



ULTIMATE SWIVEL Balance Ball® Chair

Setup, Workout Tips and Care & Safety Guide

Please read before setting up or using your Ultimate Swivel Balance Ball® Chair.

TOOLS NEEDED

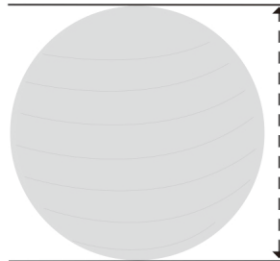
1. Balance Ball® pump (you may want to use a bicycle pump or compressor for initial inflation).

SETUP

1. Remove the ball from packaging and inspect for shipping damage. It is normal for the ball to have slight creases or fold marks when first inflated.
2. Before inflating the ball, use a tape measure or ruler to mark 52cm or 20" on wall or floor, or place two objects approximately 52cm apart. This will be your guide for proper inflation size.
3. Make sure that the ball is at room temperature before inflating.
4. Using the supplied pump, insert it into the inflation hole in the ball. Inflate the Balance Ball® to the desired height and firmness. DO NOT overinflate.
5. Remove pump from Balance Ball® and immediately insert plug into hole (so head is flush with surface of ball).

INFLATION NOTICE

- Inflate ball and insert plug.
- Deflate 50% and inflate again.
- Ball may not inflate to 100% of size on initial inflation.
- Due to the ball's material, the ball will increase to proper size with second inflation.
- Wait 24 hours.



6. Never inflate the ball larger than 52cm or 20" in diameter.

WORKOUT TIPS

1. Follow exercise instructions presented in the program.
2. Always use the Ultimate Swivel Balance Ball® Chair in an open area, free of furniture or other items that could get in the way while exercising.
3. Use a smooth and steady motion when performing each exercise.
4. Perform exercise routines to the best of your ability without strain.
5. Avoid holding your breath while exercising.

CARE

1. Clear workout area of sharp objects that may puncture the Balance Ball®. Use only on a smooth surface.
2. It is not necessary to deflate the Balance Ball® after use; however, slight leakage may occur over time. Re-inflate when necessary.
3. Hand wash the Ultimate Swivel Balance Ball® Chair with a soft cloth and warm soapy water. Do not use harsh or abrasive chemicals or cleaning tools that may scratch or damage the Ultimate Swivel Balance Ball® Chair.
4. Always check the Balance Ball® for nicks or scratches before each use. If damaged in any way, do not use.
5. Avoid placing or rolling the Balance Ball® on newspaper, photocopies or other materials printed in ink, as ink may permanently mark ball.
6. Avoid exposing the Balance Ball® to rough, sharp or abrasive surfaces, or to heat or excessive sunlight.

IMPORTANT SAFETY CAUTIONS!

1. Consult with your doctor before beginning this or any other exercise program.
2. Perform exercises in a slow and controlled manner.
3. Use Balance Ball® only on smooth surfaces. Do not use ball if deep scratches or gouges exist.
4. Stop and rest if you feel dizzy or short of breath.
5. Use product only as demonstrated in the exercise guide.
6. This product is sold without any warranties or guarantees of any kind and manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

CAUTION: DO NOT place Balance Ball® in contact with woodwork, wood furniture or painted walls for any period of time. Damage to finish may occur.



ULTIMATE SWIVEL Balance Ball® Chair

Setup, Workout Tips and Care & Safety Guide

Please read before setting up or using your Ultimate Swivel Balance Ball® Chair.

PARTS INCLUDED

Letter	Part	Name	Quantity
A		back /handle	1
B		chair base	1
C		bars	2
D		pentagram stand	1

E		balance ball	1
F		caster	5
G		tube fixer	2
H		swivel Part	1
I		flat washer	8

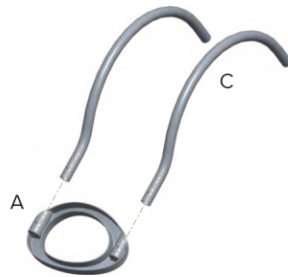
J		spring washer	8
K		screw	8
L		Pump	1
M		Plug	2
N		Measuring tape	1

STEP 1



Press the casters into the appropriate holes of the pentagram stand.

STEP 2



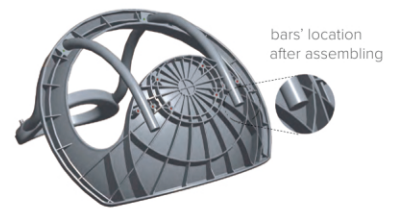
Insert bars to the back seat until it clips in.

