

Active Ball

Produkthinweise
Product information





Danke,

dass du dich für ein **STRYVE** Produkt entschieden hast.

STRYVE Produkte sind langlebig, ikonisch und funktional.

Wenn du an weiteren Produkten interessiert bist, besuche unseren Shop:

www.stryve.de

Thanks,

*that you have chosen a **STRYVE** product.*

Our products are durable, iconic and functional.

If you're interested in our other products, visit our shop:

www.stryve.de

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	6.0 Pflege und Reinigung	16
3.1 Vorbereitung	04		
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	6.0 Care and cleaning	32
3.1 Preparation	20		
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 Balance Funktion	26		
4.2 Functional label	27		
4.3 Aesthetics	28		

Achtung!

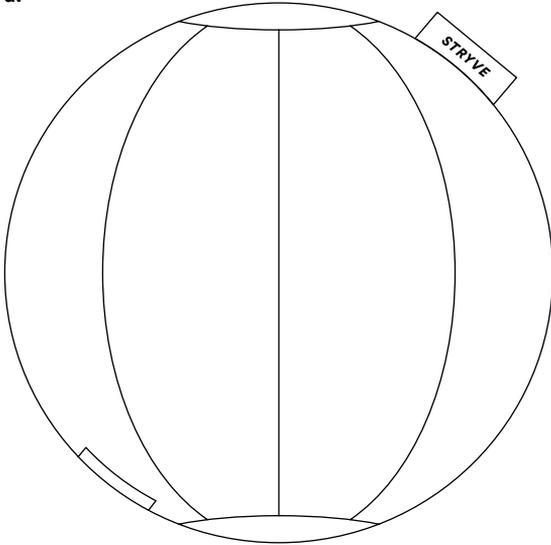
Bitte lies diese Sicherheitshinweise vor der Verwendung des Produktes.

Die Nichtbeachtung der Hinweise kann zu Verletzungen führen und hat ein Erlöschen der Produkthaftung durch den Händler sowie den Hersteller zur Folge.

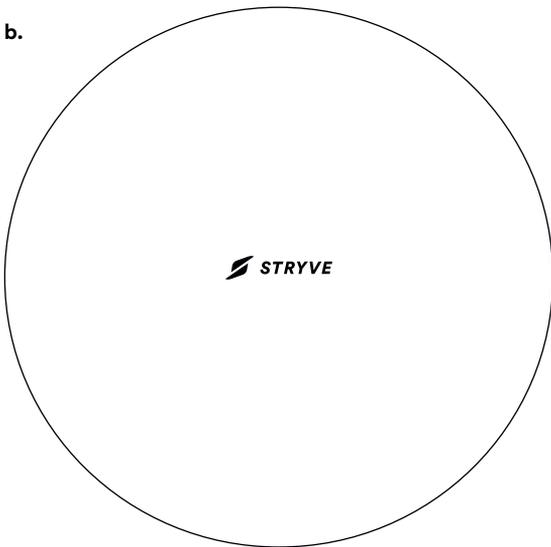
1.0 — Lieferumfang

- a. 1 × **Active Ball**-Überzug
- b. 1 × Innenball
- c. 1 × Handluftpumpe
- d. 2 × Verschlussventil
- e. 2 × Pumpenadapter

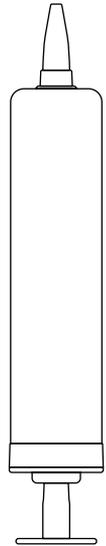
a.



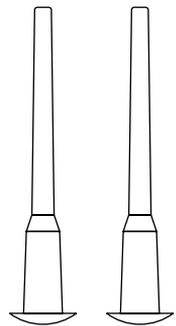
b.



c.



d.



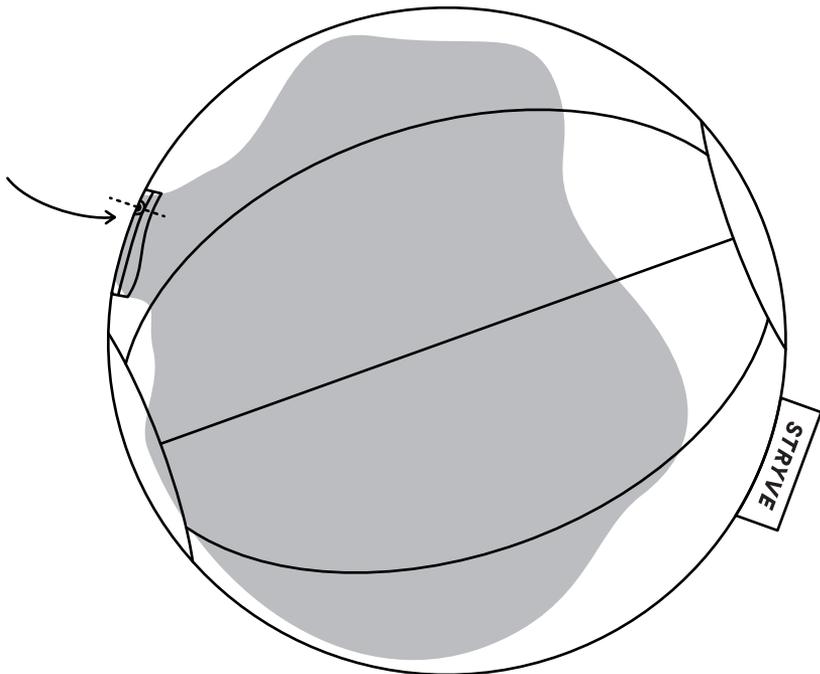
e.



2.0 — Sicherheitshinweise

- der **Active Ball** ist für Kinder unter 3 Jahren nicht geeignet; durch Kleinteile besteht Erstickungsgefahr
- der **Active Ball** darf nicht in Anwesenheit von Haustieren verwendet werden
- vor jeder Verwendung des **Active Balls** muss überprüft werden, ob dieser richtig aufgepumpt ist
- nutze den **Active 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 **STRYVE**-Kundendienst: support@stryve.de
- bei einem Loch im Ball muss dieser ausgetauscht werden; die Reperatur garantiert keine ausreichende Sicherheit
- reinige den **Active Ball** bitte nur mit Wasser; Reinigungsmittel können die Hülle beschädigen
- der **Active Ball** sollte nicht in der Nähe von spitzen oder kantigen Gegenständen platziert oder benutzt werden
- stelle den **Active 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 **Active Ball** nicht auf rutschigen Untergründen

