# HeavyBall · HeavyBlock

Tonkey ACTIVE LIFE

## IT

**LEGGERE ATTENTAMENTE PRIMA DI OGNI UTILIZZO DELL'ATTREZZO**
***Precauzioni e Istruzioni per l'uso.***
Questa documentazione costituisce la guida indispensabile per una utilizzazione corretta e sicura dell'attrezzo **HEAVYBALL e HEAVYBLOCK** perché contiene le **informazioni necessarie** affinché il prodotto possa essere impiegato con **piena soddisfazione** dell'utilizzatore e nel rispetto delle **norme di sicurezza** per le persone durante tutto il periodo di vita utile del prodotto stesso e/o delle sue parti.

**USI PREVISTI - LIMITI ED ESCLUSIONI**
1. Questo prodotto è stato progettato e realizzato per essere utilizzato in vari settori, quali lo sport, il fitness, la ginnastica, nonchè, il settore educativo. Non deve essere utilizzato per scopi diversi rispetto a quelli precisati da **Ledragomma.**
2. **Non è un giocattolo.**
3. **Non è gonfiabile.**

**CONTENUTO DELLA CONFEZIONE**
4. La confezione contiene due attrezzi, due tappi ed una guida agli esercizi.

**MODALITÀ E PROCEDURA DA SEGUIRE PER L'UTILIZZO**
5. Procedere secondo le seguenti istruzioni:
   5.1) rimuovere il tappo bianco inserito nel foro;
   5.2) riempire l'attrezzo con acqua o sabbia per modificarne il peso in funzione delle proprie esigenze:
   HEAVYBLOCK peso da gr. 1.000 a gr. 5.000 – HEAVYBALL peso da gr. 900 a gr. 3.000;
   5.3) reinserire il tappo bianco.

**PRECAUZIONI DA ADOTTARE PRIMA DI OGNI UTILIZZO**
6. Si deve controllare, prima di ogni utilizzo, la superficie del prodotto e si deve evitarne l'uso come sostegno del corpo se lo stesso presenta tagli, abrasioni, forature o danneggiamenti di qualsiasi natura. In questi ultimi casi la sicurezza del prodotto risulta compromessa in quanto potrebbe lacerarsi istantaneamente provocando la fuoriuscita dell'acqua o della sabbia contenuta.
7. Prima di ogni utilizzo, pulire il prodotto passandolo con acqua e sapone delicato e rimuovere le macchie più ostinate con alcool diluito.

**TEMPERATURA DA RISPETTARE**
8. Attenzione: il prodotto va tenuto a temperatura ambiente (circa 18 - 20° C). In caso di temperature particolarmente rigide, procedere all'uso dell'attrezzo solo dopo avergli permesso di raggiungere la temperatura ambiente.

**SUPERFICI DA UTILIZZARE**
9. Il prodotto va utilizzato su superfici morbide. Non utilizzare mai il prodotto in presenza di oggetti appuntiti o taglienti nè in prossimità di fonti di calore; non lasciare il prodotto inutilizzato alla diretta esposizione dei raggi solari.

**AVVERTENZE PER LE RIPARAZIONI**
10. Nel caso in cui siano presenti fori o tagli, non tentare di ripararli, in quanto le riparazioni "fai-da-te" inficiano l'integrità del prodotto con conseguenti gravi rischi per la sicurezza e la salute dell'utilizzatore.

**RINTRACCIABILITÀ**
11. Sul prodotto troverete un codice compost da 4 cifre che indica il mese e l'anno di produzione dell'articolo. Per cortesia, citate questo codice in caso di reclamo, servirà per identificare la data ed il lotto dei materiali utilizzati.

**LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ**
12. Ledragomma S.r.l. declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone, animali o cose o all'ambiente derivanti da un utilizzo dei prodotti non conforme alle prescrizioni d'uso e manutenzione contenute nel presente foglietto di istruzioni ed avvertenze che accompagna il prodotto.

