

# baBOLSTAIR

by **tronature**

aufblasbares  
Trainingskissen  
**Bedienungsanleitung**

inflatable training  
pillow  
**instruction manual**

oreiller d'entraîne-  
ment gonflable  
**manuel d'utilisation**

Vielen Dank und herzlichen Glückwunsch!  
Mit Ihrem Kauf des BOLSTair haben Sie sich für ein hochwertiges Trainingshilfsmittel entschieden.

Thank you and congratulations!  
With your purchase of the BOLSTair, you have chosen a high-quality training aid.

Merci et félicitations !  
En achetant le BOLSTair, vous avez choisi une aide à l'entraînement de grande qualité.

Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem BOLSTair vertraut, sodass Sie es optimal einsetzen können und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun!

Familiarize yourself with the BOLSTair before using it for the first time so that you can use it to the fullest and do something good for your health!

Familiarisez-vous avec le BOLSTair avant de l'utiliser pour la première fois afin d'en tirer le meilleur parti et de faire du bien à votre santé !

Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

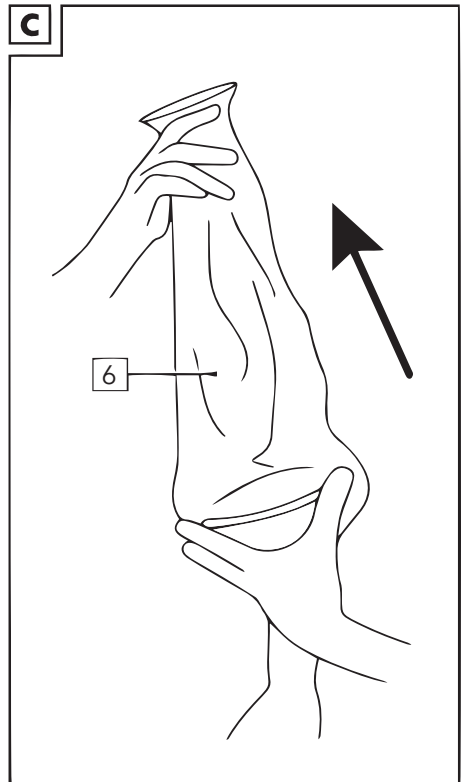
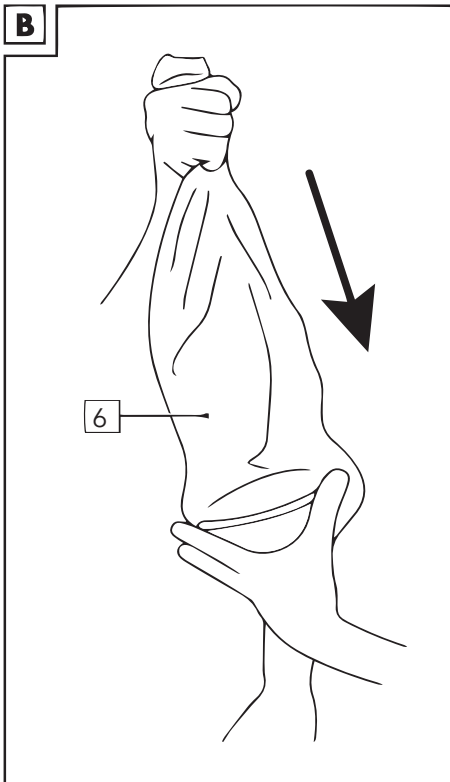
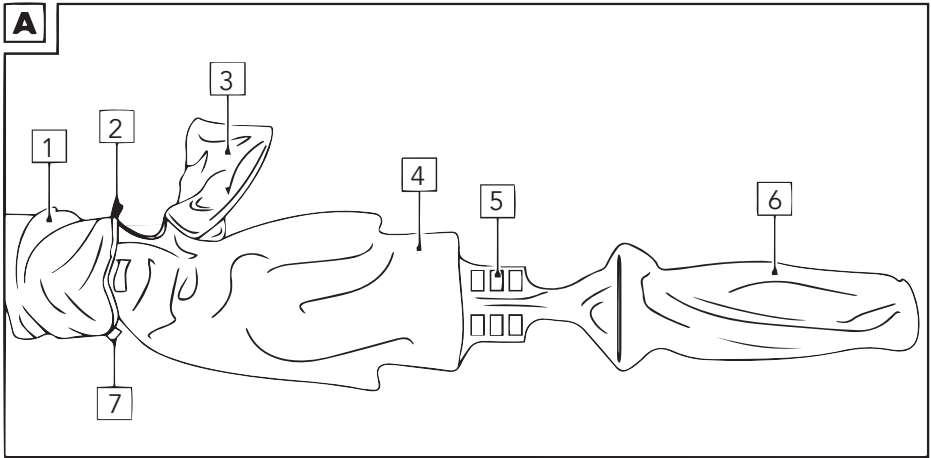
To do this, carefully read the following instructions for use.