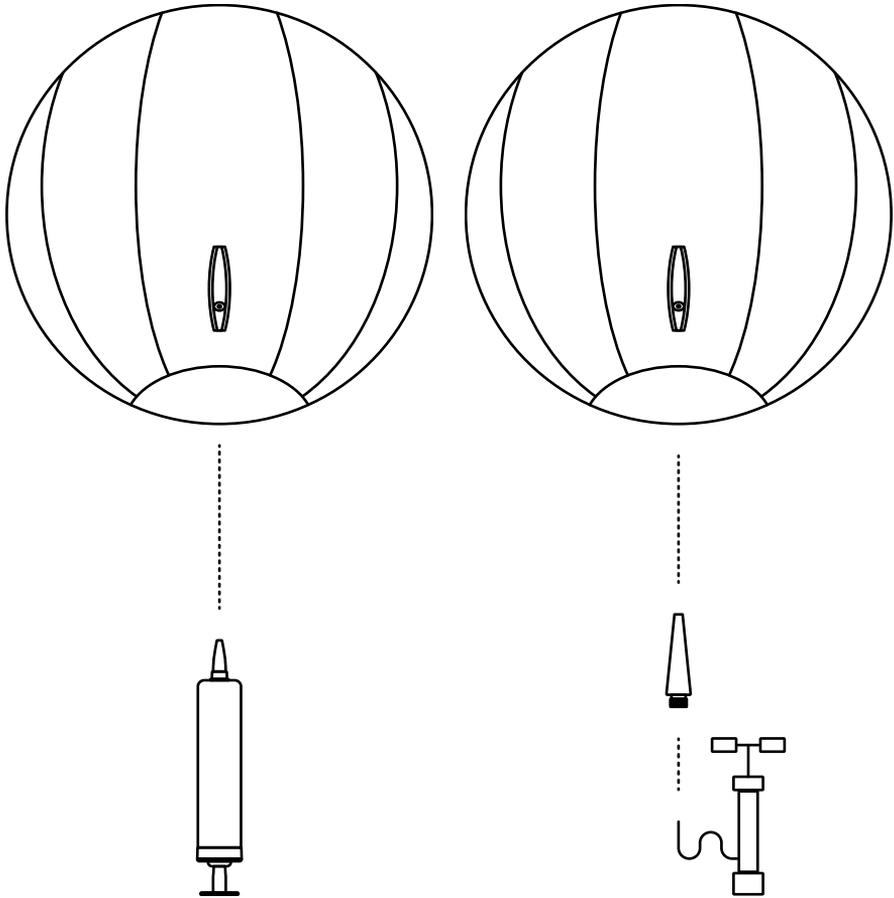
3.0 — Montageanleitung



3.1 — Vorbereitung

Bevor du den **STRIVE** Ball aufpumpen kannst, solltest du den PVC-Innenball in die Hülle stecken.

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



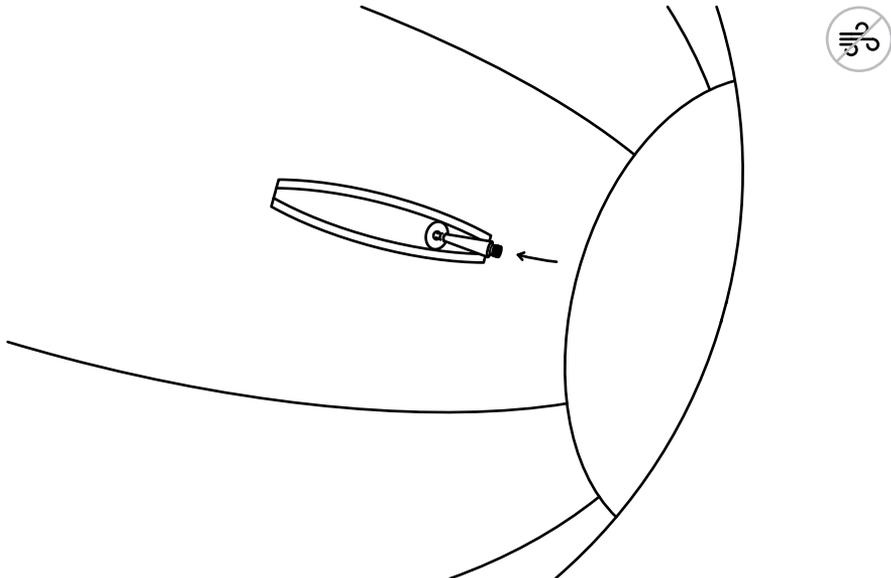
3.2 — Pumpe verwenden

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

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

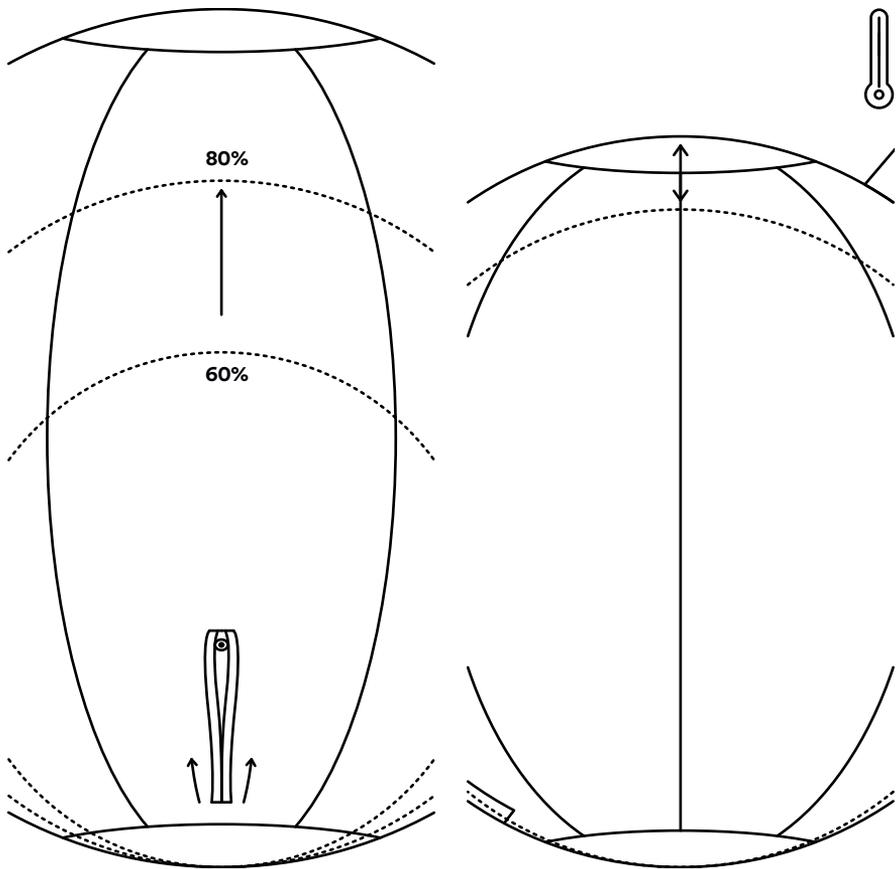


3.3 — Aufpumpen

Bitte achte darauf, dass der Innenball im Inneren des **Active Balls** ja 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 Balls ein und vergewissere dich, dass keine Luft austreten kann