**SMALTIMENTO**
13. Il dispositivo dovrà essere smaltito nel rispetto della normativa vigente.

**NOTE**
14. Colori e decorazioni possono variare secondo fabbricazione.

***Prodotto da:*** Ledragomma Srl - Zona Industriale - Via G.De Simon - 33010 Osoppo (Ud) - Italy
Tel.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255 - info@ledragomma.com - info@ledragommapec.com - www.tonkey.it

## EN

**READ CAREFULLY BEFORE EACH USE OF THE PRODUCT**
***Directions and warnings***
This document is the **essential guide** for a proper and safe usage of the **HEAVYBALL and HEAVYBLOCK**: it contains the **necessary information** in order to use the product with **full satisfaction** and in the respect of the **safety rules** during the life of the product itself and/or its parts.

**PROVIDED USAGES - LIMITS AND EXCLUSIONS**
1. This product has been designed and arranged to be used in various fields, such as sport, fitness, gymnastics but also in the educational ones. It must not be used for different purposes than the ones stated by **Ledragomma.**
2. **IT IS NOT A TOY.**
3. **It is not inflatable.**

**PACKAGE CONTENT**
4. The package contains 2 products, 2 white plugs and exercise booklet.

**DIRECTIONS OF USE**
5. Follow the instructions below:
   5.1) Remove the white cap from its orifice;
   5.2) Fill the product with water or sand to modify its weight according to your own needs:
   HEAVYBLOCK from 1,000 to 5,000 grams, HEAVYBALL from 900 to 3,000 grams;
   5.3) Reinsert the white cap.

**PRECAUTIONS TO ADOPT BEFORE EACH USAGE**
6. Before each use, check the surface of the product and don't use it if it shows cuts, abrasions, holes or any other kind of damage. In all these cases, the safety of the product is compromised and the product itself could instantly tear, causing the water or sand leak.
7. Before each use of the product, wash it with water and delicate toilet soap and remove the more obstinate stains with diluted alcohol.

**USAGE TEMPERATURE**
8. Caution: the product must be kept at room temperature (18-20°C). In case of particularly low temperature, use only after letting the product reach the above mentioned room temperature.

**USED SURFACES**
9. The product must be used on soft surfaces, such as carpets, rugs, exercise mats. Never use the product in presence of sharp objects or close to heating elements; when not in use, never leave the product directly exposed to the sun.

**REPAIR WARNINGS**
10. If the product shows holes or cuts, don't try to repare it: self made repairs invalidate the integrity of the product causing serious risks for the safety and health of the user.

**TRACEABILITY**
11. A traceability code of 4 digits is marked on the ball; it indicates the month and year of production for this item. Please keep this code in the case of a claim, in order to identify the production time and the batch materials.

**DISCLAIMER**
12. Ledragomma Srl declines any liability for damages to persons, animals or objects or to the environment arising from the a non consistent use or maintenance to the precautions and directions indicated in this leaflet accompanying the product

**DISPOSAL**
13. The device will have to be disposed of according to the law currently in force.

**NOTE**
14. Colours and decorations may vary according to manufacturer.

***Made in Italy by:*** Ledragomma Srl - Zona Industriale - Via G.De Simon - 33010 Osoppo (Ud) - Italy
Tel.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255 - info@ledragomma.com - info@ledragommapec.com - www.tonkey.it

## DE

**VOR JEDER GERÄTEANWENDUNG AUFMERKSAM LESEN!**
***Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen zum Gebrauch.***
Diese Beschreibung ist eine **unentbehrliche Anleitung**, für eine richtige und sichere Benützung des **HEAVYBALL und HEAVYBLOC**K Produkts, weil sie die **notwendigen Informationen** enthält, wenn das Produkt nach der Anleitung gebraucht wird, haben die Benützer die **vollste Zufriedenheit** unter den bezüglichen Regeln der Sicherheit für die Personen, während der ganzen Lebesdauer des Produkts und/oder seine Teile.