Pour ce faire, lisez attentivement le mode d'emploi suivant.

Benutzen Sie das BOLSTair nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des BOLSTair an Dritte ebenfalls mit aus.

Use the BOLSTair only as described and for the specified areas of application. Keep these operating instructions in a safe place. If you pass the BOLSTair on to a third party, hand over all documents as well.

N'utilisez le BOLSTair que de la manière décrite et pour les domaines d'application indiqués. Conservez ce mode d'emploi dans un endroit sûr. Si vous transmettez le BOLSTair à un tiers, remettez également tous les documents.



Funktionelle,  
koordinative  
Trainingsübungen

Functional,  
coordinative  
Training exercises

Fonctionnel,  
coordonnée  
Exercices d'entraîne-  
ment

Dehnungs-  
unterstützung und  
Intensivierung

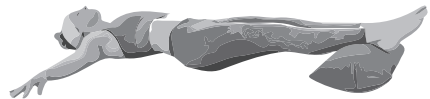
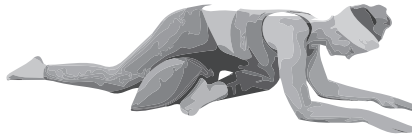
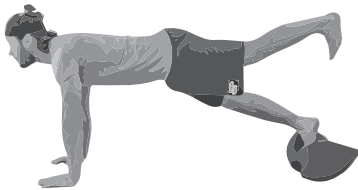
Stretching support and  
intensification

Soutien et intensifica-  
tion des étirements

Entspannungs-  
und Meditationshal-  
tungen

Relaxation poses and  
meditation postures

Postures de relaxation  
et postures de médi-  
tation



## Lieferumfang A

- 1x Multifunktionskissen BOSLTair bestehend aus
- 1x Bezug (1)
- 1x Verschlüsse (2)
- 1x Aufbewahrungstasche (3)
- 1x Innen-Luftblase (4)
- 1x Klettverschlüsse Pumpmechanismus (5)
- 1x Pumpmechanismus (6)
- 1x Rollverschluss (7)
- 1 x Gebrauchsanweisung

## Anleitung Aufpumpen & Entleeren

**Hinweis:** Mit folgendem QR-Code können Sie sich das Aufpumpen per Video sowie viele weitere Übungen und Informationen über das BOLSTair ansehen.



### Luft befüllen B,C:

1. Entnehmen Sie das BOLSTair aus der Aufbewahrungstasche (3).
2. Befestigen Sie den Pumpmechanismus (6) mithilfe des mittleren Klettstreifens (5) am Klettband des Bezugs (1).
3. Verstauen Sie die Aufbewahrungstasche (3) im Bezug.
4. Halten Sie das BOLSTair mit einer Hand am unteren Ring des Pumpmechanismus locker fest, ohne ihn dabei zuzudrücken. Drücken Sie mit der anderen Hand den Pumpmechanismus am oberen Ring zusammen und pumpen Sie durch eine Abwärtsbewegung der Hand Luft in die innere Blase (4) (Abb. B).
5. Öffnen Sie die obere Hand leicht und ziehen Sie den Pumpmechanismus wieder nach oben, sodass sich der Luftsack wieder befüllt. (Abb. C).
6. Wiederholen Sie den Vorgang, bis das BOLSTair mit der entsprechenden Luftmenge gefüllt ist. Dabei ist wichtig zu wissen, dass sich der Intensitätsgrad des Trainings, je nach Luft ändert. Mehr Luft bedeutet prall gefüllt und ein stabileres, leichteres Training. Weniger Luft sorgt für mehr Instabilität und ein anspruchsvolleres Training.
7. Lösen Sie die Klettverschlüsse des Pumpmechanismus und falten Sie diese ineinander, um den Luftkanal zu schließen. Legen Sie den Pumpmechanismus zusammen und stecken Sie ihn in den Bezug.
8. Schließen Sie die Klettverschlüsse des Bezugs. Rollen Sie das obere Ende auf und bestimmen damit final den Luftdruck im BOLSTair. Zuletzt wird der Haken in die Lasche (2) in den Verschluss (7) gesteckt.