STEP 3



Insert bars into chair base until reaching base bottom.

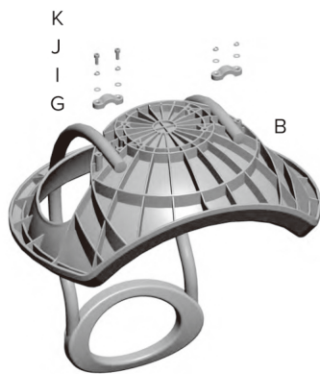
STEP 4



Pay attention to where the bars' location is after assembling, and try to keep both bars at same end.

STEP 5

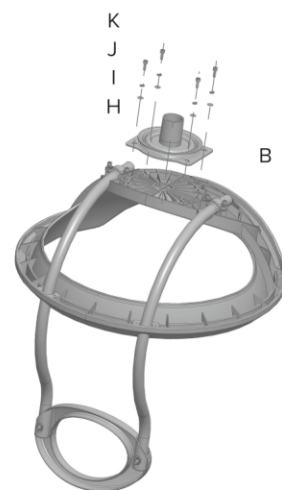
screw set: Screw 4 • Springwasher 4 • Flatwasher 4



Use tube fixers and screw sets to fix bars on the chair base bottom. Fasten screw sets.

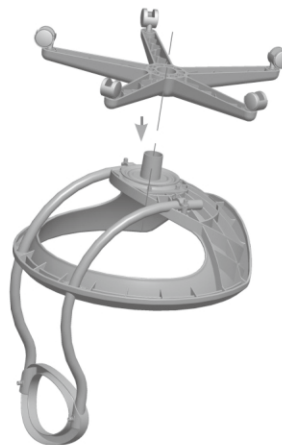
STEP 6

screw set: Screw 4 • Springwasher 4 • Flatwasher 4



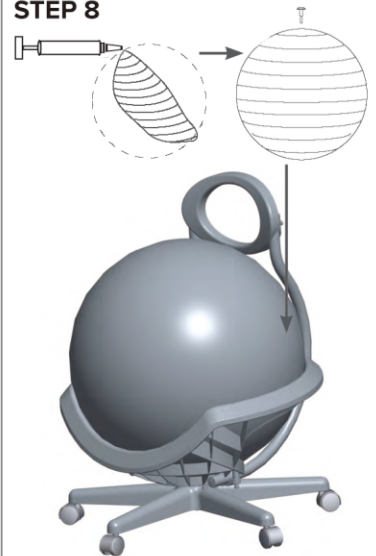
Use the screw sets to fix the swivel Part into the middle of the chair base bottom.

STEP 7



Insert the swivel Part into stand

STEP 8



After assembling the chair, check if all parts are put together correctly. Place the inflated Balance Ball in the base of the chair and assembly is complete.

SEE MORE AT WWW.GAIAM.COM

Balance Ball® colors and chair design will vary from images shown in the guide. The Ultimate Swivel Balance Ball® Chair is designed for persons up to 5'11" tall. Perform movements to the best of your ability without strain. See the Care and Safety guide included with the chair for details. Maximum weight 300 lbs.

© & TM 2020 Gaiam Americas, Inc. All Rights Reserved. Manufactured and distributed under license by Fit for Life LLC, Louisville, CO 80027-2452 Ultimate Swivel Balance Ball® Chair U.S. Patent Pending. **MADE IN CHINA.**



Chaise Balance Ball^{MD}

À PIVOTEMENT ULTIME

Assemblage, conseils d'entraînement, entretien et guide de sécurité.

Veillez lire ce qui suit avant de monter ou d'utiliser votre chaise Balance Ball^{MD} à pivotement ultime.

OUTIL NÉCESSAIRE :

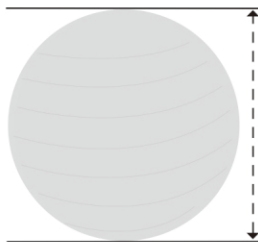
1. Une pompe à air pour Balance Ball^{MD} (vous pouvez utiliser une pompe à vélo ou un compresseur lors du premier gonflage).