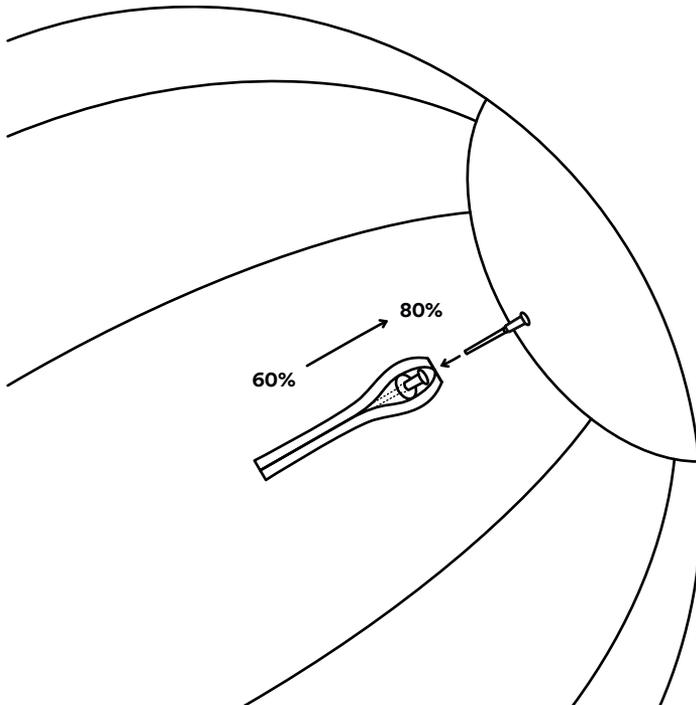


- kontrolliere während des Pumpens mehrmals die richtige Position und Ausrichtung des Innenballs
- nachdem der Ball 60-80% aufgepumpt ist, bitte den Reißverschluss ebenfalls zu 60-80% schließen um weiterzumachen

- 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

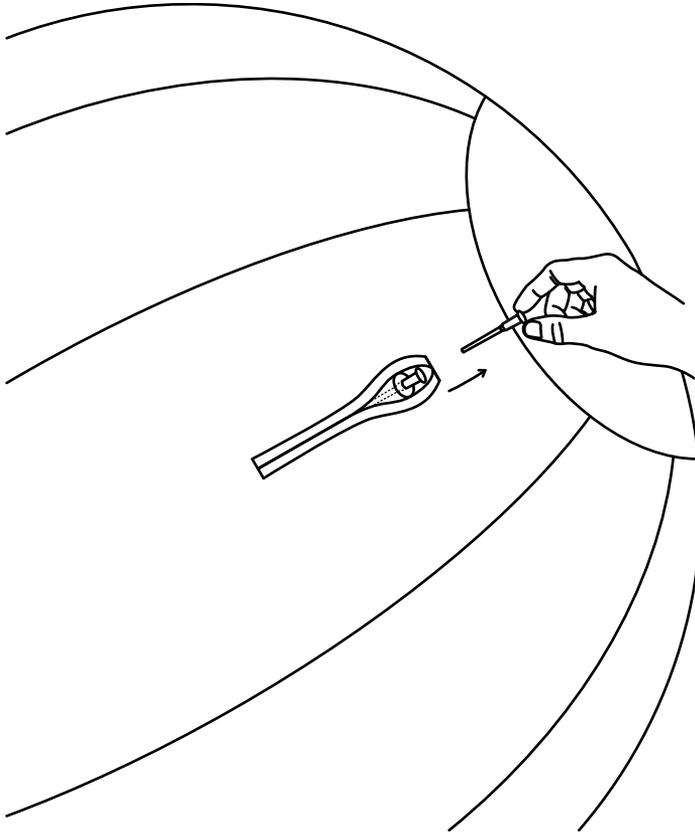
Hinweis

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



3.4 — Ventilstößel einsetzen

- schließe den **Active Ball**, indem du den Ventilstößel nach Erreichen der geeigneten Luftmenge einsetzt
- achte bitte darauf, dass das Ventil bis zum Anschlag eingesetzt wird, sodass die Oberfläche bündig abschließt

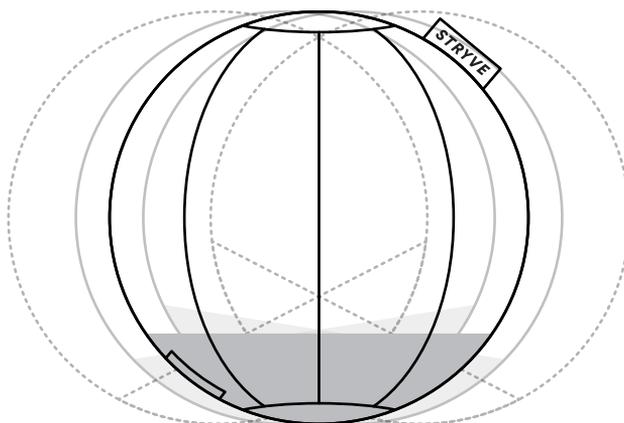


3.5 — Luft ablassen

- um den **Active Ball** wieder zu demonstrieren, musst du das Ventil 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

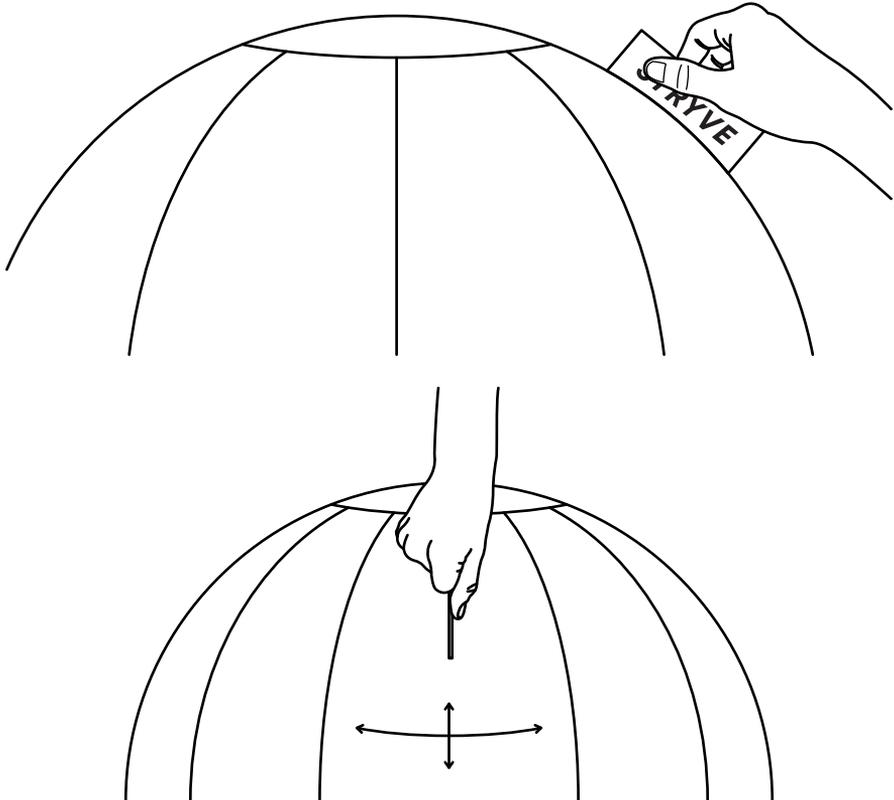
4.0 — Verwendung des STRYVE Balls

Der **STRYVE** Ball ist ein zusätzliches Sitzelement, das 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.