## **Luft entleeren:**

1. Öffnen Sie den Verschluss (7), die Klettverschlüsse des Pumpmechanismus (5) und holen Sie den Pumpmechanismus (6) aus dem Bezug (1).
2. Drücken Sie auf den Bezug und die innere Blase (4) und lassen Sie die Luft entweichen.

**Hinweis:** Rollen Sie das Multifunktionskissen auf, damit die Luft vollständig entweichen kann.

3. Legen Sie den Pumpmechanismus und den Bezug zusammen und stecken Sie alles in den Aufbewahrungsbeutel.

## **Anwendungsbereiche und bestimmungsgemäße Verwendung**

- Das BOLSTair wurde als Trainings-, Entspannungs- und Dehnungshilfsmittel entwickelt. Die verschiedenen Übungen funktionieren mit Eigengewicht unter Einsatz des ganzen Körpers.
- Das BOLSTair ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und kann nach Rücksprache und entsprechender Schulung auch für gewerbliche Zwecke genutzt werden. Beim Einsatz im therapeutischen und medizinischen Bereich kontaktieren Sie uns bitte.
- Das BOLSTair kann sowohl zu Hause, als auch im Fitnessstudio oder unterwegs auf Reisen genutzt werden.
- Eine Verwendung als Lagerungs-, Reise- oder Kopfkissen ist ebenfalls möglich.

## **Lagerung, Reinigung**

- Lagern Sie das BOLSTair bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur.
- Die Innenblase nur mit einem feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen.
- Nicht nass lagern
- Nicht zu lange in der Sonne der UV-Strahlung aussetzen.
- Nie mit scharfen Reinigungsmittel reinigen.
- Hinweis zum Maschinenwaschen bei 30°:
- Entfernen Sie vor dem Waschen des Bezugs die Innere Blase (4) und den Pumpmechanismus (5).

## Allgemeine Trainingshinweise

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und in gleichbleibendem Tempo durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung: Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

## Sicherheitshinweise

### Lebensgefahr!

Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickengefahr.

### Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem BOLSTair spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das BOLSTair kein Spielzeug ist. Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für das BOLSTair vorgesehen sind.
- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des BOLSTairs befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Das BOLSTair muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.

### Verletzungsgefahr!

- Das BOLSTair kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber, sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des BOLSTair unterwiesen wurden. Die daraus resultierenden Gefahren müssen verstanden worden sein. Kinder dürfen nicht mit dem BOLSTair spielen.

- Das BOLSTair ist kein Kletter- oder Spielgerät! Stellen Sie sicher, dass Personen, insbesondere Kinder, und Tiere nicht auf dem BOLSTair balancieren.
- Es dürfen keine Modifikationen am BOLSTair vorgenommen werden, außer sie wurden vom Hersteller als offizieller Zusatz angeboten!
- Verwenden Sie das BOLSTair ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Prüfen Sie das BOLSTair vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie das BOLSTair nicht mehr verwenden. Stellen Sie das BOLSTair nur auf einen ebenen und rutschfesten Untergrund. Am besten eignen sich Trainings- und Yogamatten.
- Das BOLSTair ist für ein maximales Körpergewicht von 100 kg ausgelegt. Verwenden Sie das BOLSTair nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Verwenden Sie das BOLSTair nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Das BOLSTair darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden. Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.

### **Verletzungsgefahr im Training!**

- Konsultieren Sie Ihren Arzt oder Therapeuten, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie das BOLSTair nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Das BOLSTair darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.

