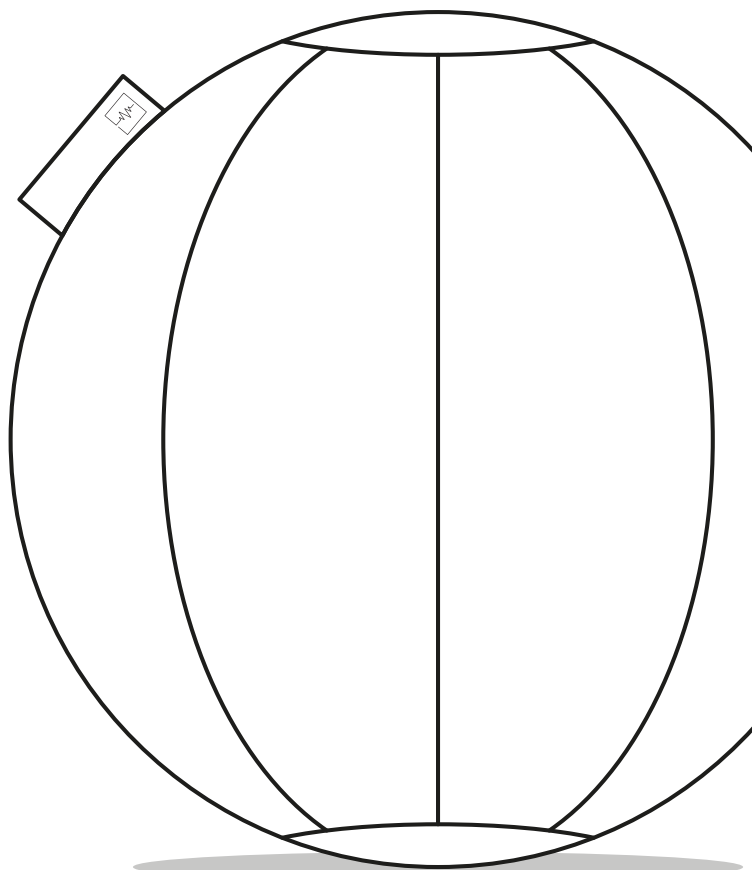




HEARTBEAT®



THE ACTIVE SITTING BALL

Produkthinweise

Product information

AIREX®

01-16 DE | Produkthinweise

1.0 Lieferumfang	01-02	5.0 Übungen	13
		5.1 Gesundes Sitzen	13
2.0 Sicherheitshinweise	03	5.2 Ausgleichstraining	14
		5.3 Aufstehen	15
3.0 Montageanleitung	04		
3.1 Vorbereitung	04	6.0 Pflege und Reinigung	16
3.2 Pumpe verwenden	05		
3.3 Aufpumpen	06-07		
3.4 Ventilstöpsel einsetzen	08		
3.5 Luft ablassen	09		
4.0 Verwendung des Balles	10		
4.1 Balance Funktion	10		
4.2 Funktionales Label	11		
4.3 Ästhetik	12		

17-32 EN | Product information

1.0 Scope of Delivery	17-18	5.0 Exercises	29
		5.1 Healthy sitting	29
2.0 Safety Instructions	19	5.2 Compensatory training	30
		5.3 Getting up	31
3.0 Assembly Instructions	20		
3.1 Preparation	20	6.0 Care and cleaning	32
3.2 Using the pump	21		
3.3 Pumping up the ball	22-23		
3.4 Inserting the closing valve	24		
3.5 Letting out air	25		
4.0 Using the Ball	26		
4.1 Balancing function	26		
4.2 Functional label	27		
4.3 Aesthetics	28		

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.

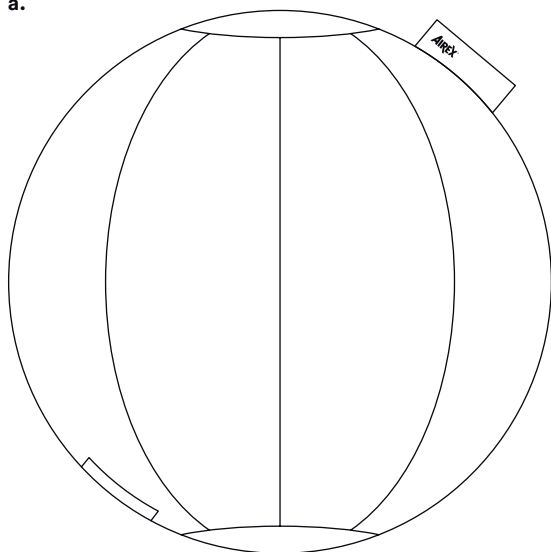
Diese Produkthinweise gehören zum erworbenen Produkt. Sie enthalten u.a. wichtige Informationen zur bestimmungsgemässen Gebrauch.

Um die Verständlichkeit zu erhöhen, wird der **HEARTBEAT® Active Sitting Ball** im Folgenden lediglich als „**Active Sitting Ball**“ genannt.

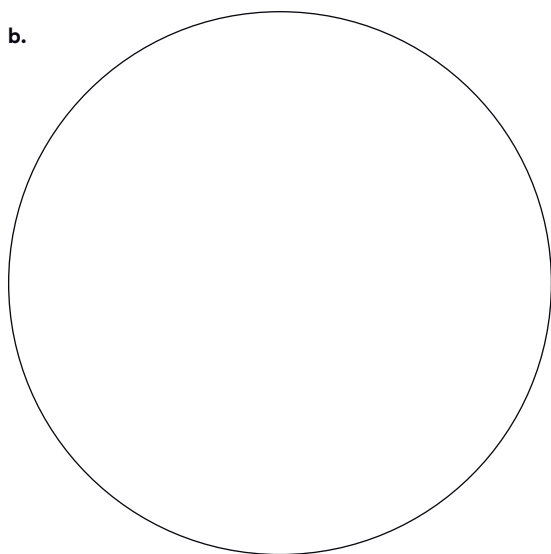
1.0 — Lieferumfang

- | | |
|---------------------------------------|---------------------|
| a. Active Sitting Ball Überzug | d. Verschlussventil |
| b. Innenball | e. Pumpenadapter |
| c. Handluftpumpe | |

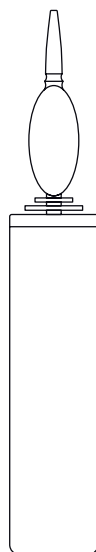
a.



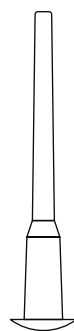
b.



c.



d.



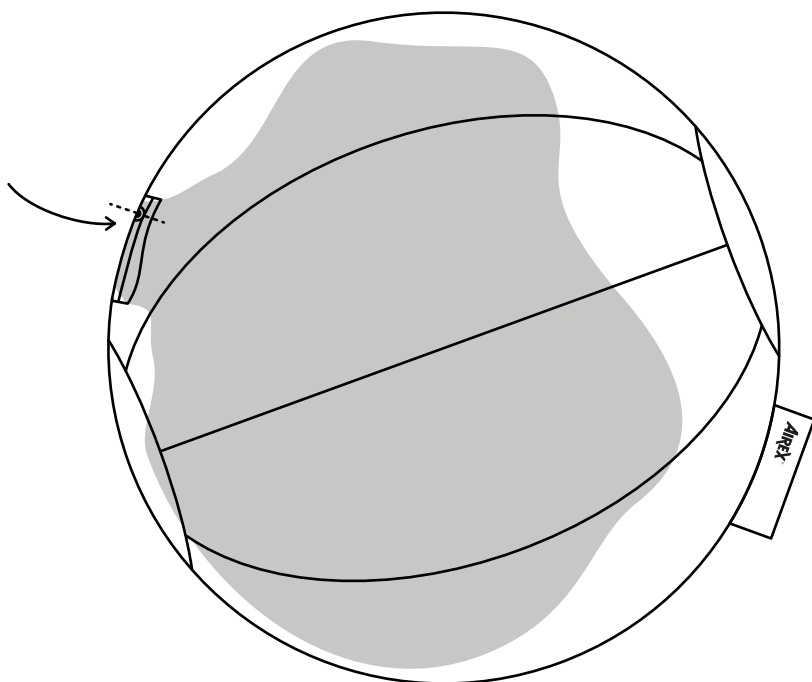
e.