**VORGESEHENEN GEBRAUCH - GRENZEN UND AUSSCHLÜSSE**
1. Dieses Produkt wurde für den Einsatz in verschiedenen Bereichen, wie Sport, Fitness, Gymnastik, aber auch auf dem erziehenden Gebiet benutzt. Es darf nicht für andere, als die von **Ledragomma** festgelegten Zwecke verwendet werden.
2. **Es ist kein Spielzeug.**
3. **Das Produkt ist nicht aufpumpbar.**

**INHALT DER VERPACKUNG**
4. Die Verpackung enthält zwei Geräte, zwei weisse Stöpsel und Übungsanleitung.

**MODALITÄT UND VERFAHREN FÜR DEN GEBRAUCH**
5. Verfahren Sie gemäß den nachstehenden Anleitungen:
   5.1) den weißen Deckel von der Öffnung entfernen;
   5.2) das Gerät mit Wasser oder Sand auffüllen, um das Gewicht den persönlichen Erfordernissen entsprechend, zu verändern: HEAVYBLOCK Gewicht zwischen 1.000 g und 5.000 g – HEAVYBALL Gewicht zwischen 900 g und 3.000 g;
   5.3) den weißen Deckel wieder aufsetzen.

**VORSICHTSMASSNAHMEN VOR JEDEM ERSTEN GEBRAUCH**
6. Man muss, vor jedem ersten Gebrauch, die Oberfläche des Gerätes kontrollieren und man soll sich nicht auf das Gerät setzen, wenn dieses Schnitte, Abschürfungen, Löcher oder andersartige Beschädigungen aufweist. In diesen Fällen ist die Produktsicherheit nicht mehr gewährleistet, da das Gerät zerreißen könnte und sofort nachstehende Folgen ausgelöst werden: das im Gerät enthaltene Wasser oder der Sand laufen aus.
7. Man muß vor jedem Gebrauch das Gerät mit feiner Seife und Wasser und die hartnäckigen Flecken mit verdünnten Alkohol, reinigen.

**TEMPERATUR EINHALTEN**
8. Achtung: das Gerät muss bei einer Raumtemperatur (ca. 18-20° C) aufbewahrt werden. Wenn die Raumtemperatur zu niedrig ist, benutzen Sie das Gerät nur wenn dies die Raumtemperatur erreicht hat.

**AUF WELCHE OBERFLÄCHEN BENUTZEN**
9. Das Gerät wird auf weichen Flächen benutzt, nie das Gerät benutzen, wenn spitzige und schneidende Gegenstände vorhanden sind aber auch nie, wo Hitze ist, man darf auch das unbenützte Gerät nicht den Sonnenstrahlen aussetzen.

**VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR REPARATUREN**
10. Wenn Löcher oder Schnitte vorhanden sind, nicht versuchen diese zu reparieren, weil "Selbst-Reparaturen" entkräften die Vollständigkeit des Produkts mit schwierigen Risiken für die Sicherheit und für die Gesundheit des Benützers.

**RÜCKVERFOLGBARKEIT**
11. An der Ware befindet sich eine Artikelnummer bestehend aus 4 Ziffern, mit denen das Herstellungsdatum (Monat und Jahr) angeben wird. Wir bitten Sie, bei Reklamationen diesen Kodex angeben, er dient uns, um das Datum zu identifizieren und welcher Anteil des Materials verwendet wurde.

**BESCHRÄNKTE VERANTWORTUNG**
12. Ledragomma S.r.l. übernimmt keine eventuelle Verantwortung für Schäden an Personen, Tieren oder Sachen oder in der Umwelt durch eine Benützung nicht gemäß den Gebrauchsvorschriften und in der Instandhaltung, die alle in dieser Anleitung enthalten sind, die in jedem Produkt beiliegt.

**ENTSORGUNG**
13. Das Gerät ist nach den geltenden Gesetzesvorgaben zu entsorgen.

**BEMERKUNG**
14. Farben und Dekorationen können je nach Fabrikation geändert werden.

***Hergestellt bei:*** Ledragomma Srl - Zona Industriale - Via G.De Simon - 33010 Osoppo (Ud) - Italy
Tel.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255 - info@ledragomma.com - info@ledragommapec.com - www.tonkey.it

## ES

**LEER ATENTAMENTE CADA VEZ QUE SE VA A UTILIZAR EL DISPOSITIVO**
***Precauciones e Instrucciones de uso.***
Esta documentación constituye una guia indispensable para un uso correcto y seguro de HEAVYBALL y HEAVYBLOCK, porque contiene la información necesaria para que el producto pueda ser utilizado con total satisfación del usuario y con una total seguridad a lo largo de toda la vida útil del mismo producto y/o de las partes que lo componen.