## Gefahren durch Verschleiß!

Prüfen Sie das BOLSTair vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Das BOLSTair darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!

## Vermeidung von Sachschäden!

- Falls der Luftdruck in der prallen Sonne zunimmt, muss dieser durch Ablassen der Luft entsprechend ausgeglichen werden.
- Achten Sie darauf, dass das BOLSTair – besonders im aufgepumpten Zustand – nicht mit spitzen oder scharfkantigen Steinen, Kies oder Gegenständen in Berührung gebracht wird und nirgends scheuert oder schleift, da ansonsten Beschädigungen am Material auftreten können.
- Nicht zu prall aufpumpen, da ansonsten die Gefahr besteht, dass die Schweißnähte aufreißen. Klettverschlussventil nach dem Aufpumpen gut verschließen.
- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen, chemischen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden.
- Bei Benutzung im Flugzeug erst auf Reiseflughöhe aufpumpen.

## Technische Daten

Material Kissenbezug: 100 % Polyester

Material Luftblase : 100 % TPU thermoplastisches Polyurethan

Packmaß: 25 x 20 x 5 cm

Gewicht: 300 g

Länge aufgeblasen: 90 cm

Durchmesser aufgeblasen: 25 cm

Max. Belastung: 100 kg

## Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie das BOLSTair und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf. Weitere Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.



## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Das BOLSTair wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Die ShredRack GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel zwei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkaufbelegs geltend gemacht werden.

Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkaufbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende E-Mailadresse. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

### **Kundenservice Deutschland, Österreich, Schweiz:**

Email: [team@tronature.de](mailto:team@tronature.de)

### Scope of delivery A

- 1x multifunctional cushion BOLSTair consisting of
- 1x cover (1)
- 1x fasteners (2)
- 1x storage bag (3)
- 1x inner air bladder (4)
- 1x Velcro fasteners pump mechanism (5)
- 1x pump mechanism (6)
- 1x roll closure (7)
- 1x instruction manual

### Instructions Inflation & Deflation

Note: Use the following QR code to view the inflation video as well as many other exercises and information about the BOLSTair.



#### Inflate the air B,C:

1. Remove the BOLSTair from the storage bag (3).
2. Attach the pump mechanism (6) to the Velcro strap of the cover (1) using the center Velcro strip (5).
3. Stow the storage bag in the cover.
4. Hold the BOLSTair loosely by the lower ring of the pump mechanism with one hand without squeezing it shut. With the other hand, squeeze the pump mechanism at the upper ring and pump air into the inner bladder (4) by a downward movement of the hand (Fig. B).
5. Slightly open the upper hand and pull the pump mechanism back up so that the air bag fills again. (Fig. C).
6. Repeat the process until the BOLSTair is filled with the appropriate amount of air. It is important to know that the intensity level of the workout changes depending on the amount of air. More air means bulging and a more stable, easier workout. Less air means more instability and a more challenging workout.
7. Unfasten the Velcro straps of the pump mechanism and fold them into each other to close the air channel. Fold the pump mechanism and tuck it into the cover.
8. Close the Velcro fasteners of the cover. Roll up the top end to finally control the air pressure in the BOLSTair. Finally, insert the hook into the tab (2) in the closure (7).

## **Empty the air:**

1. Open the closure (7), the Velcro fasteners of the pump mechanism (5) and get the pump mechanism (6) out of the cover (1).
2. Press the cover and the inner bladder (4) and let the air escape.

## **Note:**

Roll up the multifunctional cushion so that the air can escape completely.

3. Place the pump mechanism and the cover together and put everything in the storage bag.

## **Areas of application and intended use**

- The BOLSTair was developed as a training, relaxation and stretching aid. The various exercises work with the user's own weight using the whole body.
- The BOLSTair is designed for use in the private sector and can also be used for commercial purposes after consultation and appropriate training. For use in the therapeutic and medical field, please contact us.
- The BOLSTair can be used at home, in the gym or while traveling.
- Use as a storage, travel or head pillow is also possible.

## **Storage, Cleaning**

- Always store the BOLSTair dry and clean at room temperature when not in use.
- Clean the inner bladder only with a damp cleaning cloth and then wipe dry.
- Do not store wet
- Do not expose to UV radiation in the sun for too long.
- Never clean with harsh detergents.
- Note on machine washing at 30°:
- Remove the Inner Bubble (4) and Pump Mechanism (5) before washing the cover.