2.0 — Sicherheitshinweise

- der **Active Sitting Ball** ist für Kinder unter 3 Jahren nicht geeignet; durch Kleinteile besteht Erstickungsgefahr
- der **Active Sitting Ball** darf nicht in Anwesenheit von Haustieren verwendet werden
- vor jeder Verwendung des **Active Sitting Balls** muss überprüft werden, ob dieser richtig aufgepumpt ist
- nutze den **Active Sitting 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 AIREX® Kundendienst: info@my-airex.com
- bei einem Loch im Ball muss dieser ausgetauscht werden; die Reparatur garantiert keine ausreichende Sicherheit
- reinige den **Active Sitting Ball** bitte nur mit Wasser; Reinigungsmittel können die Hülle beschädigen
- der **Active Sitting Ball** sollte nicht in der Nähe von spitzen oder kantigen Gegenständen platziert oder benutzt werden
- stelle den **Active Sitting Ball** nicht falsch herum hin, da er sonst im Moment des Hinsetzens aufgrund der Balance-Funktion rotieren kann
- bitte halte die Maximalbelastung von 150kg ein
- verwende den Ball nicht auf rutschigen Untergründen

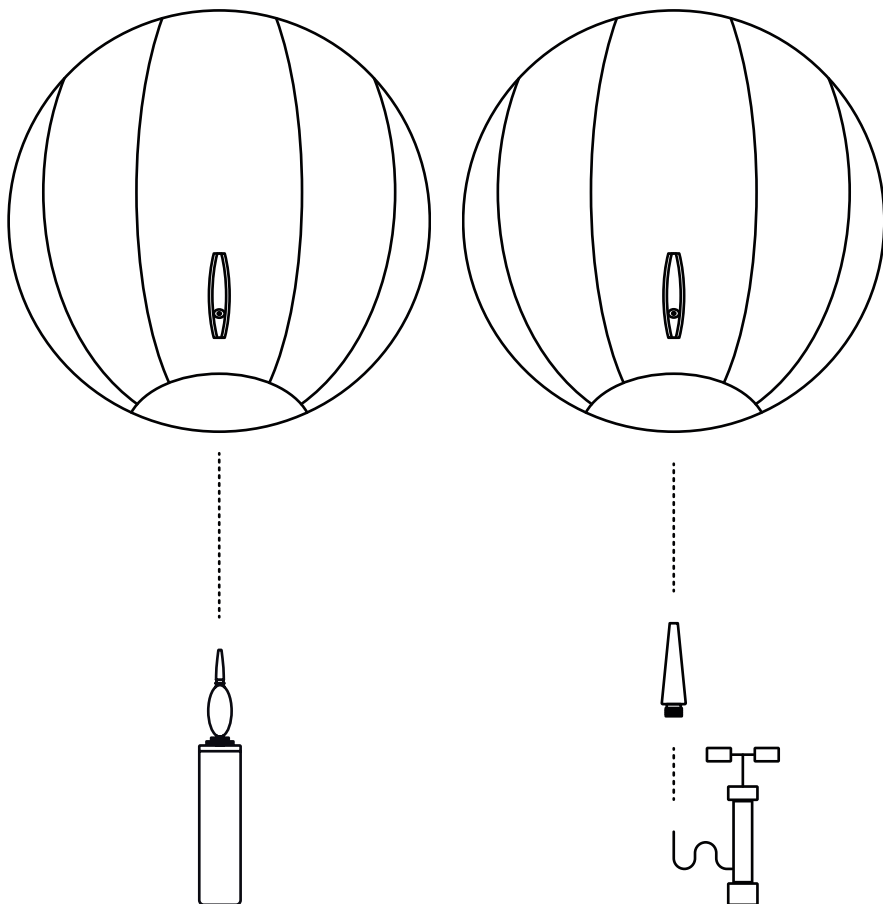
3.0 — Montageanleitung



3.1 — Vorbereitung

Bevor du den **Active Sitting Ball** aufpumpen kannst, solltest du den Innenball in die Hülle stecken.

Öffne den Reißverschluss und stecke den Innenball so hinein, dass das Loch zur Öffnung des Reißverschlusses zeigt.



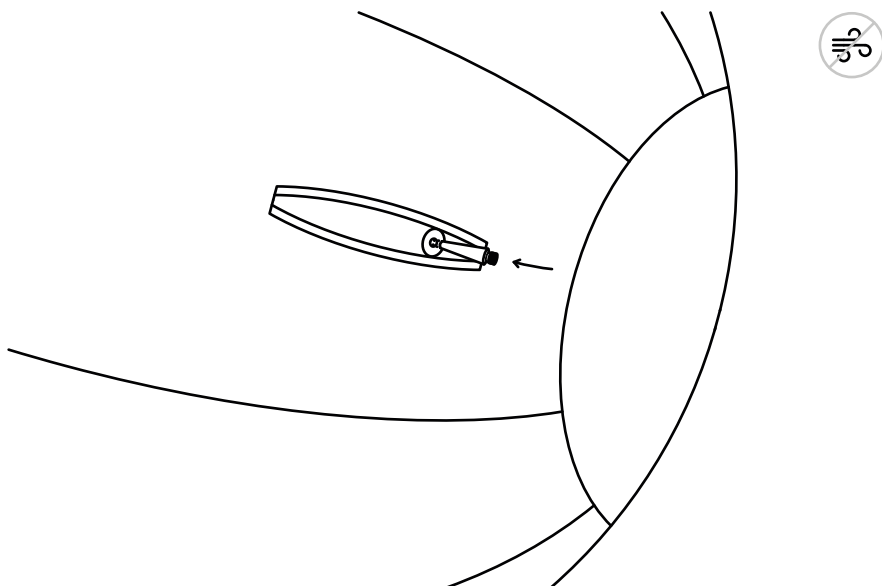
3.2 — Pumpe verwenden

Zum Aufpumpen des **Active Sitting Balls** hast du verschiedene Möglichkeiten:

- wenn du keine andere Luftpumpe besitzt, kannst du den **Active Sitting 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 Balles erlischt die Gewährleistung des Produkts.

