

## LIEFERUMFANG

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

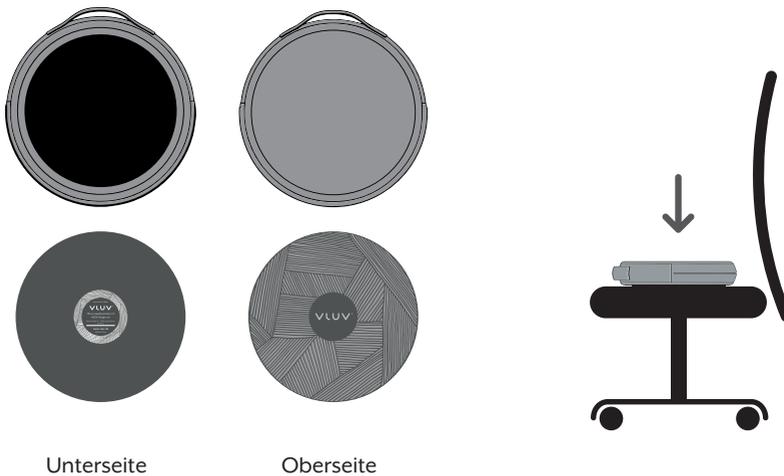
VLUV PIL&PED: Die Unterseite des Kissenbezuges ist mit einer rutschhemmenden Silikonschicht versehen. Achten Sie insbesondere bei hellen Kunststoff- oder Kunstlederoberflächen darauf, dass es nicht zu Beschädigungen oder Verfärbungen durch die Silikonschicht kommt. Prüfen Sie den Zustand regelmäßig und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



Unterseite

Oberseite

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.

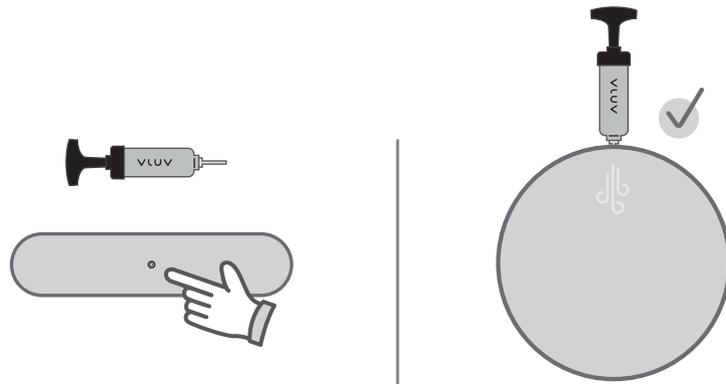
## 4. VERWENDUNG ALS TRAININGSGERÄT

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, im 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 Ventalnadel erlaubt das einfache Hinzufügen oder Ablassen von Luft, um die Härte und Sitzhöhe des Kissens anzupassen.

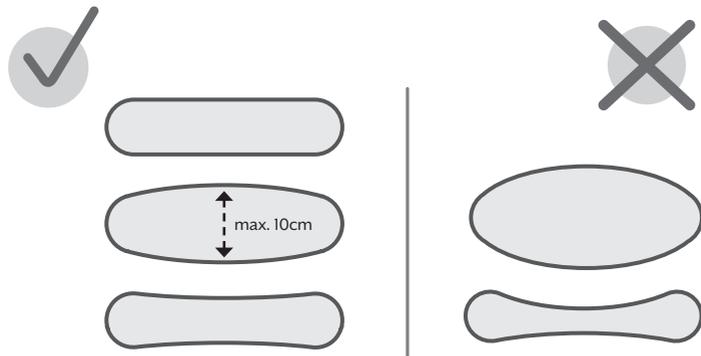


### Aufpumpen:

(PIL&PED: Öffnen Sie die Kissenhülle und entnehmen Sie das PVC-Sitzkissen.) Schrauben Sie die Ventalnadel 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.

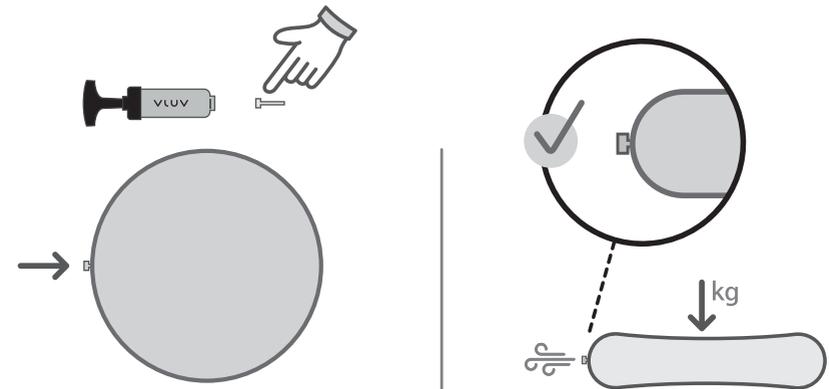
### ACHTUNG:

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



### Luft ablassen / Sitzhöhe verringern:

Schrauben Sie zuallererst die Ventalnadel 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 Ventalnadel 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](mailto:info@vluv.de).  
Gerne helfen wir Ihnen weiter.

DE

EN

FR

IT

ES

NL