



## **Gebrauchs- und Pflegeanleitung Dynaswing®**

**Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen Dynaswing®.**

**Mit einem TOGU® Produkt haben Sie sich für ein Markenprodukt „made in Germany“ entschieden.**

**Als Sportgerät ist es entsprechend den geltenden EU Regelungen produziert, enthält keine Schwermetalle und besteht aus 100% recyclingfähigem Kunststoff.**

Gleichgewichts-, Stabilisations- und Koordinationstraining in einer neuen herausfordernden Dimension. Mit dem Dynaswing lässt sich ein Ganzkörpertraining in mehreren Ebenen durchführen. Auf der speziell entwickelten Platte befindet sich extrem robuster Ball, der durch die dynamische Instabilität die Ansteuerung der stabilisierenden Muskelgruppen aller Gelenke bis in die Tiefe zusätzlich ansprechen.

Für Gleichgewichts-, Stabilisations- und Koordinationsübungen im Stand und Stützübungen mit und ohne Zusatzgeräte geeignet.

### **Kleine Gerätekunde:**

Der Dynaswing ist hochwertigem Ruton (luftgefüllter Teil) und einer mehrfach verleimten Platte aus Birkenholz hergestellt. Der Ball ist mit einem Stöpselventil ausgestattet.

### **Achtung:**

- Lagern Sie den Dynaswing nicht in direktem Sonnenlicht oder in der Nähe von Wärmequellen. Dadurch könnte sich der Dynaswing verformen.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit spitzen und scharfen Gegenständen (z.B. Glassplitter, spitze Steine in den Sohlen), da diese den Dynaswing beschädigen können.
- Trainieren Sie barfuß, mit Sportschuhen oder normalem, festem Schuhwerk.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung den Dynaswing auf vorhandene Schäden, da ansonsten ein sicheres Training nicht gewährleistet werden kann.
- Der Dynaswing muss auf einem ebenen, stabilen und trockenen Untergrund stehen.
- Lassen Sie sich bei der Anwendung Hilfestellung geben
- Springen Sie nicht vom Dynaswing, sondern steigen sie ab.

Maße: ca. 80 x 20 cm (wird entlüftet ausgeliefert), Höhe: 40-50 cm

Belastbarkeit: ca. 150 kg

Gewicht: 13,50 kg

### **Temperatur-Beständigkeit:**

Das Gerät soll idealerweise bei Raumtemperatur eingesetzt werden.

### **Pflege:**

Zum Reinigen des luftgefüllten Balles können Sie alle milden, handelsüblichen Reinigungs- sowie Desinfektionsmittel verwenden. Lösungsmittelhaltige, säurehaltige oder ätzende Reiniger greifen das Material an. Die Holzplatte sollte mit handelsüblichen Holzreinigungsmitteln gereinigt werden, und entsprechend trocken gelagert werden.

**Auf- /Nachpumpen:** Der Dynaswing kann mit herkömmlichen, manuellen Pumpen und Kompressoren auf-/nachgepumpt werden. Sie bitte die Original TOGU Powerball Pumpe für Stöpselventile (Art.nr. 966600), erhältlich auf [www.togu.de](http://www.togu.de).

Feuchten Sie stets die Nadel der Pumpe vor dem vorsichtigen Einführen in das Nadelventil an.





## **Dynaswing Instruction for use and Care Instructions**

**Congratulations on your purchase of the Dynaswing.**

**Having purchased the Dynaswing you have chosen a TOGU® branded product which is “Made in Germany”!**

**It is made in conformity with the applicable EU regulations for sports equipment, contains no heavy metals and is made of 100% recyclable plastic.**

The new Dynaswing is a balance trainer and fitness ball in one. It allows for exciting training exercises while it is stable and wooden ground plate provides safety. Movements and vibrations are transferred to the body and the device giving a direct feedback. Users can perform standing and balancing exercises more safely on this device, which is a further development of the popular Dynair Ballkissen and Pendel Ball.

For beginners assistance is still recommended. The Dynaswing features a plug valve and can be easily inflated or deflated. Training with the Dynaswing activates deep muscles. Perception, coordination, power and stability are trained and improved.

### **Apparatus data:**

The Dynaswing is made from high-quality Rulon and has an inflation valve.

Diameter: approx. 85 Ø x max. 55 m

Load capacity: approx. 150 kg

### **Thermal stability:**

The Dynaswing is UV-resistant and also heat-resistant to a limited degree. The Dynaswing can easily withstand temperatures of up to 45°C. However, the Dynaswing should be kept out of direct sunlight (e.g. do not store in the window). The material softens as it gets warmer.

The Dynaswing is also resistant to cold, but should nevertheless not be stored at temperatures below -10°C. The material hardens as it gets colder.

### **Care:**

Any mild standard cleaning agents and disinfectants can be used to clean the Dynaswing. Solvent-based, acidic or caustic cleaners will damage the material. The Dynaswing is waterproof.

### **Inflation:**

Please use a standard pump for inflation valves (e.g. air-bed pump). Do not exceed the maximum height of approx. 55 cm when inflating the Dynaswing.

Always moisten the needle of the pump before carefully inserting it into the needle valve.