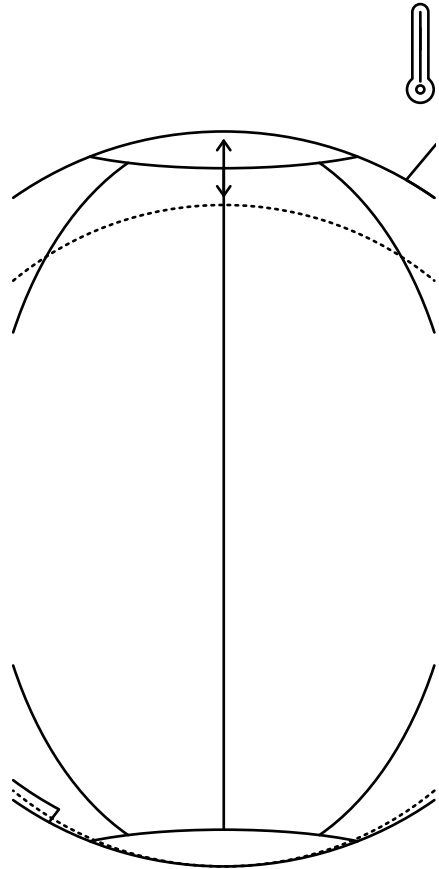
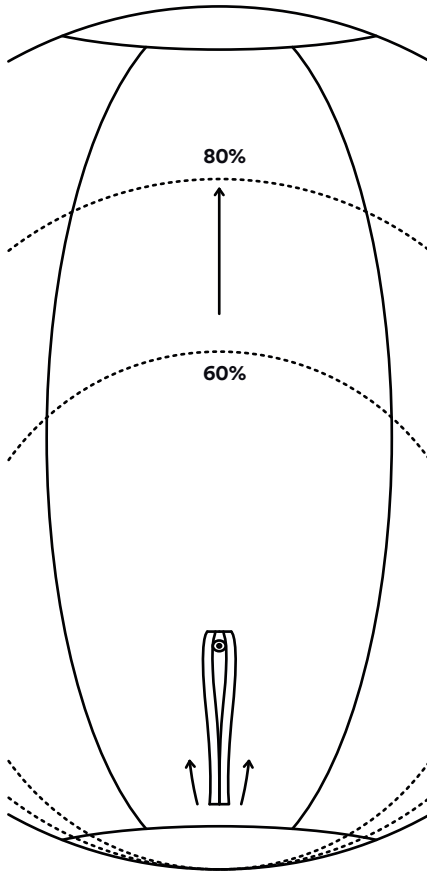


3.3 — Aufpumpen

Bitte achte darauf, dass der Innenball im Inneren des **Active Sitting Ball** je nach Länge der Lagerung einige Stunden braucht, um sich vollends zu entfalten. Es kann daher sein, dass der Innenball während des Aufpumpens als zu klein für das Cover oder als zu hart erscheint.

Sollte dem so sein, warte max. 12 Stunden, bis sich der Innenball entfaltet hat und sich das PVC etwas gedehnt hat und pumpe den Rest der Luft hinein, bis das Cover faltenfrei ist.

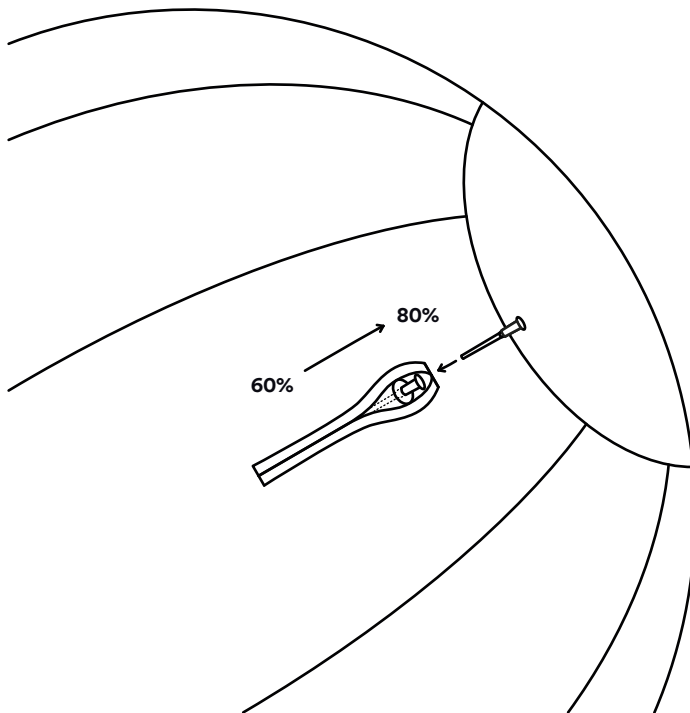
- setze den Pumpenadapter in das Loch des Balles ein und vergewissere dich, dass keine Luft austreten kann



- kontrolliere während des Pumpens mehrmals die richtige Position und Ausrichtung des Innenballes
- nachdem der Ball zu 60 - 80% aufgepumpt ist, bitte den Reißverschluss ebenfalls zu 60 - 80% schließen 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

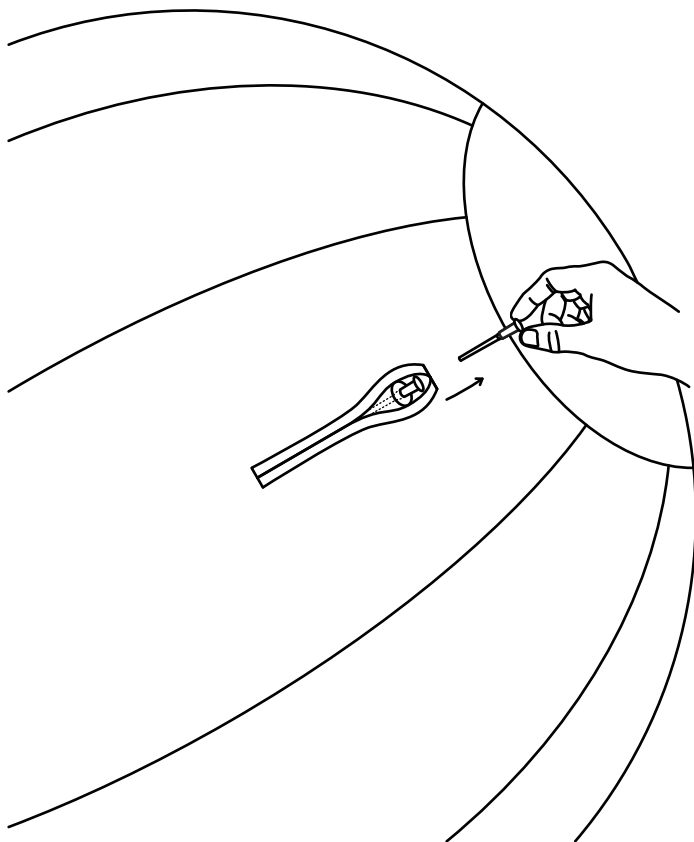
Hinweis

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



3.4 — Ventilstöpsel einsetzen

- schließe den **Active Sitting 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

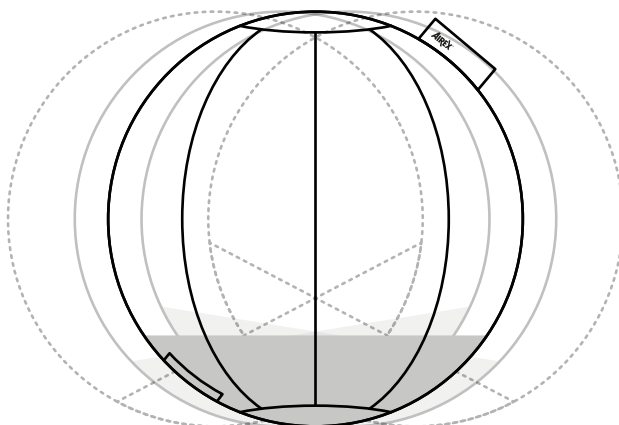


3.5 — Luft ablassen

- um den **Active Sitting Ball** wieder zu demontieren, musst du den Ventilstöpsel 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