## General training instructions

- Wear comfortable athletic clothing and sneakers.
- Warm up before each workout and gradually wind down.
- Take sufficiently long breaks between exercises and drink enough.
- As a beginner, never exercise at too high a load. Increase the training intensity slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily, and at a steady pace.
- Be sure to breathe evenly: exhale when exerting yourself and inhale when relieving yourself.
- Make sure you maintain correct posture while performing the exercises.

## Safety instructions

### Danger to life!

Never leave children unattended with the packing material. There is a danger of suffocation.

### Risk of injury for children!

- Children must not play with the BOLSTair. Point out to children in particular that the BOLSTair is not a toy. Observe the natural play instinct and eagerness to experiment of children. Prevent situations and behavior that are not intended for the BOLSTair.
- Children must not be within reach of the BOLSTair during training to prevent the risk of injury.
- Cleaning and user maintenance must not be carried out by children without supervision.
- The BOLSTair must be stored out of reach of children when not in use.

### Risk of injury!

- The BOLSTair can be used by children aged 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the BOLSTair in a safe way. The resulting dangers must have been understood. Children must not play with the BOLSTair.
- The BOLSTair is not a climbing or playing device! Make sure that persons, especially children, and animals do not balance on the BOLSTair.
- No modifications may be made to the BOLSTair unless they have been

offered by the manufacturer as an official add-on!

- Only use the BOLSTair as specified in the "Intended use" section.
- Check the BOLSTair for damage or wear before each use. If there is any damage, do not use the BOLSTair any longer. Only place the BOLSTair on a level and non-slip surface. Training and yoga mats are best suited.
- The BOLSTair is designed for a maximum body weight of 100 kg. Do not use the BOLSTair if your body weight exceeds this.
- Do not use the BOLSTair near stairs or landings.
- The BOLSTair may only be used under adult supervision and not as a toy. Always keep the user manual with the exercise instructions handy.

### **Risk of injury during training!**

- Consult your doctor or therapist before you start training. Make sure that you are in good health for the training.
- Do not use the BOLSTair if you are injured or have a health condition.
- Remember to always warm up before exercising and exercise according to your current ability. Excessive exertion and overtraining may result in serious injury.
- If you experience discomfort, weakness or fatigue, stop exercising immediately and contact a physician.
- Pregnant women should only perform the training after consulting their doctor.
- The BOLSTair may only be used by one person at a time.
- There must be a free area of at least 0.6 m on all sides around the training area.
- Do not exercise when you are tired or unable to concentrate. Do not exercise immediately after meals. Wait approx. 2 hours before starting training.
- Ventilate the training room sufficiently, but avoid drafts.
- Drink enough during the training.

### **Dangers due to wear and tear!**

Check the BOLSTair for damage or wear before each use. The BOLSTair may only be used if it is in perfect condition!

### **Prevention of material damage!**

- If the air pressure increases in the blazing sun, it must be compensated accordingly by releasing the air.
- Make sure that the BOLSTair - especially when inflated - does not come into contact with pointed or sharp-edged stones, gravel or objects and

does not rub or grind anywhere, as otherwise damage to the material may occur.

- Do not inflate too tightly, otherwise there is a risk of tearing the welds. Close the Velcro valve well after inflation.
- Avoid contact with sharp, hot, pointed, chemical or hazardous objects.
- When used in an aircraft, do not inflate until at cruising altitude.

### **Technical data**

Material cushion cover : 100% polyester

Air bladder material : 100 % TPU thermoplastic polyurethane

Packing size : 25 x 20 x 5 cm

Weight: 300 g

Length inflated: 90 cm

Diameter inflated: 25 cm

Max. Load: 100 kg

### **Disposal instructions**

Dispose of the BOLSTair and packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials, such as foil bags, do not belong in children's hands. Keep the packaging material out of reach of children. For more ways to dispose of the discarded item, contact your local or city government.

The recycling code is used to identify various materials for return to the reuse cycle (recycling). The code consists of the recycling symbol - intended to reflect the recycling cycle - and a number identifying the material.