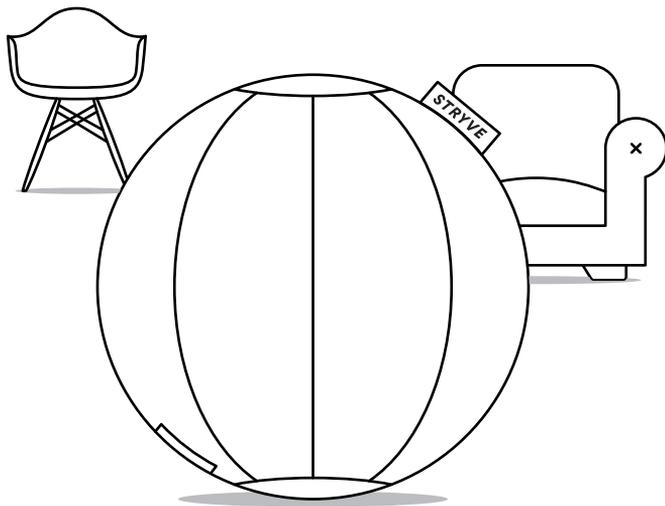
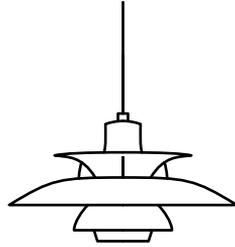
4.1 — Balance-Funktion

- der Innenball im inneren besitzt die Funktion, sich selbst auszubalancieren
- die Struktur des Fell-Mantels verhindert von selbst das Wegrollen des Balls
- durch die Balance-Funktion bleibt die Oberseite des Balles stets sauber



4.2 — Funktionales Label

- das Label des **Active Balls** ist nicht nur ikonisch, sondern vor allem auch ein funktionales Element
- der **Active 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 Ball** richtig hinzustellen, indem es vorne gegriffen wird

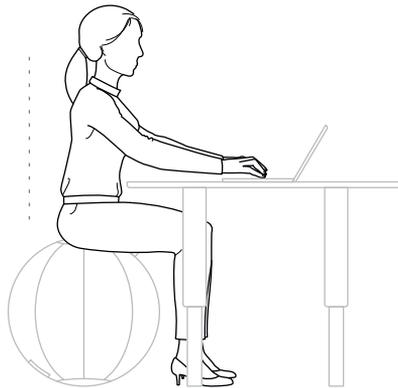


4.3 — Ästhetik

Anders als konventionelle Gymnastikbälle strahlt der **Active Ball** folgende Eigenschaften aus: Hochwertigkeit, Ruhe, Komfort.

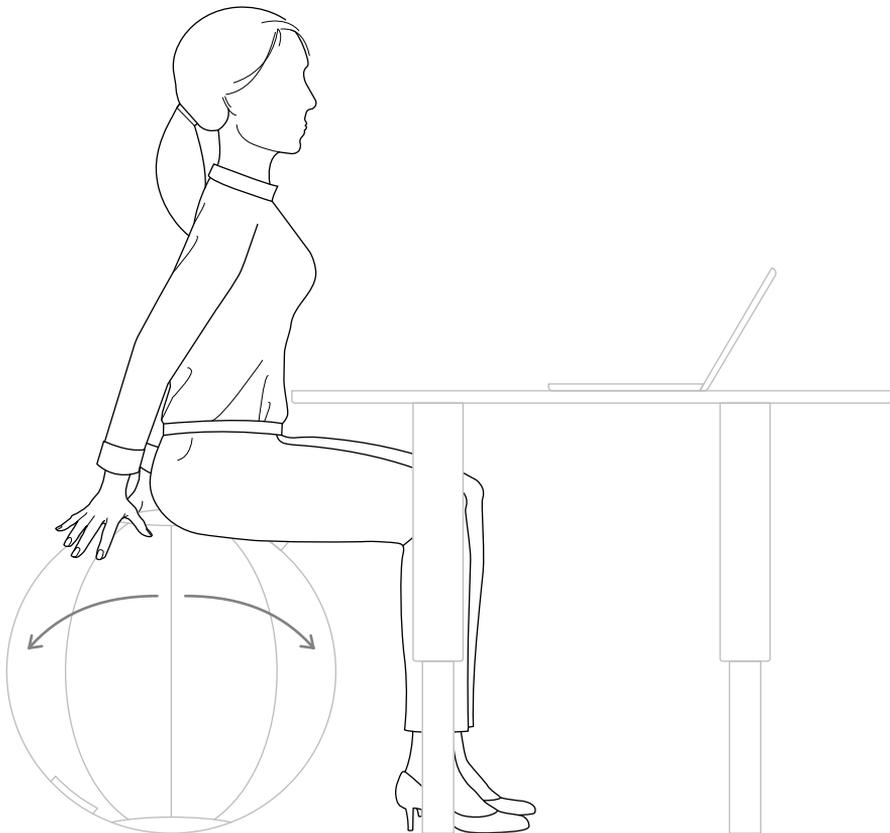
5.0 — Übungen

Mit dem **STRYVE** Sitzball 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.



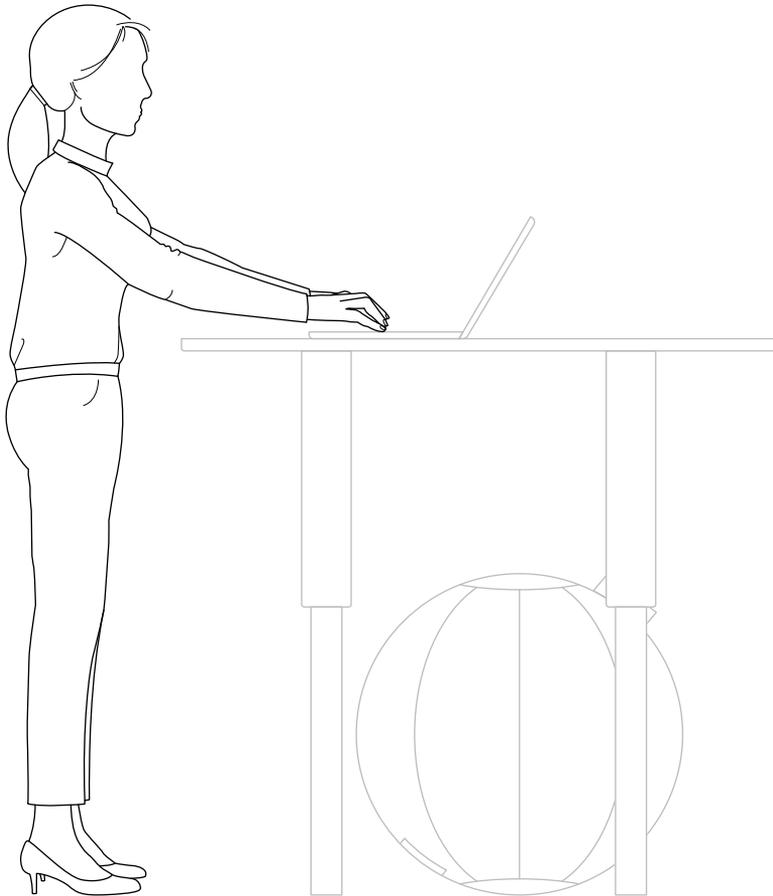
5.1 — Gesundes Sitzen

- 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 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 Balls**



5.3 — Aufstehen

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

Lederimität, Nylon und weitere Stoffe auf Baumwollbasis

Bei Verschmutzung der Oberfläche kannst du diese mit einem feuchten Tuch und warmem Wasser reinigen. Um Verfärbungen des Materials zu vermeiden, verwende bitte keine starken Reiniger auf Alkoholbasis.