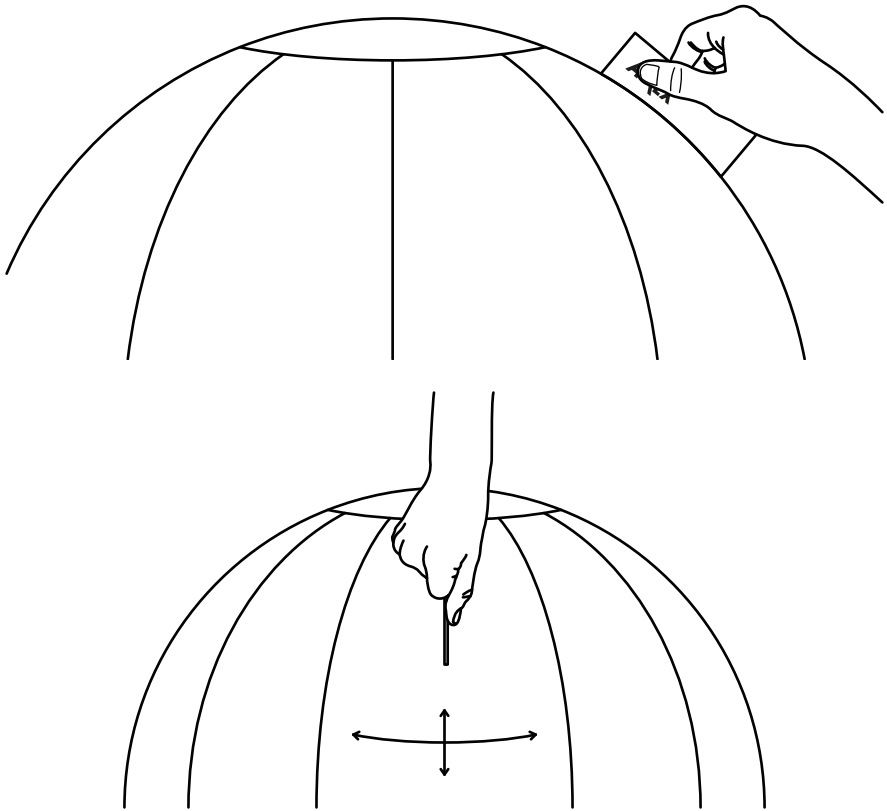
4.0 — Verwendung des Active Sitting Balls

Der **Active Sitting Ball** ist ein zusätzliches Sitzelement, das meist 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.



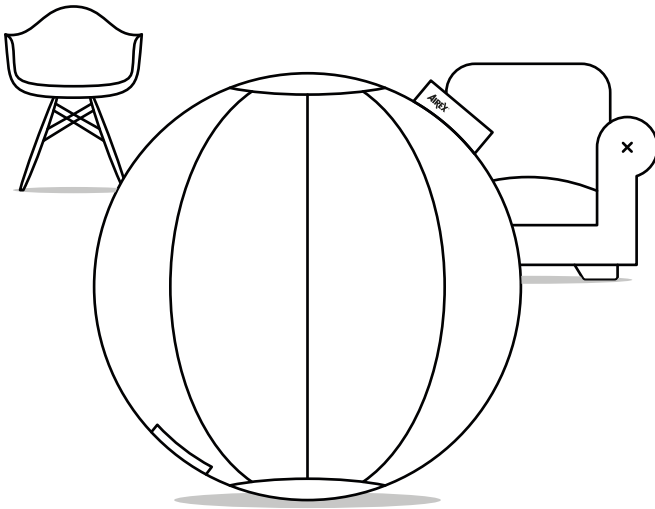
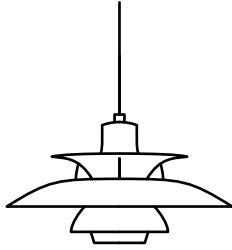
4.1 — Balance-Funktion

- das eingearbeitete Gewichtselement ermöglicht dem Ball, sich selbst auszubalancieren
- das Design des Bezuges verhindert das Wegrollen des Balles
- durch die Balance-Funktion bleibt die Oberseite des Balles stets sauber



4.2 — Funktionales Label

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

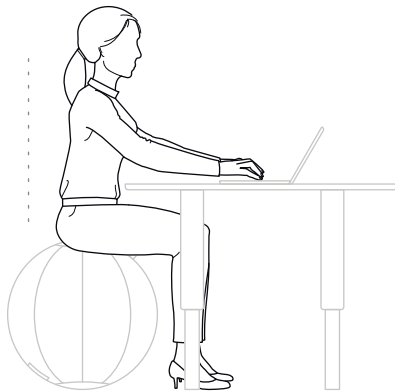


4.3 — Ästhetik

Anders als konventionelle Gymnastikbälle strahlt der **Active Sitting Ball** Hochwertigkeit, Ruhe und Komfort aus.

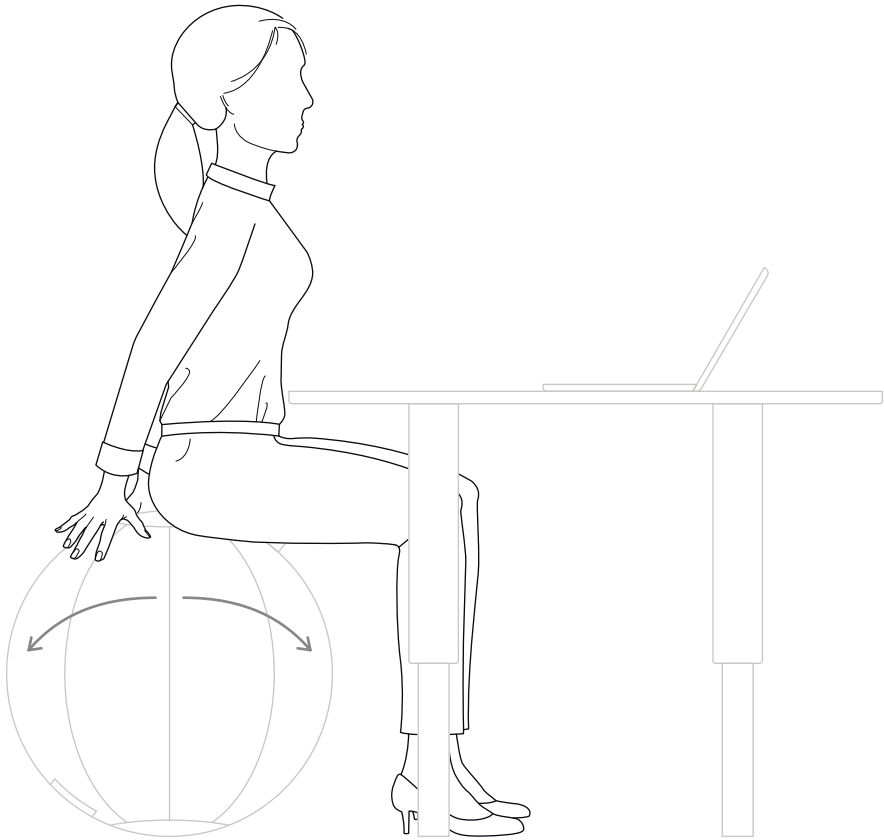
5.0 — Übungen

Mit dem **Active Sitting Ball** 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.