## Notes on warranty and service handling

The BOLSTair has been produced with great care and under constant control. ShredRack GmbH grants private end customers a two-year warranty on this item from the date of purchase (warranty period) in accordance with the following provisions. The warranty applies only to defects in material and workmanship. The warranty does not cover parts that are subject to normal wear and tear and are therefore to be considered wear parts.

Claims under this warranty are excluded if the item has been used improperly or abusively or not within the scope of the intended purpose or scope of use or specifications in the instructions/instructions have not been observed, unless the end customer proves that there is a defect in material or workmanship which is not due to one of the aforementioned circumstances.

Claims under the warranty can only be made within the warranty period upon presentation of the original purchase receipt.

Therefore, please keep the original purchase receipt. The warranty period is not extended by any repairs under warranty, statutory warranty or goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

Please contact the e-mail address below first if you have any complaints. If there is a warranty case, the item will be repaired, replaced or the purchase price refunded by us - at our discretion - free of charge for you.

Further rights from the warranty do not exist.

Your statutory rights, in particular warranty claims against the respective seller, are not limited by this warranty.

### **Customer Service english speaking countries:**

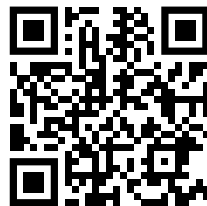
Email: [team@tronature.de](mailto:team@tronature.de)

## Contenu de la livraison A

- 1x coussin multifonctionnel BOSLTair composé de
- 1x housse (1)
- 1x fermetures (2)
- 1x sac de rangement (3)
- 1x bulle d'air intérieure (4)
- 1x mécanisme de pompage à fermeture velcro (5)
- 1x mécanisme de pompage (6)
- 1x fermeture à enroulement (7)
- 1 x mode d'emploi

## Instructions de gonflage et de dégonflage

**Remarque:** Utilisez le code QR suivant pour visionner la vidéo de gonflage ainsi que de nombreux autres exercices et informations sur le BOLSTair.



### Gonflez l'air B,C:

1. Retirez le BOLSTair de son sac de rangement (3).
2. Fixez le mécanisme de la pompe (6) à la bande velcro de la housse (1) à l'aide de la bande velcro centrale (5).
3. Rangez le sac de rangement dans la housse.
4. D'une main, tenez le BOLSTair par l'anneau inférieur du mécanisme de la pompe, sans le serrer. De l'autre main, serrez le mécanisme de la pompe au niveau de l'anneau supérieur et pompez de l'air dans la vessie intérieure (4) par un mouvement de la main vers le bas (Fig. B).
5. Ouvrez légèrement la main supérieure et remontez le mécanisme de la pompe pour que le sac gonflable se remplisse à nouveau. (Fig. C).
6. Répétez le processus jusqu'à ce que le BOLSTair soit rempli de la quantité d'air appropriée. Il est important de savoir que le niveau d'intensité de l'entraînement change en fonction de la quantité d'air. Plus d'air signifie un gonflement et une séance d'entraînement plus stable et plus facile. Moins d'air signifie plus d'instabilité et un entraînement plus difficile.
7. Détachez les bandes Velcro du mécanisme de la pompe et repliez-les l'une dans l'autre pour fermer le canal d'air. Pliez le mécanisme de la pompe et rentrez-le dans la housse.
8. Fermez les bandes Velcro de la housse. Enroulez l'extrémité supérieure pour finalement contrôler la pression d'air dans le BOLSTair. Enfin, insérez le crochet dans la languette (2) de la fermeture (7).



## Videz l'air :

1. Ouvrez la fermeture (7), les bandes Velcro du mécanisme de la pompe (5) et sortez le mécanisme de la pompe (6) du couvercle (1).
2. Appuyez sur la housse et la vessie intérieure (4) et laissez l'air s'échapper.