**USOS PREVISTOS - LÍMITES Y EXCLUSIONES**
1. Este producto ha sido diseñada y realizada para ser utilizada en diferentes sectores, como el deportivo, el fitness, la gimnasia y el educativo. No debe ser jamás utilizado para fines diversos con respecto a aquellos indicados por Ledragomma.
2. **No es un juguete.**
3. **No es inflable.**

**CONTENIDO DEL ENVASE**
4. El envase contiene 2 dispositivos, 2 tapones blancos y guía de ejercicios.

**MODOS Y PROCEDIMIENTOS A SEGUIR PARA SU USO**
5. Seguir las siguientes instrucciones:
   5.1) retirar el tapón blanco introducido en el orificio;
   5.2) rellenar el instrumento con agua o arena para modificar el peso en función de sus propias exigencias:
   HEAVYBLOCK peso 1.000 gr. a 5.000 – HEAVYBALL peso de 900 gr. a 3.000 gr.;
   5.3) volver a introdur el tapón blanco.

**PRECAUCIONES A ADOPTAR CADA VEZ QUE SE UTILIZA EL PRODUCTO**
6. Antes de utilizar el producto, controlar la superficie del mismo y evitar utilizarlo como soporte para el cuerpo si presenta cortes, abrasiones, perforaciones o daños de cualquier naturaleza. En estos últimos casos la seguridad del producto podría verse comprometida ya que podrìa romperse instantáneamente provocando: la salida de agua o de arena contenida.
7. Antes de utilizar, limpiar el producto pasándole agua y jabón delicado y quitar las machas más resistentes con alcohol diluido.

**TEMPERATURA A RESPETAR**
8. Atención: El producto debe conservarse a temperatura ambiente (alrededor de 18 - 20° C). En caso de temperaturas particularmente extremas, utilizar la pelota solamente después de haber permitido alcanzar la temperatura ambiente.

**SUPERFICIES A UTILIZAR**
9. El aparato se utiliza sobre superficies blandas. Nunca utilizar el producto en presencia de objetos en punta o cortantes ni cerca de fuentes de calor; no dejar el producto inutilizado expuesto directamente a los rayos solares.

**ADVERTENCIAS PARA LAS REPARACIONES**
10. En caso en que presente orificios o cortes, no intente repararlos, ya que las reparaciones "caseras" afectan a la integridad del producto creando graves riesgos para la seguridad y la salud del usuario.

**IDENTIFICACIÓN**
11. Sobre el producto encontrará un código compuesto por 4 cifras que indican el mes y el año de fabricación del artículo. Por favor, indique este código en caso de reclamación, servirá para identificar la fecha y el lote de los materiales utilizados.

**LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDAD**
12. Ledragomma S.r.l. no se responsabiliza de daños generados a personas, animales, cosas o al medio ambiente a causa de un uso de los productos no conforme a las prescripciones de uso y mantenimiento que se contienen en la presente hoja de instrucciones y advertencias que acompaña al producto.

**ELIMINACIÓN**
13. El dispositivo se debe eliminar de acuerdo con la ley vigente.

**NOTAS**
14. Los colores y las decoraciones pueden variar SEGÚN LA FABRICACIÓN.

***Fabricado por:*** Ledragomma Srl - Zona Industriale - Via G.De Simon - 33010 Osoppo (Ud) - Italy
Tel.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255 - info@ledragomma.com - info@ledragommapec.com - www.tonkey.it

220531 10010007

## IT

Sono manubri a peso variabile in materiale plastico morbido che rappresentano una valida e più sicura alternativa rispetto ai tradizionali manubri rigidi; se infatti durante l'esercizio un manubrio Heavyball o Heavyblock dovesse accidentalmente colpire una parte del corpo non vi sarebbero particolari problemi di natura fisica per l'utilizzatore. Facilmente utilizzabili sia con le mani che con i piedi possono essere riempiti con acqua o sabbia per modificarne il peso in funzione delle proprie esigenze: HEAVYBLOCK peso da gr. 1.000 a gr. 5.000 - HEAVYBALL peso da gr. 900 a gr. 3.000. **NON È UN DISPOSITIVO MEDICO**.