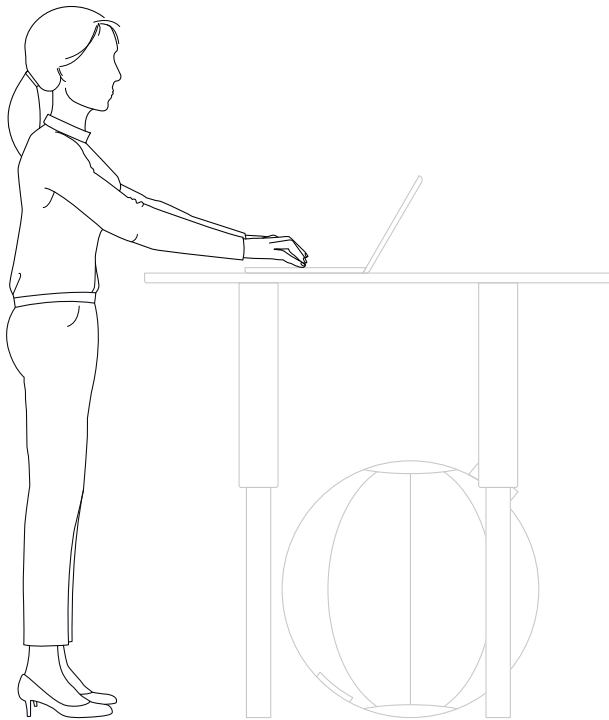
5.1 — Gesundes Sitzen

- 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 **Active Sitting 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 **Active Sitting Balls**



5.3 — Aufstehen

- zwischendurch aufzustehen fördert die Durchblutung und beugt Müdigkeit vor
- die flexible Verwendung des **Active Sitting 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

Leinenoptik

Bei Verschmutzung der Oberfläche mit einem handelsüblichen Staubsauger reinigen. Ein Polsterreinigungsaufsatz eignet sich besonders um tief sitzende Verschmutzungen aus dem Material heraus zu bürsten. Benutze ausschließlich mildes Waschmittel, weiche das Cover ein und wasche es bei Handwäsche mit lauwarmen Wasser.

- falls Du Abnutzungserscheinungen feststellst, wende dich bitte an den AIREX® Kundendienst: info@my-airex.com



3A Composites GmbH
Kiefernweg 10
DE- 49090 Osnabrück
Germany
info@my-airex.com
+49 (0) 7731 941 20 80



Airex AG
Industrie Nord 26
CH- 5643 Sins
Switzerland
info@my-airex.com
www.my-airex.com

Caution!

Please read these safety instructions before using the product.

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

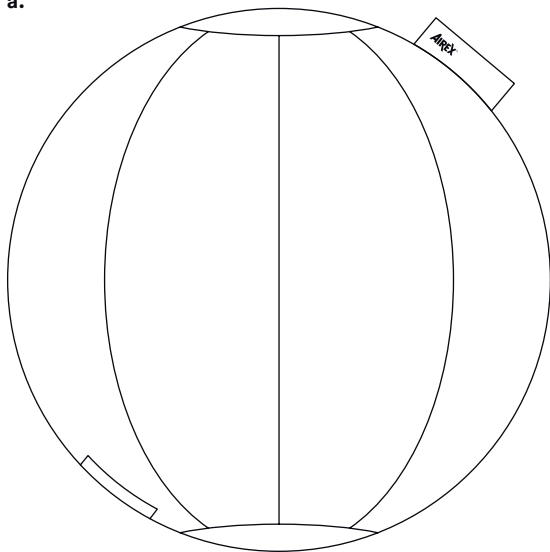
These safety instructions are part of the purchased product. They include, among other things, important information regarding proper use.

To improve readability, the **HEARTBEAT® Active Sitting Ball** will hereinafter be referred to simply as the “**Active Sitting Ball**.”

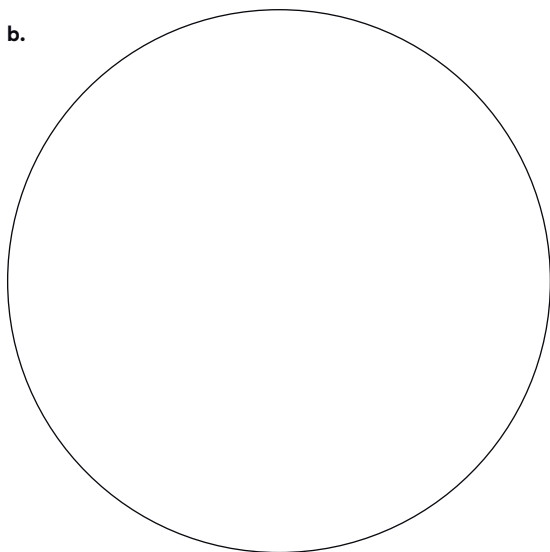
1.0 — Scope of Delivery

- | | |
|-------------------------------------|-----------------|
| a. Active Sitting Ball cover | d. closing plug |
| b. PVC inner ball | e. pump adapter |
| c. hand air pump | |

a.



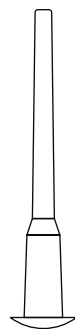
b.



c.



d.



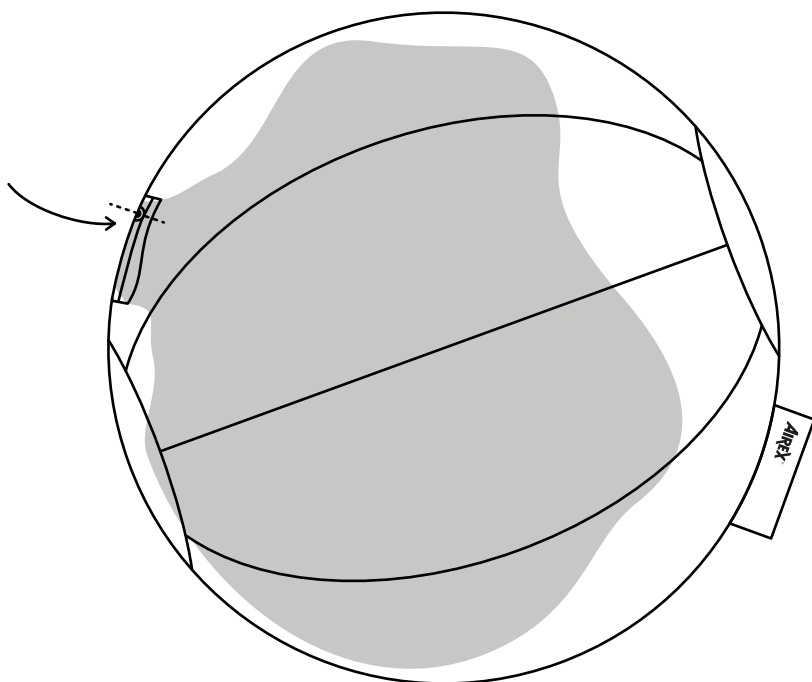
e.