**Remarque:** enrroulez le coussin multifonctionnel pour que l'air puisse s'échapper complètement.

3. Placez le mécanisme de pompe et la housse ensemble et mettez le tout dans le sac de rangement.

## Domaines d'application et utilisation conforme à l'usage prévu

- Le BOLSTair a été conçu comme un outil d'entraînement, de relaxation et d'étirement. Les différents exercices fonctionnent avec le poids propre en utilisant tout le corps.
- Le BOLSTair est conçu pour une utilisation dans le domaine privé et peut également être utilisé à des fins commerciales après consultation et formation correspondante. Pour une utilisation dans le domaine thérapeutique et médical, veuillez nous contacter.
- Le BOLSTair peut être utilisé aussi bien à la maison qu'au centre de fitness ou en voyage.
- Il est également possible de l'utiliser comme coussin de positionnement, de voyage ou de tête.

## Stockage, nettoyage

- Lorsque vous n'utilisez pas le BOLSTair, conservez-le toujours au sec et propre, à température ambiante.
- Ne nettoyer la vessie intérieure qu'avec un chiffon de nettoyage humide et l'essuyer ensuite.
- Ne pas le stocker mouillé.
- Ne pas s'exposer trop longtemps aux rayons ultraviolets du soleil.
- Ne jamais nettoyer avec des produits de nettoyage agressifs.
- Remarque concernant le lavage en machine à 30° :
- Avant de laver la housse, retirez la vessie intérieure (4) et le mécanisme de la pompe (5).

## Conseils généraux pour l'entraînement

- Portez des vêtements de sport confortables et des chaussures de sport.
- Echauffez-vous avant chaque entraînement et laissez l'entraînement se dérouler progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- En tant que débutant, ne vous entraînez jamais avec une charge trop élevée. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et à un rythme constant.
- Veillez à une respiration régulière : expirez à l'effort et inspirez à l'effort.
- Veillez à adopter une posture correcte pendant l'exécution des exercices.

## Consignes de sécurité

### Danger de mort !

Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe un risque d'étouffement.

### Risque de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec le BOLSTair. Indiquez en particulier aux enfants que le BOLSTair n'est pas un jouet. Respectez l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants. Empêchez les situations et les comportements qui ne sont pas prévus pour le BOLSTair.
- Les enfants ne doivent pas se trouver à portée du BOLSTair pendant l'entraînement afin d'éviter tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Lorsqu'il n'est pas utilisé, le BOLSTair doit être rangé hors de portée des enfants.

### Risque de blessure !

- Le BOLSTair peut être utilisé par des enfants de 14 ans et plus, ainsi que par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à condition qu'elles soient surveillées ou qu'elles aient reçu des instructions concernant l'utilisation sûre du BOLSTair. Les risques qui en découlent

- doivent être compris. Les enfants ne doivent pas jouer avec le BOLSTair.
- BOLSTair n'est pas un appareil d'escalade ou de jeu ! Assurez-vous que les personnes, en particulier les enfants, et les animaux ne se tiennent pas en équilibre sur le BOLSTair.
  - Aucune modification ne doit être apportée au BOLSTair, sauf si elle a été proposée par le fabricant en tant qu'ajout officiel !
  - Utilisez le BOLSTair exclusivement comme indiqué dans le paragraphe "Utilisation conforme".
  - Avant chaque utilisation, vérifiez que le BOLSTair n'est pas endommagé ou usé. Si le BOLSTair est endommagé, ne l'utilisez plus. Ne placez le BOLSTair que sur une surface plane et non glissante. Les tapis d'entraînement et de yoga sont les plus appropriés.
  - Le BOLSTair est conçu pour un poids corporel maximal de 100 kg. N'utilisez pas le BOLSTair si votre poids corporel est supérieur à cette limite.
  - N'utilisez pas le BOLSTair à proximité d'escaliers ou de paliers.
  - Le BOLSTair ne doit être utilisé que sous la surveillance d'un adulte et non comme un jouet. Conservez toujours le mode d'emploi avec les consignes d'exercice à portée de main.

### **Risque de blessure pendant l'entraînement !**

- Consultez votre médecin ou votre thérapeute avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec l'entraînement.
- N'utilisez pas BOLSTair si vous êtes blessé ou si votre état de santé est limité.
- N'oubliez pas de toujours vous échauffer avant l'entraînement et de vous entraîner en fonction de vos capacités actuelles. En cas d'effort trop important ou de surentraînement, vous risquez de vous blesser gravement.
- En cas de douleurs, de faiblesse ou de fatigue, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin.
- Les femmes enceintes ne doivent pratiquer l'entraînement qu'après avoir consulté leur médecin.
- Le BOLSTair ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Il doit y avoir un espace libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés autour de la zone d'entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou déconcentré. Ne vous entraînez pas immédiatement après un repas. Attendez environ 2 heures avant de commencer l'entraînement.
- Aérez suffisamment la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment pendant l'entraînement.