**ESERCIZI**
**Es. 1 Ampia oscillazione davanti al corpo.**
A gambe molto divaricate fare oscillare le palle davanti al corpo piegandosi sulle ginocchia e poi distendendosi.
**Es. 2 Flessione del busto**.
Gamba tesa in avanti, braccia in alto; piegando il busto in avanti oscillare lentamente le braccia portandole all'indietro; tornare nella posizione di partenza distendendosi.
**Es. 3 Flessione del busto con oscillazione delle braccia.**
Gambe divaricate; braccia in alto e divaricate; flettere il busto in avanti incrociando le braccia con slancio.
**Es. 4 Esercizio del piccone.**
Gambe divaricate; braccia in alto; piegare il busto in avanti e facendo passare con slancio le braccia tra le gambe.
**Es. 5 Flessione e rotazione del busto.**
Gambe divaricate; braccia in alto; piegare il busto in avanti e facendo passare con slancio le braccia tra le gambe.
**Es. 6 Oscillazione laterale con rotazione.**
Gambe divaricate; tenendo le braccia parallele portare le palle da destra a sinistra con rotazione verso l'alto.
**Es. 7 Rotazione circolare del busto.**
Far ruotare ampiamente il busto, sui fianchi all'indietro, con braccia tese orizzontalmente
**Es. 8 Flessione laterale del busto.**
Piegarsi lateralmente sui fianchi con successivi molleggiamenti.
**Es. 9 Rotazione delle braccia.**
Braccia in fuori tese; ruotarle contemporaneamente.
**Es. 10 Rotazione laterale delle braccia.**
Un braccio alto ed uno basso; farli ruotare contemporaneamente lateralmente al corpo.
**Es. 11 Piegamento sulle ginocchia:**
a) flessione sulle ginocchia; busto eretto; braccia avanti;
b) piegamento del busto in avanti e slancio delle braccia all'indietro.
**Es. 12 Torsione del busto.**
Gambe divaricate; braccia in fuori; ruotare il busto a destra e a sinistra.
**Es. 13 Flessione e rotazione del busto.**
Gambe divaricate; braccia in fuori; piegare il busto in avanti e ruotarlo portando alternativamente le braccia in alto e in basso.
**Es. 14 Piegamento all'indietro.**
Gambe leggermente divaricate; spingere in avanti le ginocchia ed i fianchi; piegare all'indietro la parte superiore del corpo; la palla sinistra tocca il tallone sinistro; raddrizzarsi e ripetere l'esercizio dalla parte opposta.
**Es. 15 Lancio del disco.**
Gamba tesa in avanti, slanciare il braccio da dietro in basso verso avanti in alto; lo slancio può venire frenato con l'altra mano.
**Es. 16 Boxare.**
Gamba tesa in avanti; slanciare alternativamente le braccia in avanti.
**Es. 17** Far ruotare le gambe tenendole sollevate e tese.
**Es. 18** Rimanendo seduti piegare e distendere le gambe.
**Es. 19 Estensione delle gambe.**
Sedersi in posizione eretta con braccia indietro sul pavimento. Piegare la gamba sinistra; distenderla verso l'alto; abbassarla lentamente tenendola tesa. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
**Es. 20 Torsione sui fianchi.**
Sedersi sul pavimento in posizione eretta; slanciare in alto una gamba; ruotare il corpo facendola passare sull'altra. Provocare una buona rotazione dei fianchi.
**Es. 21 Flessione del busto all'indietro.**
In ginocchio; posizione eretta; la palla destra tocca il pavimento dietro ai piedi; l'altro braccio in alto; proiettare in avanti il bacino. Ripetere l'esercizio con la palla sinistra a terra; l'esercizio va fatto anche con entrambe le palle a terra.
**Es. 22 Veloce slancio all'indietro.**
Stando carponi portare una gamba in alto e muoverla su e giù. Tenere le braccia tese e la testa in alto.
**Es. 23 Divaricamento alternato delle gambe.**
Stesi sul pavimento portare alternativamente le gambe verso l'alto ed abbassarle molto lentamente.
**Es. 24** Supini ed appoggiati al pavimento con i piedi e le mani fare l'esercizio precedentemente descritto.
**Es. 25 Slancio indietro delle gambe.**
Stando proni, appoggiati sui gomiti, arcuare il corpo portando in alto la gamba sinistra ed abbassarla passandola sulla destra (buona torsione dei fianchi). Riportare la gamba sinistra in posizione di partenza con ampio movimento. Ripetere con la gamba destra.
**Es. 26 Altalena sul dorso.**
Stando supini alzare le gambe a candela; spingerle all'indietro riportarle lentamente in posizione di partenza.
**Es. 27 Cyclette**.
Appoggiati al pavimento in posizione di candela; le mani sostengono i fianchi; i gomiti sul pavimento; pedalare.
**Es. 28 Altalena sul ventre.**
Proni sul pavimento; sollevare all'indietro le gambe e la parte superiore del corpo, alternativamente.