2.0 — Safety Instructions

- the **Active Sitting Ball** is not suitable for children under 3; danger of choking on small parts
- the **Active Sitting Ball** may not be used in the presence of pets
- before using the **Active Sitting Ball**, it is essential to check whether it has been pumped up correctly
- do not use the **Active Sitting 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 AIREX® Customer Service Center: *info@my-airex.com*
- 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 **Active Sitting Ball** should not be placed or used near pointed or sharp-edged objects
- do not place the **Active Sitting 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 weight of 150kg
- do not use the **Active Sitting Ball** on slippery floors

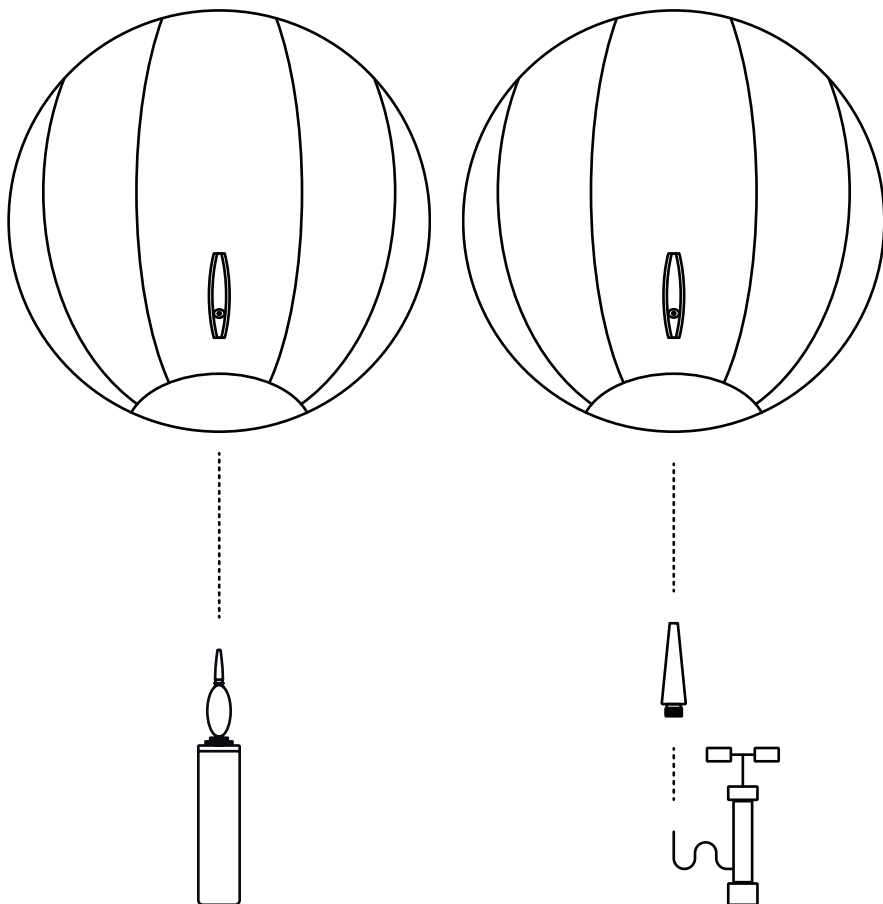
3.0 — Assembly Instructions



3.1 — Preparation

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

Unzip the cover and insert the inner ball so that the hole is pointing towards the zipper.



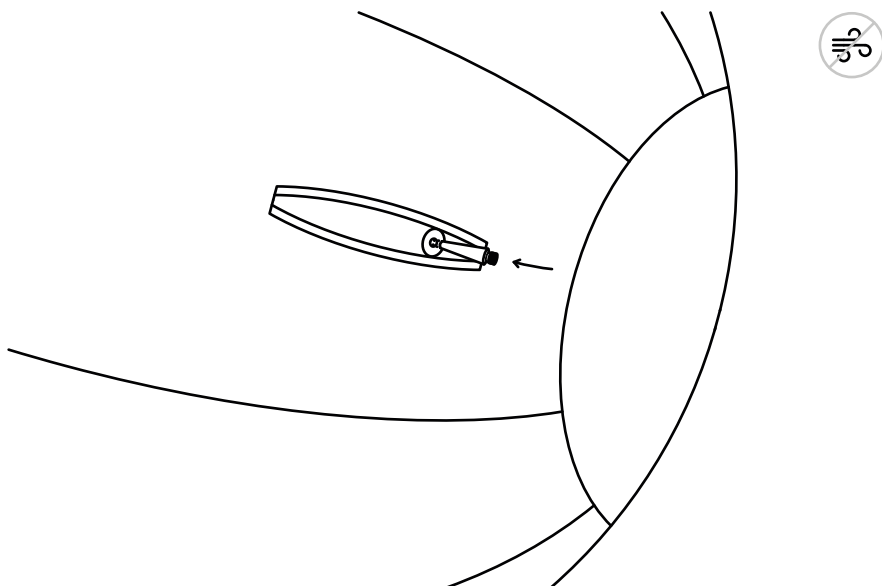
3.2 — Using the pump

You have various options for pumping up the **Active Sitting Ball**:

- if you have no other air pump, you can pump up the **Active Sitting 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.



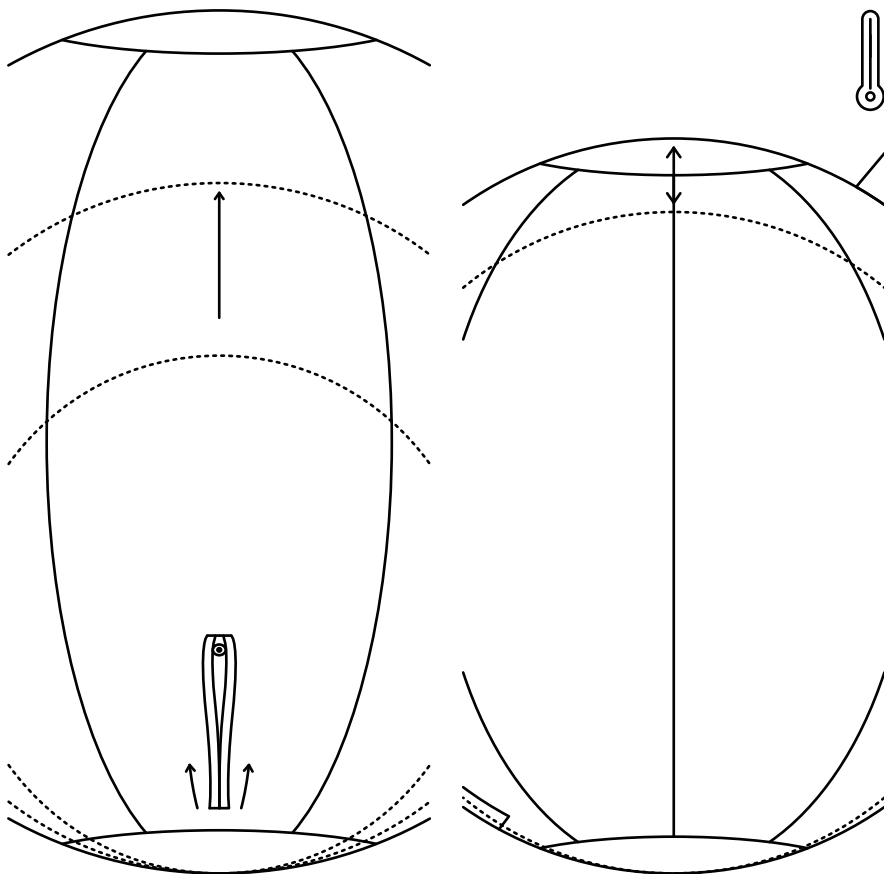
3.3 — Pumping up the ball

Please keep in mind that the inner ball inside the **Active Sitting Ball**, depending on the time of storage, takes several hours to fully stretch. It's therefore possible that the inner ball during inflation may appear too small for the cover or too hard.