Filz & Fell

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 **STRYVE**-Kundendienst: support@stryve.de

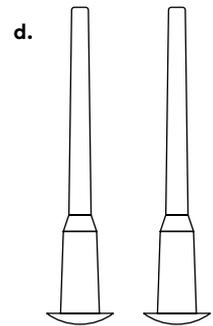
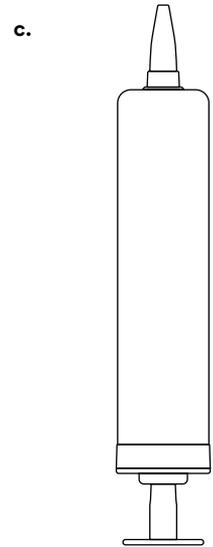
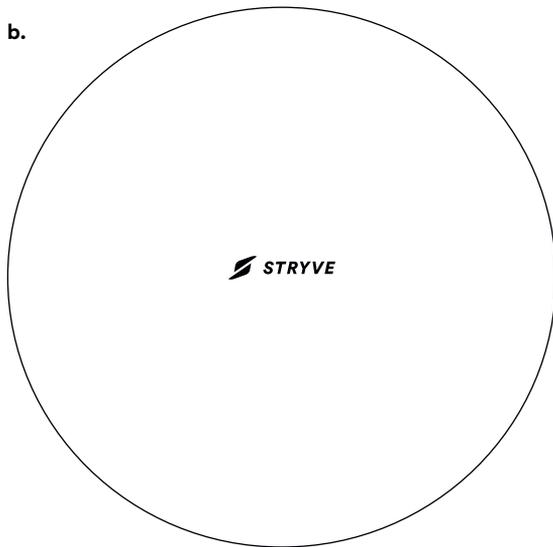
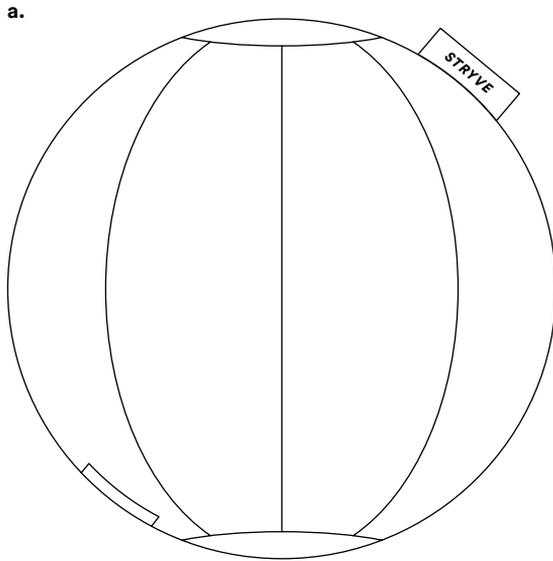
Caution!

Please read these safety instructions before using the product.

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

1.0 — Scope of Delivery

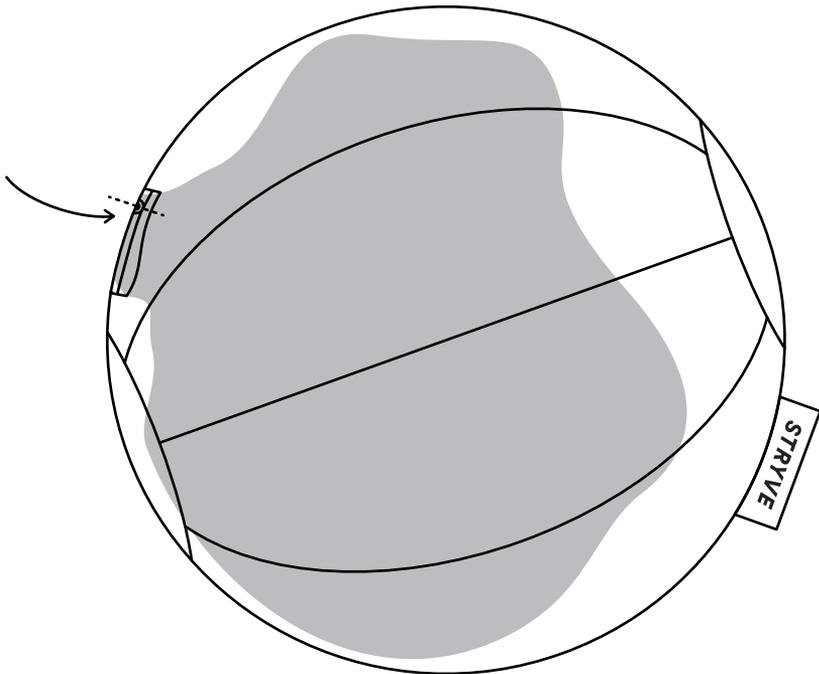
- a. 1 × **Active Ball** cover
- b. 1 × PVC inner ball
- c. 1 × hand air pump
- d. 2 × closing valves
- e. 2 × pump adapters



2.0 — Safety Instructions

- the **Active Ball** is not suitable for children under 3; danger of choking on small parts
- the **Active Ball** may not be used in the presence of pets
- before using the **Active Ball**, it is essential to check whether it has been pumped up correctly
- do not use the **Active 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 **STRYVE** Customer Service: support@stryve.de
- 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 Ball** should not be placed or used near pointed or sharp-edged objects
- do not stand the **Active 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 load of 150kg
- do not use the **Active Ball** on slippery floors