**ATTENZIONE!**
- Durata e intensità degli esercizi possono variare in funzione delle condizioni fisiche del soggetto.
- Consultate il Vs. medico o professionista di fiducia prima di eseguire qualsiasi esercizio.

**Vedi illustrazione sul retro**

## EN

These tools, made in soft plastic material, are a very good alternative to the classic and traditional rigid dumbbells. Unlike the rigid dumbbells, Heavyball and Heavyblock do not represent a danger for the user if they accidentally hit a part of the body. Furthermore they can be used either with hands or feet and are easily filled with water or sand to change their weight: HEAVYBLOCK weight gr. 1.000 up to gr. 5.000 – HEAVYBALL weight gr. 900 up to gr. 3.000. **IT'S NOT A MEDICAL DEVICE**.

**EXERCISES**
**Es. 1 Sideways swing in front of body.**
Legs wide apart. Swing the ball to each side. Bend and stretch knees in tune with movement.
**Es. 2 Forward bend from waist.**
One leg ahead of the other (step position). Lift arms. Bend upper body forward bringing arms down and swinging them through to rear. Return to starting position. Stretch.
**Es. 3 Forward bend with arm-swing.**
Legs apart. Arms lifted and spread laterally. Bend forward and swing arms crosswise.
**Es. 4 "Hacking" exercise.**
Legs apart. Lift arms. Bend forward and swing arms forcefully down between legs.
**Es. 5 Forward bend and sideways rotation.**
One leg ahead of the other (Step-position). Lift arms then bend forward alternating downswing of arms to the one and other side of body each time.
**Es. 6 Sideways swing.**
Legs apart. Let arms swing to the left, then to the right and describe a circle.
**Es. 7 Rotation bend from waist.**
Legs apart. Swin arms in a wide circle rotating around waist.
**Es. 8 Sideward bend.**
Legs apart. Bend sideways from the waist with follow-through movements each time.
**Es. 9 Arm rotation - vertical.**
Legs together. Rotate arms in vertical circles on each side of body.
**Es. 10 Arm rotation - horizontal.**
Legs together. Rotate arms horizontally in front of body.
**Es. 11 Knee bends:**
a) with erect upper body
b) with bent upper body and arm-swing
**Es. 12 Rotation from waist.**
Legs apart. Arms spread outward. Rotate upper body to right and left.
**Es. 13 Bend and rotation from waist.**
Legs apart. Bend forward, turn to right and left with arms spread.
**Es. 14 Backward bend.**
Legs slightly apart. Bend knees and hips forward, upper body backward. The ball held by the left hand should touch the left heel. Right yourself and alternate.
**Es. 15 Discus throw.**
One legs ahead of the other (Step-position). Swing ball forcefully from back to front. Free hand can brake motion of ball at the end of each swing.
**Es. 16 Boxing.**
One legs ahead of the other (Step-position). Throw arms forward from chest in alternating motion.
**Es. 17 Parallel leg rotation.**
Legs are lifted off floor and fully extended.
**Es. 18** Bending and stretching legs from a sitting position.
**Es. 19 Vertical leg spread.**
Sitting position. Pull left knee toward chest. Extend leg upwards. Slowly lower stretched leg. Alternate.
**Es. 20 Lateral leg spread.**
Lift fully extended leg over the other describing a wide circle. Alternate motion. Make sure there is ample hip rotation.
**Es. 21 Backward bend.**
Stand erect on knees. One ball touches ground behind feet. Lift it with body erect, hip thrown forward. Alternate right and left, also both balls together.
**Es. 22 Fast backward leg-lift.**
Stand on hands and knees. Lift one extended leg. Alternate. Arms must be stretched and head held high.
**Es. 23 Alterning leg spreads.**
Lying on back, lift legs and let them sink back slowly, alternating.
**Es. 24 Backward leg spread.**
Body supported on stretched arms. Lift extended leg and let it down slowly. Alternate motion.
**Es. 25 Backward leg and hip rotation.**
Lie face down. Lift left leg and let it down across the right leg (watch for ample hip rotation). Bring it back to original position. Alternate.
**Es. 26 Backward leg-swing.**
Lying on back, swing legs backward over head and slowly return them forward. Keep legs parallel and fully extended.
**Es. 27 Cycling.**
Lie on back. Lift legs and lower body vertically above head with hands supporting waist and elbows on floor. Pedal wi th legs.
**Es. 28 Belly-swing.**
Lying on back arch body and swing both legs up from floor in rocking motion, alternating with upper part of body.