If this is the case, wait a maximum of 12 hours until the inner ball has stretched out completely and pump the rest of the air into the ball until the cover is wrinkle-free.

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

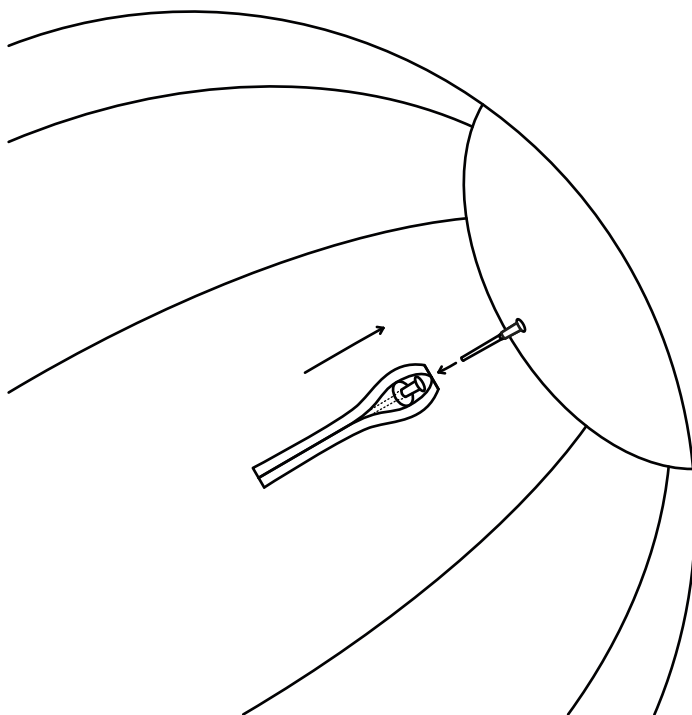




- while pumping, please keep checking that the inner ball is in the right position and correctly aligned
- after the ball has been pumped up 60 - 80%, zip up the cover before continuing
- you will know when the ball has reached the ideal hardness when no more wrinkles can be seen in the cover
- after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

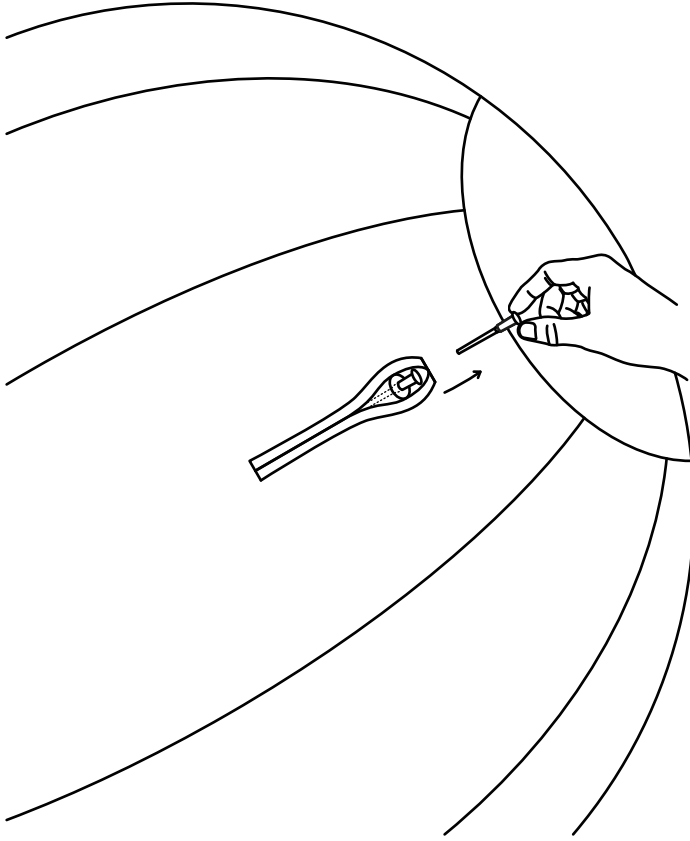
Please note

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 **Active Sitting Ball** by inserting the closing plug
- please ensure that the plug is inserted all the way to the limit, so that it is closed flush to the surface

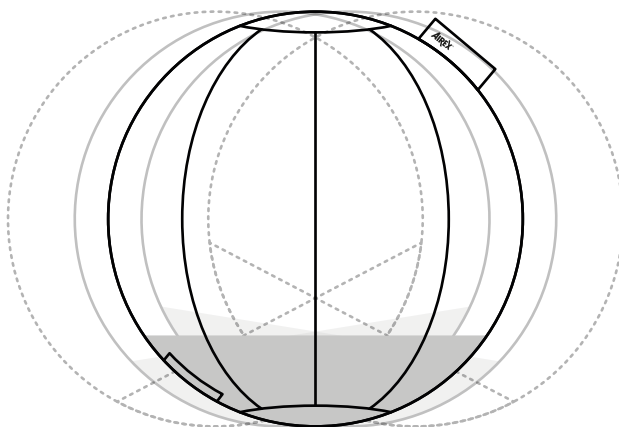


3.5 — Letting out air

- to deflate the **Active Sitting 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 plug firmly with your fingers to keep it under control despite the pressure of the escaping air

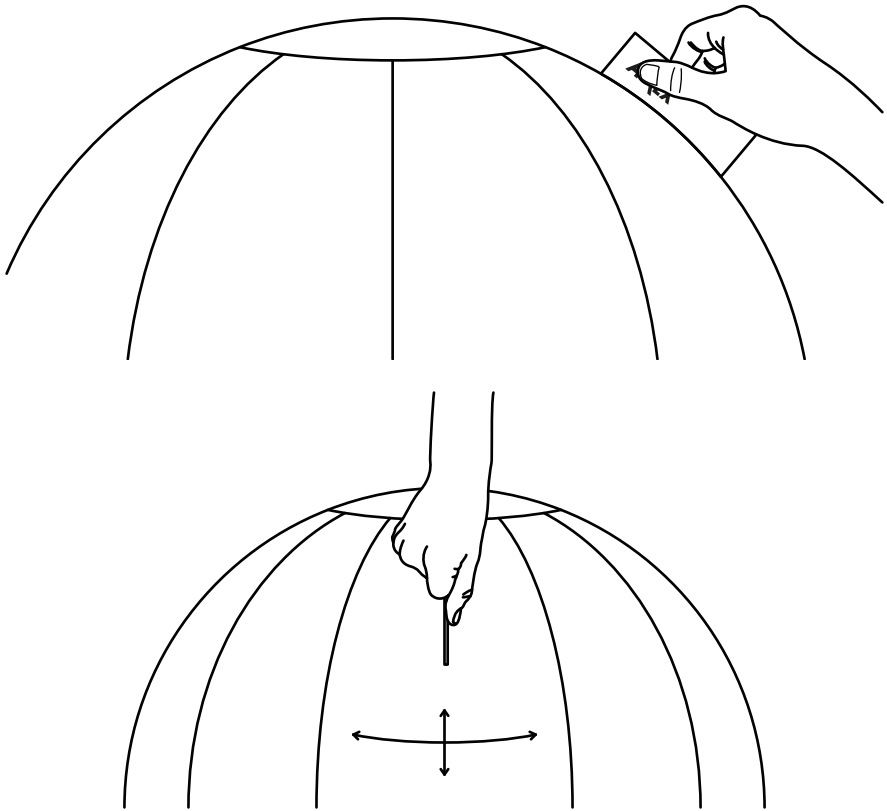
4.0 — Using the Active Sitting Ball

The **Active Sitting Ball** is an additional seating element for use at home, or elsewhere 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 ball for too long.