ASSEMBLAGE

1. Retirez le ballon de l'emballage et assurez-vous qu'il n'a pas été endommagé durant le transport. Il est normal que le ballon présente des faux plis lors du premier gonflage.
2. Avant de gonfler le ballon, tracez une ligne de 52 cm sur le sol ou sur un mur à l'aide d'un ruban à mesurer ou d'une règle ou placez deux objets à environ 52 cm de distance. Cette marque vous servira de guide pour gonfler le ballon.
3. Avant de le gonfler, assurez-vous que le ballon est à la température ambiante.
4. Insérez la pompe fournie dans l'orifice de gonflage du ballon. Gonflez le ballon d'équilibre Balance Ball^{MD} jusqu'à ce qu'il atteigne la taille et la fermeté souhaitées. Attention de NE PAS trop le gonfler.
5. Retirez la pompe du Balance Ball^{MD} puis insérez immédiatement le bouchon dans l'orifice (de manière à ce que sa partie supérieure arrive à égalité avec la surface du ballon).
6. Le diamètre du ballon ne doit jamais dépasser 52 cm.

CONSEILS POUR LE GONFLAGE

- Gonflez le ballon et insérez le bouchon.
- Le ballon peut ne pas se gonfler au maximum lors du premier gonflage.
- Attendez 24 heures.
- Dégonflez-le à moitié et gonflez-le de nouveau.
- En raison du matériau utilisé pour fabriquer le ballon, celui-ci atteindra sa taille adéquate lors du deuxième gonflage.



CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

1. Faites les exercices du programme.
2. Utilisez toujours la chaise Balance Ball^{MD} dans un espace ouvert, libre de meubles ou de tout autre objet qui peuvent vous gêner.
3. Faites les mouvements de chaque exercice doucement et de façon continue.
4. Exécutez vos exercices au meilleur de vos habiletés et sans tension.
5. Ne retenez pas votre souffle durant les exercices.

ENTRETIEN

1. Enlevez tout objet susceptible de percer le ballon. Utilisez-le seulement sur une surface lisse.
2. Il n'est pas nécessaire de dégonfler la chaise Balance Ball^{MD} après usage; par contre, le ballon peut se dégonfler légèrement au fil du temps. Gonflez-le à nouveau au besoin.
3. Lavez le ballon d'équilibre sur chaise avec un linge doux et de l'eau chaude savonneuse. N'utilisez pas de produits chimiques abrasifs ou d'objets nettoyants qui pourraient endommager le ballon d'équilibre sur chaise.
4. Vérifiez toujours si le ballon présente des fissures ou d'autres défauts avant de l'utiliser. Si le ballon est endommagé de quelque façon que ce soit, ne l'utilisez pas.
5. Évitez de placer ou de rouler le ballon sur du papier journal, des photocopies ou d'autres documents imprimés, car l'encre peut y laisser des marques permanentes.
6. Évitez de mettre le ballon en contact avec des surfaces rugueuses ou abrasives ou des objets pointus, ou de l'exposer à la chaleur ou à la lumière intense du soleil.

IMPORTANT AVERTISSEMENT DE SÉCURITÉ!

1. Consultez un médecin avant de faire ces exercices ou tout autre type d'exercices.
2. Exécutez les exercices lentement tout en gardant le contrôle.
3. Utilisez le ballon d'équilibre sur chaise sur une surface lisse seulement. N'utilisez pas le ballon d'équilibre sur chaise s'il présente des fissures ou des déchirures.
4. Arrêtez et reposez-vous si vous avez des étourdissements ou êtes à bout de souffle.
5. Utilisez le produit uniquement comme l'indiquent le programme d'entraînement et le guide d'exercices.
6. Ce produit est vendu sans aucune garantie. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité à l'égard de toute perte ou de tout dommage résultant de son utilisation.

ATTENTION : N'appuyez PAS la chaise Balance Ball^{MD} contre des boiseries, des meubles en bois ou des murs peints, même pour un court laps de temps. Cela pourrait endommager leur fini.



Chaise Balance Ball^{MD} À PIVOTEMENT ULTIME

Assemblage, conseils d'entraînement, entretien et guide de sécurité.

Veuillez lire ce qui suit avant de monter ou d'utiliser votre chaise Balance Ball^{MD} à pivotement ultime.

PIÈCES INCLUSES

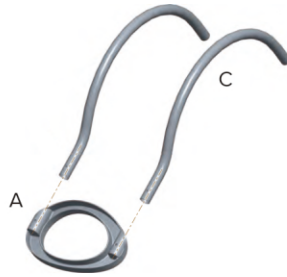
Lettre	Pièce	Nom	Quantité	E	Ballon d'équilibre	1	J	Rondelle de blocage	8
A		Dossier/poignée	1	F	Roulettes	5	K	Boulon	8
B		Socle de la chaise	1	G	Étriers	2	L	Pompe	1
C		Barres	2	H	Pivot	1	M	Bouchon	2
D		Base à cinq pattes	1	I	Rondelle plate	8	N	Ruban à mesurer	1

ÉTAPE 1



Insérez la tige des roulettes dans les trous des cinq pattes de la base.