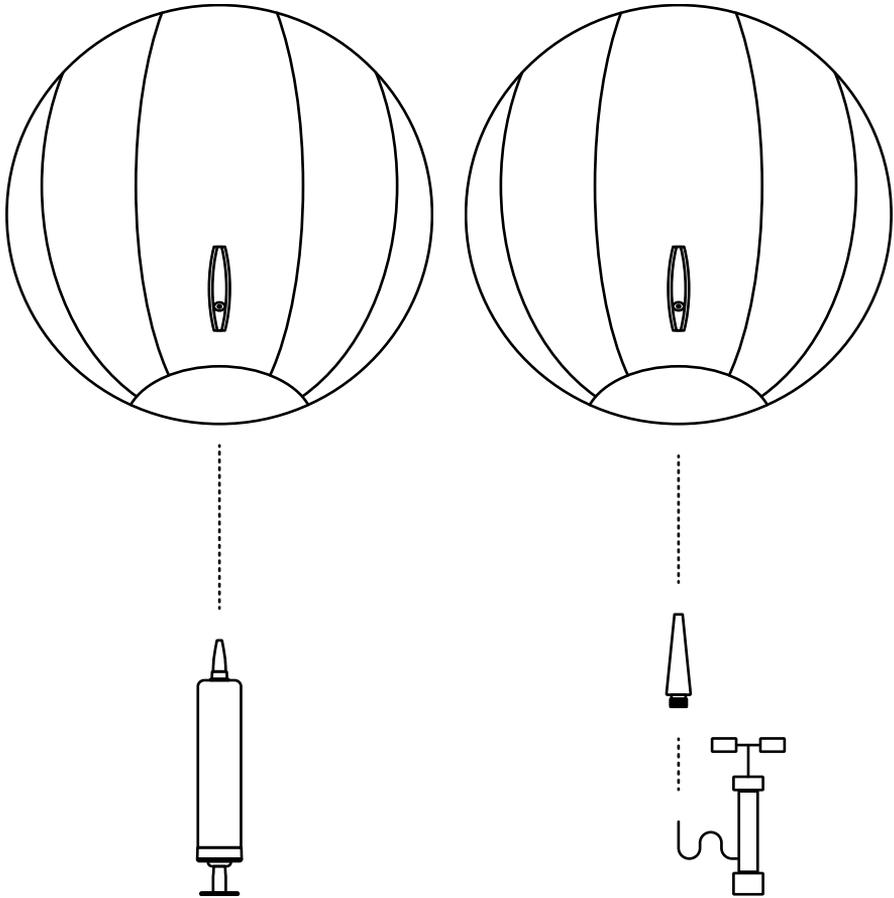
3.0 — Assembly Instructions



3.1 — Preparation

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

Unzip the cover and insert the PVC inner ball so that the hole is pointing towards the underside of the cover.



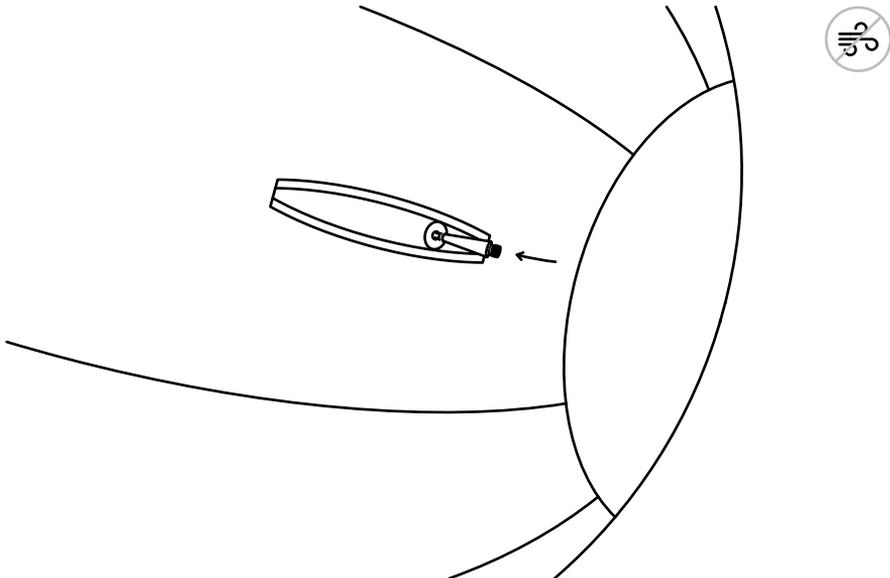
3.2 — Using the pump

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

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



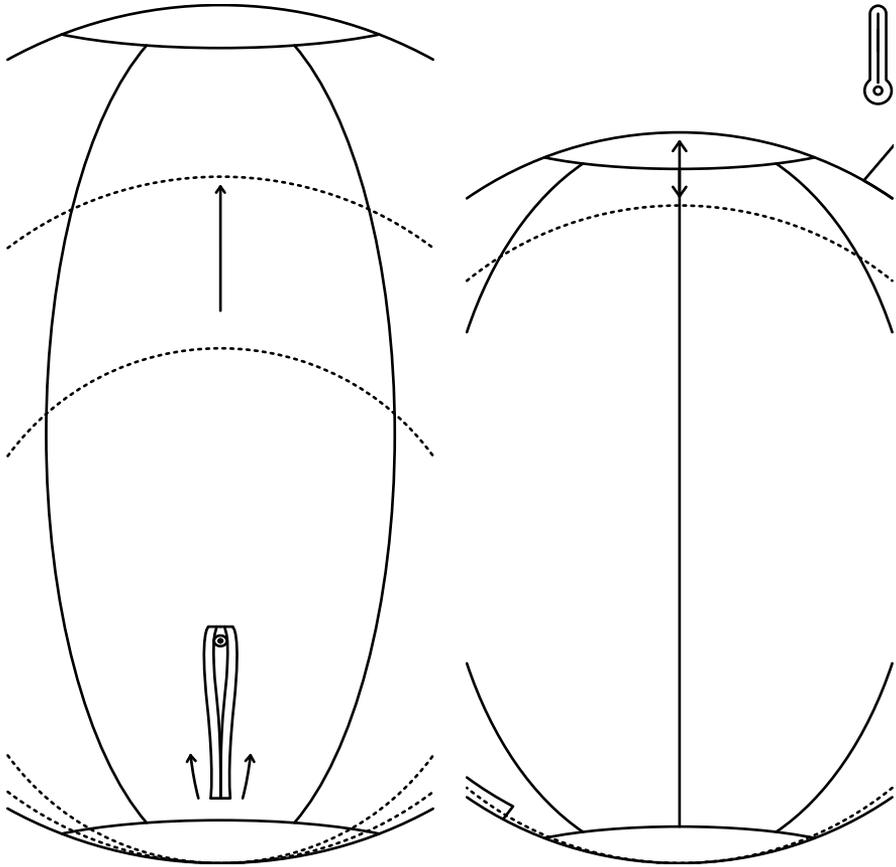
3.3 — Pumping up the ball

Please make sure that the inner ball inside the **Active Ball**, depending on the time of storage, takes several hours to fully stretch. It's therefore possible that the balance 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 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

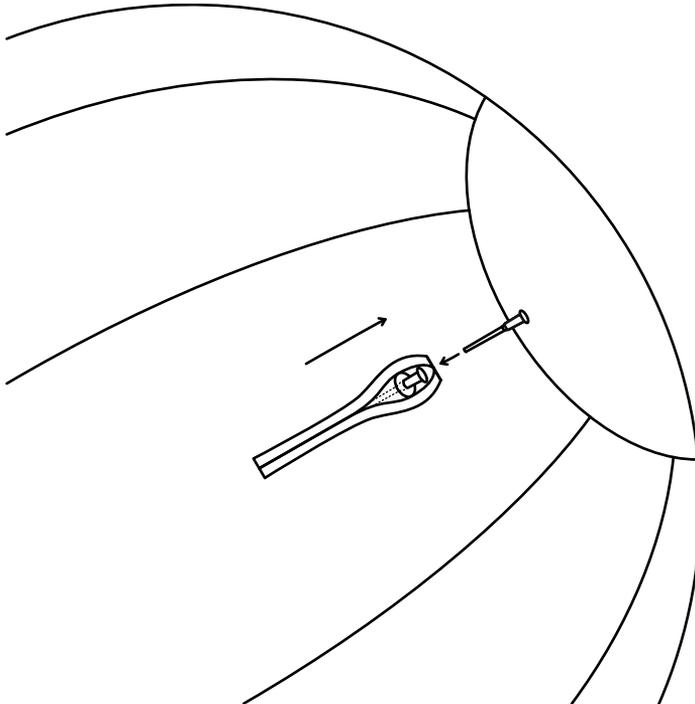




- while pumping, please keep checking that the inner ball is in the right position and correctly aligned
- after the ball has been pumped up 60-80%, zip up the cover before continuing
- you will know when the ball has reached the ideal hardness by the fact that no more wrinkles can be seen in the cover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