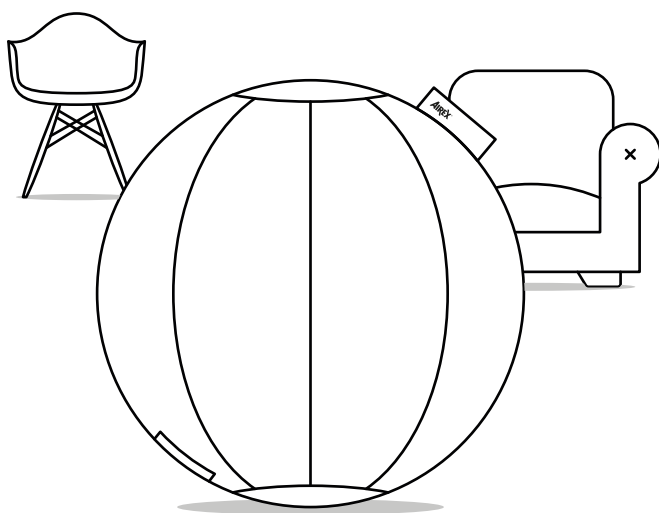
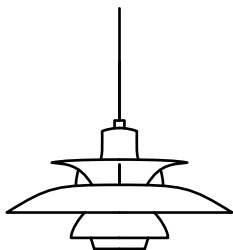
4.1 — Balancing function

- the integrated weight element allows the ball to balance itself
- thanks to the balancing function, the top of the ball always stays clean
- the weight on the underside of the cover therefore prevents the ball from rolling away



4.2 — Functional label

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

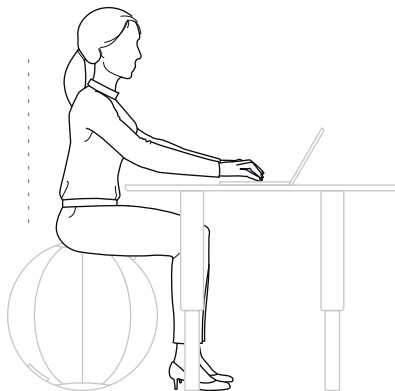


4.3 — Aesthetics

Unlike conventional exercise balls, the **Active Sitting Ball** radiates a sense of quality, calmness and comfort.

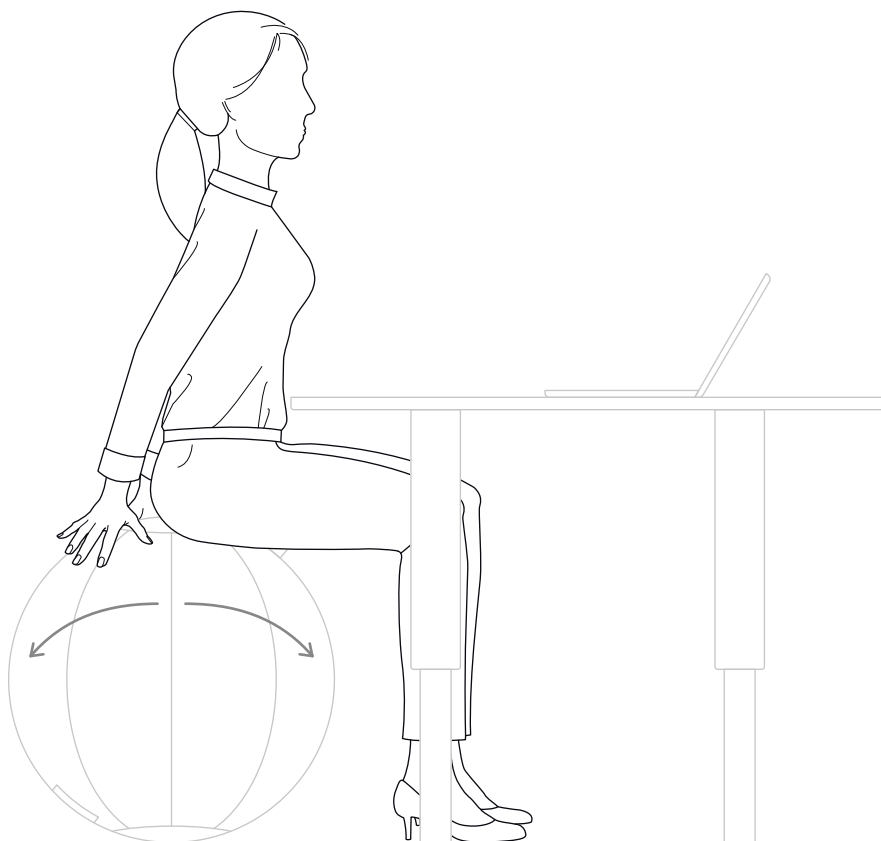
5.0 — Exercises

Many different exercises can be done using the **Active 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.



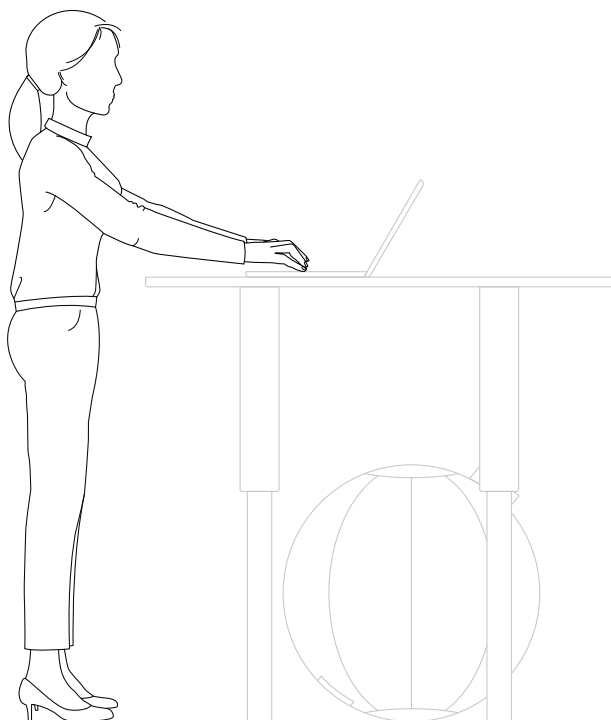
5.1 — Healthy sitting

- 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 from accidentally sliding away
- as with all office seating furniture, it's better to maintain a straight, upright seating posture



5.2 — Compensatory training

- the **Active Sitting Ball** is ideal for enabling movement to compensate 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 **Active Sitting Ball**



5.3 — Getting up

- getting up from time to time stimulates the blood circulation and limits tiredness
- the flexible use allowed by the 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

Linen look

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. Use only mild detergent, soak the cover and hand wash it with warm water.

If You discover any signs of wear and tear, please contact our AIREX® Customer Service Center: info@my-airex.com

EU-REP

3A Composites GmbH
Kiefernweg 10
DE- 49090 Osnabrück
Germany
info@my-airex.com
+49 (0) 7731 941 20 80



Airex AG
Industrie Nord 26
CH- 5643 Sins
Switzerland
info@my-airex.com
www.my-airex.com