**ATTENTION!**
- Duration and intensity of the exercises may vary depending on the physical condition.
- Consult your doctor or professional before starting any exercise.

**See illustration overleaf**

Tonkey ACTIVE LIFE

CERTIFIED SYSTEM
ISO9001 / ISO14001 / ISO13485

MADE IN ITALY

LEDRAGOMMA ITALIAN QUALITY SINCE 1950

PHT

LATEX

Recyclable

# HeavyBall · HeavyBlock

Tonkey ACTIVE LIFE

## FR

**À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT CHAQUE UTILISATION DU PRODUIT**
***Précautions et Instructions d'utilisation***.
Cette documentation représente le **guide indispensable** pour utiliser correctement et de manière sécurisée les **HEAVYBALL et HEAVYBLOCK**, puisqu'elle contient les **informations nécessaires** permettant à l'utilisateur d'être **pleinement satisfait** de l'utilisation du produit tout en respectant les **normes de sécurité** préservant les personnes pendant toute la durée de vie utile du produit et/ou de ses parties.

**UTILISATIONS PRÉVUES - LIMITES ET INTERDICTIONS**
1. Ce produit a été conçu et réalisé pour être utilisé dans plusieurs secteurs, parmi lesquels le sport, le fitness, la gymnastique, mais aussi le secteur éducatif. Il ne doit pas être utilisé différemment que ce qui est prescrit par **Ledragomma.**
2. **Ce n'est pas un jouet.**
3. **Il n'est pas gonflables.**

**CONTENU DE L'EMBALLAGE**
4. L'emballage contient 2 instruments, 2 bouchons blancs et manuel d'exercices.

**MODALITÉ ET PROCÉDURE À SUIVRE POUR L'UTILISATION**
5. Procéder selon les instructions suivantes :
   5.1) retirer le bouchon blanc inséré dans le trou ;
   5.2) remplir l'équipement avec de l'eau ou du sable pour en modifier le poids en fonction des exigences :
   HEAVYBLOCK poids de 1 000 g à 5 000 g – HEAVYBALL poids de 900 g à 3 000 g ;
   5.3) réinsérer le bouchon blanc.

**PRÉCAUTIONS À ADOPTER AVANT CHAQUE UTILISATION**
6. Avant chaque utilisation, contrôler la surface du produit ; si celle-ci présente des coupures, des brûlures, des trous ou des endommagements de n'importe quelle nature, éviter d'utiliser la produit comme soutien du corps. Dans ces derniers cas, la sécurité du produit s'avère compromise puisqu'il pourrait être lacéré instantanément en provoquant : la sortie de l'eau ou du sable présents dans le produit.
7. Avant chaque utilisation, nettoyer le produit en utilisant de l'eau et du savon délicat et retirer les taches les plus tenaces avec de l'alcool dilué.