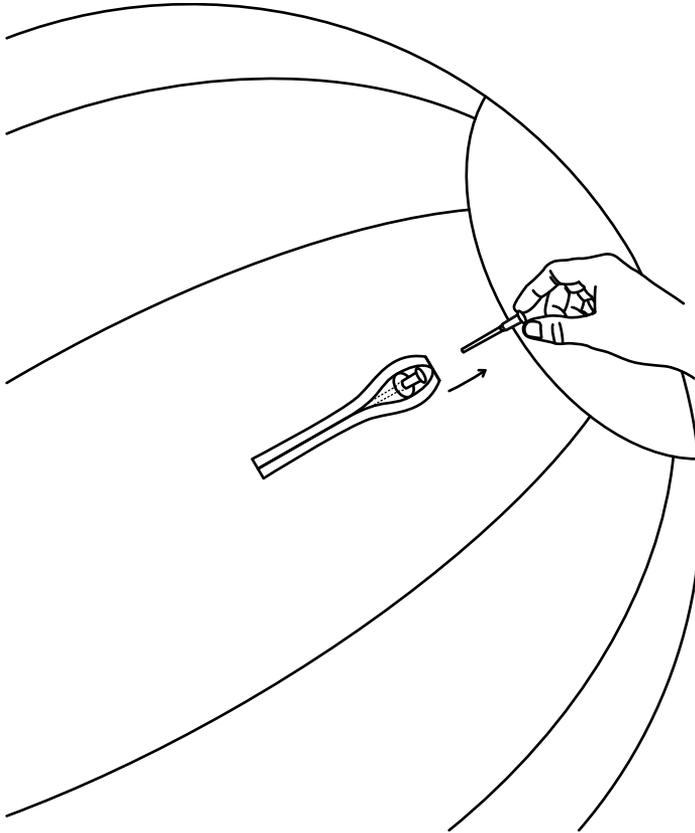
Please note

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

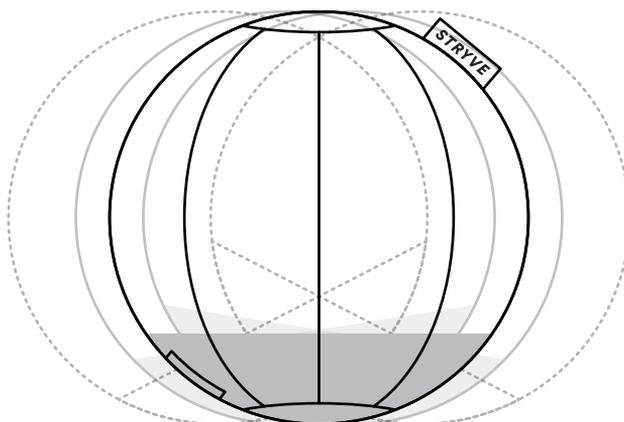


3.5 — Letting out air

- to deflate the **STRYVE** 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 valve firmly with your fingers to keep it under control despite the pressure of the escaping air

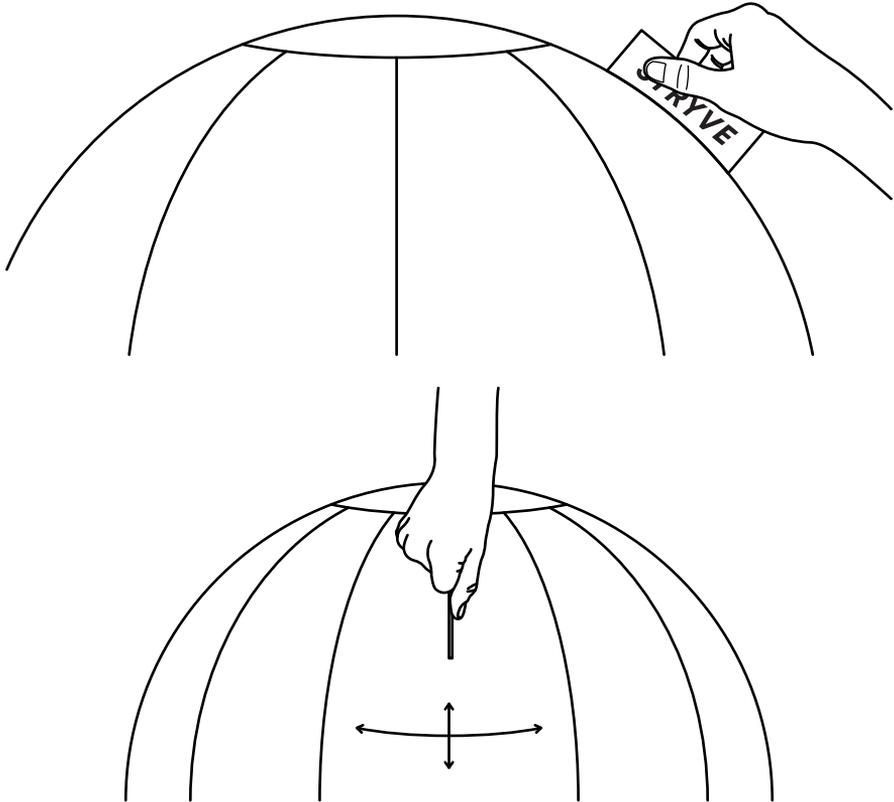
4.0 — Using the STRYVE Ball

The **STRYVE** Ball is an additional seating element for use at home or 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 sitting ball for too long.



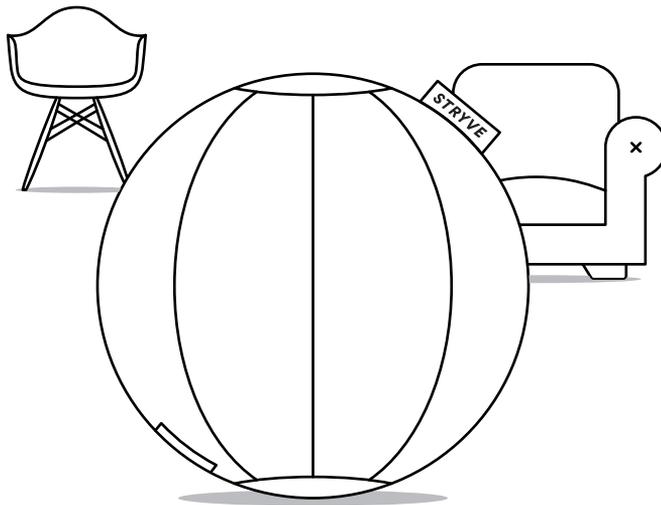
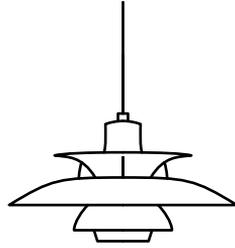
4.1 — Balancing function