## **Dangers dus à l'usure !**

Avant chaque utilisation, vérifiez que le BOLSTair n'est pas endommagé ou usé. Le BOLSTair ne doit être utilisé que s'il est en parfait état !

## **Prévention des dommages matériels !**

- Si la pression de l'air augmente en plein soleil, il faut la compenser en évacuant l'air en conséquence.
- Veillez à ce que le BOLSTair - surtout lorsqu'il est gonflé - ne soit pas en contact avec des pierres, du gravier ou des objets pointus ou à arêtes vives et qu'il ne frotte ou ne traîne nulle part, car cela pourrait endommager le matériel.
- Ne pas gonfler trop fort, sinon les soudures risquent de se déchirer. Bien refermer la valve velcro après le gonflage.
- Éviter tout contact avec des objets tranchants, chauds, pointus, chimiques ou dangereux.
- En cas d'utilisation en avion, ne pas gonfler avant d'avoir atteint l'altitude de croisière.

## **Données techniques**

Matériau de la housse du coussin : 100 % polyester

Matériau de la bulle : 100 % TPU polyuréthane thermoplastique

Dimensions d'emballage : 25 x 20 x 5 cm

Poids : 300 g

Longueur gonflé : 90 cm

Diamètre gonflé : 25 cm

Max. Charge maximale : 100 kg

## **Instructions pour l'élimination**

Éliminez le BOLSTair et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales en vigueur. Les matériaux d'emballage, tels que les sacs en plastique, ne doivent pas être laissés entre les mains des enfants. Conservez les matériaux d'emballage hors de portée des enfants. Pour connaître les autres possibilités d'élimination de l'article en fin de vie, contactez votre administration communale ou municipale.

Le code de recyclage sert à identifier différents matériaux en vue de leur réintroduction dans le circuit de réutilisation (recyclage). Le code se compose du symbole de recyclage - qui doit refléter le cycle de valorisation - et d'un numéro qui identifie le matériau.

## Remarques concernant la garantie et le déroulement du service

Le BOLSTair a été produit avec le plus grand soin et sous contrôle permanent. La société ShredRack GmbH accorde aux clients finaux privés une garantie de deux ans sur cet article à compter de la date d'achat (délai de garantie), conformément aux dispositions suivantes. La garantie s'applique uniquement aux défauts de matériel et de fabrication. La garantie ne s'étend pas aux pièces soumises à une usure normale et qui doivent donc être considérées comme des pièces d'usure.

Toute réclamation au titre de la présente garantie est exclue si l'article a été utilisé de manière inappropriée ou abusive ou non conforme à la destination ou à l'utilisation prévue, ou si les prescriptions figurant dans le mode d'emploi/les instructions n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve l'existence d'un défaut de matériel ou de fabrication qui ne résulte pas de l'une des circonstances susmentionnées.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être faites que pendant la période de garantie et sur présentation de la preuve d'achat originale.

Veillez donc conserver la preuve d'achat originale. Le délai de garantie n'est pas prolongé par d'éventuelles réparations effectuées dans le cadre de la garantie, de la garantie légale ou du geste commercial. Cela vaut également pour les pièces remplacées et réparées.

En cas de réclamation, veuillez d'abord vous adresser à l'adresse e-mail ci-dessous. S'il s'agit d'un cas de garantie, nous réparons ou remplaçons l'article - à notre choix - gratuitement pour vous ou remboursons le prix d'achat. Il n'existe pas d'autres droits découlant de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie vis-à-vis du vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

### **Service clientèle France:**

Email : [team@tronature.de](mailto:team@tronature.de)

# baBOLSTAIR

by **tronature**

aufblasbares

Trainingskissen

Bedienungsanleitung

inflatable training

pillow

instruction manual

oreiller d'entraîne-  
ment gonflable

manuel d'utilisation