ÉTAPE 2



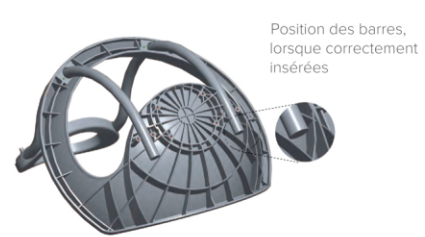
Insérez les barres dans le dossier et veillez à bien les enclencher.

ÉTAPE 3



Insérez les barres dans le socle de la chaise et veillez à ce qu'elles soient bien insérées jusqu'au fond.

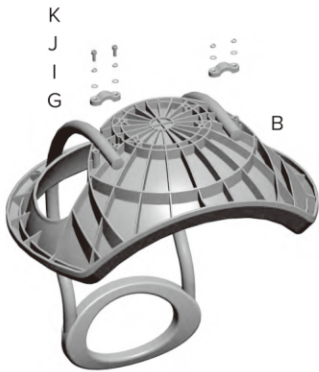
ÉTAPE 4



Position des barres, lorsque correctement insérées.

ÉTAPE 5

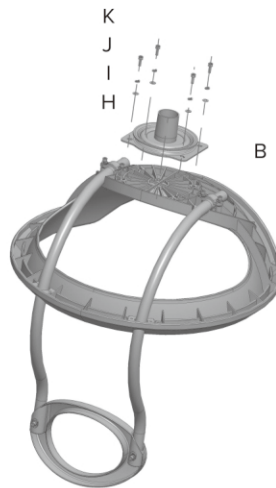
Pièces de fixation requises : 4 boulons 4 rondelles de blocage 4 rondelles plates



Se servir des étriers et des boulons et rondelles pour fixer les barres au socle de la chaise. Serrez les boulons.

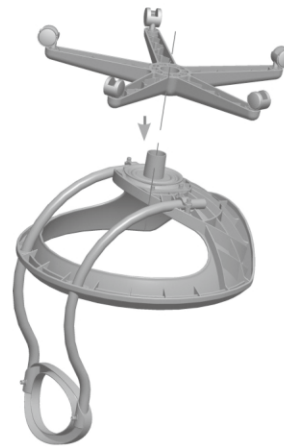
ÉTAPE 6

Pièces de fixation requises : 4 boulons 4 rondelles de blocage 4 rondelles plates



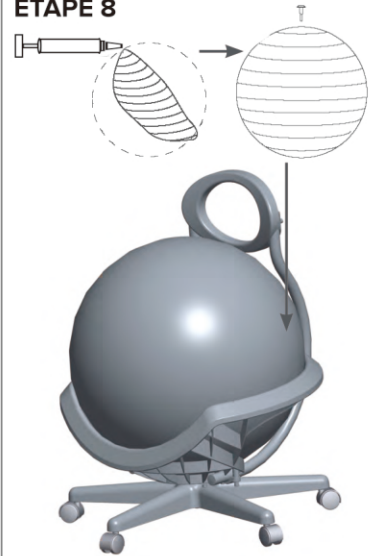
Utilisez les boulons pour fixer le pivot au socle de la chaise.

ÉTAPE 7



Insérez le pivot dans la base.

ÉTAPE 8



Après avoir assemblé la chaise, vérifiez que toutes les pièces sont correctement montées. Déposez le ballon d'équilibre gonflé sur le socle de la chaise, et le tour est joué.

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE WWW.GAIAM.COM (en anglais seulement)

La couleur du Balance Ball^{MD} et le design de la chaise peuvent être différents des images présentées dans le guide. La chaise Balance Ball^{MD} à pivotement ultime est conçue pour des personnes mesurant jusqu'à 1,8 m. Effectuez vos exercices du mieux que vous le pouvez, sans forcer. Pour en savoir plus, consultez le guide d'entretien et de sécurité fourni avec la chaise. Poids maximum : 136 kg (300 lb).

©2020 Gaiam Americas, Inc. Tous droits réservés. Fabriqué et distribué sous licence par Fit for Life LLC, Louisville, CO 80027-2452. FABRIQUÉ EN CHINE.