- the Balance Ball has the property of being able to balance itself;
- thanks to the balancing function, the top of the ball always stays clean
- the texture of the faux fur cover automatically prevents the ball from rolling away



4.2 — Functional label

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

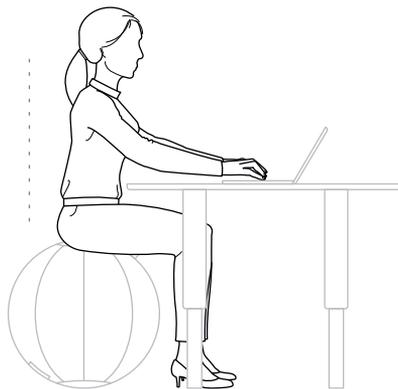


4.3 — Aesthetics

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

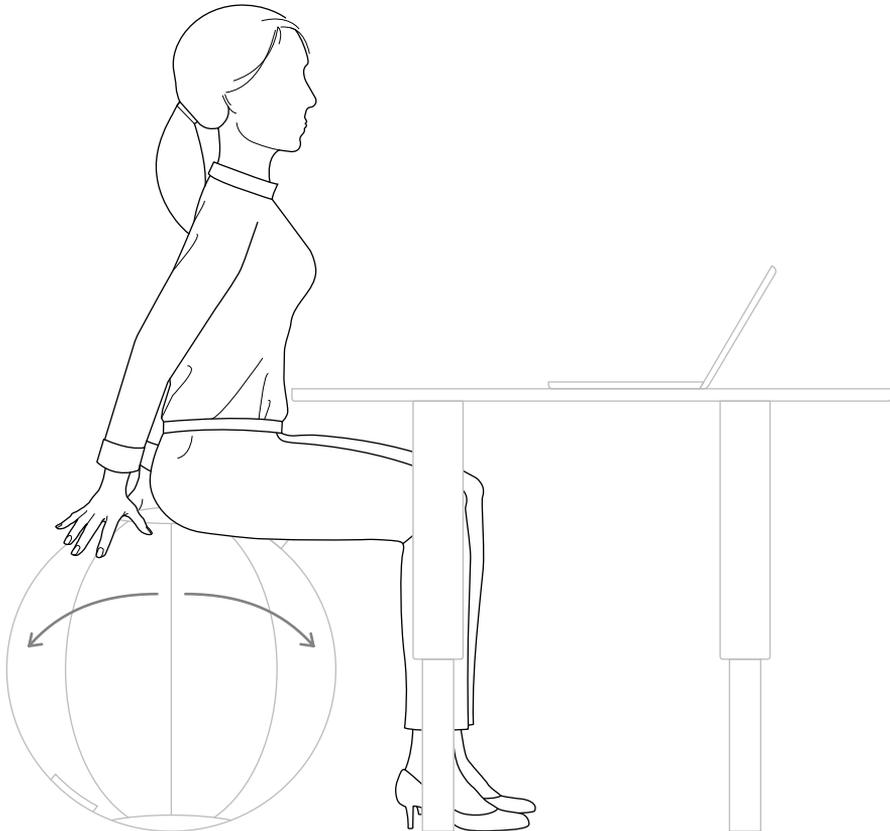
5.0 — Exercises

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



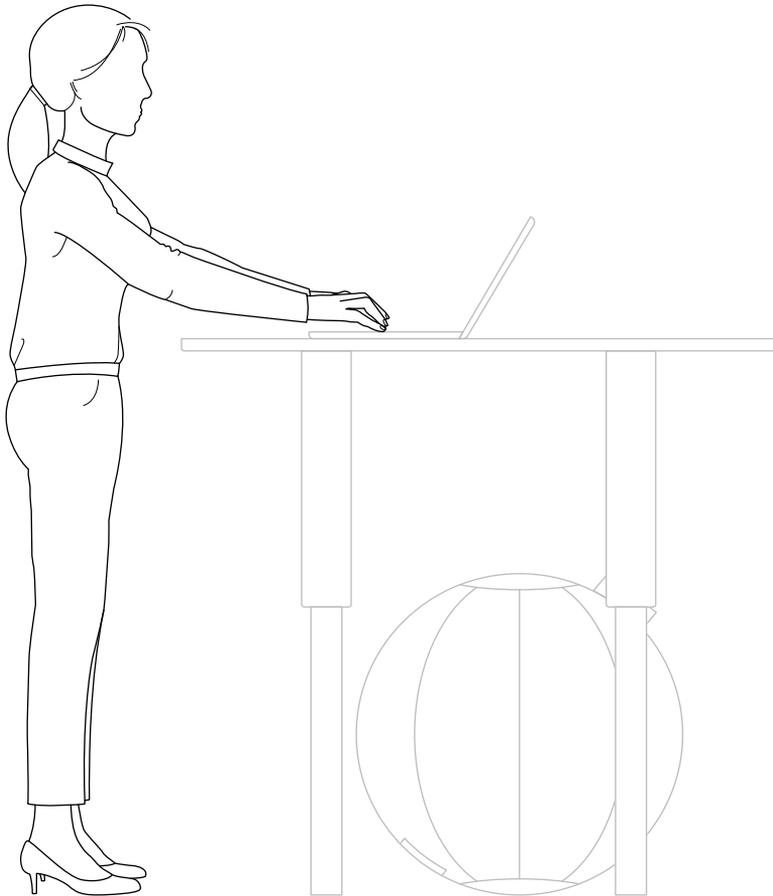
5.1 — Healthy sitting

- 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 accidentally sliding away
- as with all office seating furniture, you should maintain a straight, upright seating posture



5.2 — Compensatory training

- the **STRYVE Ball** is ideal for enabling movement to compensate for 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 **STRYVE Ball**



5.3 — Getting up

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

Mock leather, nylon and other cotton-based fabrics

If the surface gets dirty, you can remove the soiling using a damp cloth and warm water. To avoid any discolouration of the material, please do not use strong, alcohol-based cleaning agents.

Felt & fur

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 **STRYVE** Customer Service: support@stryve.de



STRYVE

STRYVE — eine Sportmarke, die Funktionalität, Komfort und gutes Design vereint. Wir sind vielseitig, stylisch und besser. Wir sind: **For the better.**

Alle Produkte auf stryve.de. Gewinnspiele und behind the scenes: [f](#) [t](#) [@](#) [s](#) [v](#) [y](#) [d](#)e [s](#) [t](#) [r](#) [y](#) [v](#) [e](#) [_](#) [d](#) [e](#)
Für Fragen, Wünsche und Lob: info@stryve.de.

STRYVE** — a sports brand combining function, comfort and great design. We are versatile, stylish and better. We are: **For the better.

*All products at stryve.de. Prize games and behind the scenes: [f](#) [t](#) [@](#) [s](#) [v](#) [y](#) [d](#) [e](#) [s](#) [t](#) [r](#) [y](#) [v](#) [e](#) [_](#) [d](#) [e](#)
For questions, critique and compliments: info@stryve.de.*

stryve.de