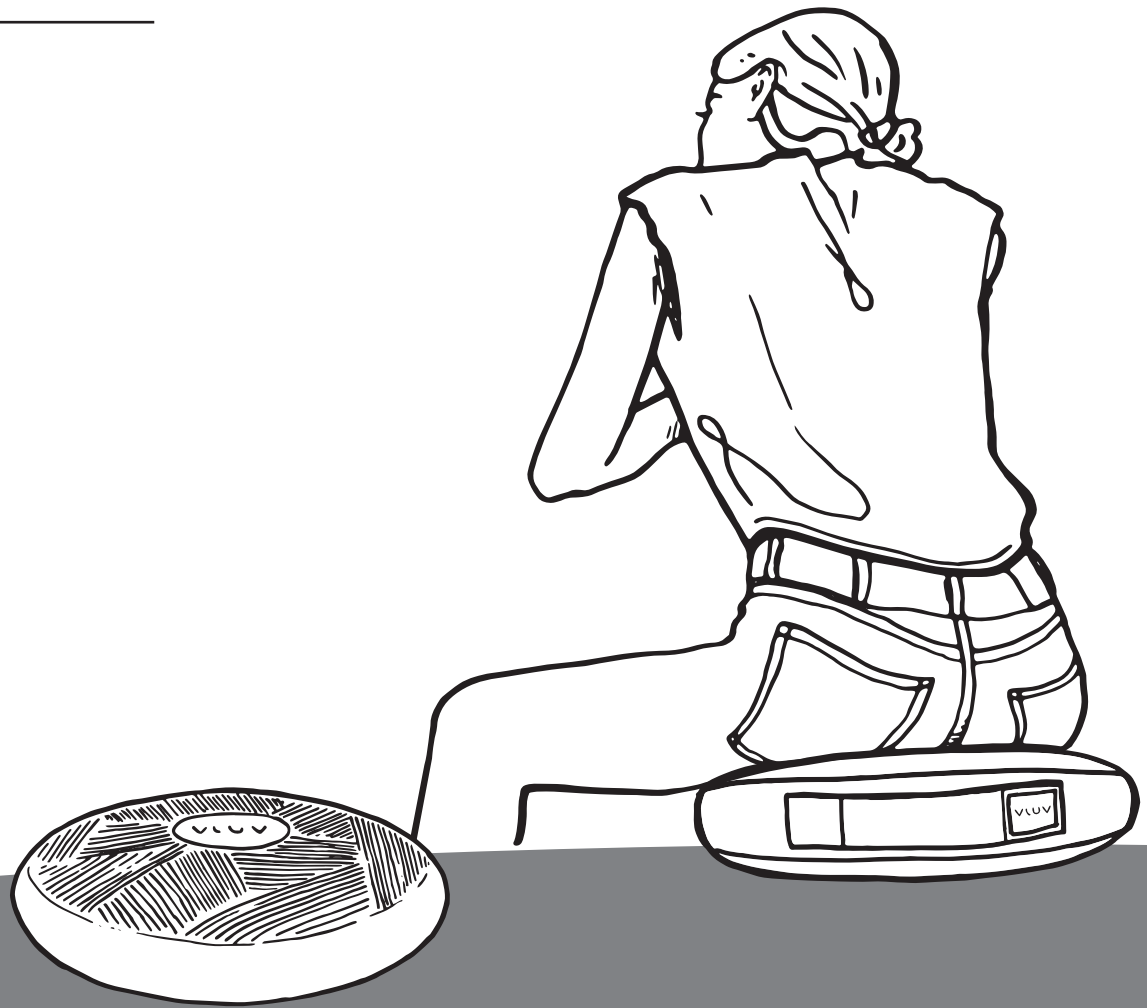
En caso de colores oscuros e intensos, el pigmento puede desgastarse en algunas ocasiones. Por lo tanto, le pedimos que compruebe el comportamiento de desgaste de forma constante especialmente cuando coloque el cojín en alfombras, tejidos o superficies de plástico de color claro. No se asume ninguna garantía en caso de desgaste del color.

SERVICIO Y CONTACTO

Fabricamos nuestros productos VLUV con los estándares de calidad más altos. No obstante, de vez en cuando puede haber defectos o daños causados por errores de fabricación o de material. Se aplican las normas de garantía legales de su país a todos los productos VLUV.

Antes de nada, póngase en contacto con su distribuidor y explíquelo la situación. Seguro que le ayudará.

En casos especiales, puede ponerse en contacto con nuestro equipo de servicio por correo electrónico a través de info@vluv.de. Estaremos encantados de ayudarle.



VLUV®

is a brand of:

HOCK Design e.K.

Kölner Straße 45 · 51766 Engelskirchen · Germany

P +49 (0) 2262 70 75 16-0

info@vluv.de · www.vluv.de