**TEMPÉRATURE À RESPECTER**
8. Attention: La produit doit être conservé à température ambiante (environ 18 - 20°C). Pour des températures particulièrement froides, utiliser seulement après avoir laissé le produit atteindre la température de la pièce ci-dessus mentionnés.

**SURFACES À UTILISER**
9. Le produit doit être utilisé sur des surfaces douces. Ne jamais utiliser le produit en présence d'objets pointus ou coupants, ni à proximité de sources de chaleur; ne jamais laisser le produit inutilisé exposé directement aux rayons du soleil.

**AVERTISSEMENTS POUR LES RÉPARATIONS**
10. Si le produit devait présenter des trous ou des coupures, ne pas essayer de les réparer, puisque les réparations "faites soit même" pourraient aggraver l'intégrité du produit avec, pour conséquence, des risques graves pour la sécurité et la santé de l'utilisateur.

**TRAÇABILITÉ**
11. Vous trouverez sur le produit un code composé de 4 chiffres qui indique le mois et l'année de production de l'article. Veuillez indiquer ce code en cas de réclamation; il permettra d'identifier la date et le lot des matériaux utilisés.

**LIMITES DE RESPONSABILITÉ**
12. Ledragomma S.r.l. décline toute responsabilité pour d'éventuels dommages aux personnes, animaux, choses ou à l'environnement et dérivant d'une utilisation des produits non conforme aux prescriptions d'utilisation et d'entretien contenues dans cette feuille d'instructions et d'avertissements qui accompagne le produit.

**ÉLIMINATION**
13. L'appareil devra être éliminé conformément à la loi actuellement en vigueur.

**NOTES**
14. Les couleurs et les décorations peuvent varier en fonction de la fabrication.

*Produit par:* Ledragomma Srl - Zona Industriale - Via G.De Simon - 33010 Osoppo (Ud) - Italy
Tél.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255 - info@ledragomma.com - info@ledragommapec.com - www.tonkey.it

## CS

**POZORNĚ PŘEČÍST PŘED KAŽDÝM POUŽITÍM VÝROBKU**
***Návod a Upozornění pro použití.***
Tento dokument je **nezbytnou příručkou** pro správné a bezpečné použití výrobků **HEAVYBALL a HEAVYBLOCK**, protože obsahuje **veškeré informace**, nezbytné pro **celkové uspokojení** uživatele a bezpečné použití výrobku po celou dobu životnosti výrobku a/nebo jeho částí.

**SPRÁVNÉ POUŽITÍ – OMEZENÍ A ZÁKAZY**
1. Tento výrobek byl navržen a realizován pro použití v rozličných oblastech, jako je například sport, fitness, gymnastika nebo školství. Výrobek nesmí být používán k jiným účelům, než jsou ty, které doporučuje firma **Ledragomma.**
2. **Nejedná se o hračku.**
3. **Nejedná se o nafukovací.**

**OBSAH BALENÍ**
4. Balení obsahuje 2 výrobků, 2 bílé uzávěry a cvičební návod.

**ZPŮSOB A POSTUP POUŽITÍ**
5. Postupujte podle následujících pokynů:
   5.1) vyjměte bílé víčko nasazené v otvoru;
   5.2) naplňte nářadí vodou nebo pískem, aby hmotnost odpovídala vašim požadavkům:
   HEAVYBLOCK hmotnost od gr. 1.000 do gr. 5.000 – HEAVYBALL hmotnost od gr. 900 do gr. 3.000;
   5.3) znovu nasaďte bílé víčko.

**OPATŘENÍ NEZBYTNÁ PŘED KAŽDÝM POUŽITÍM**
6. Před každým použitím je nutné zkontrolovat povrch výrobek. V případě řezů, prasklin, odřenin či jakéhokoli jiného poškození povrchu nesmí být výrobek použit pro podpěru těla. V těchto případech je ohrožena bezpečnost výrobku, který by se mohl protrhnout a způsobit: unikání vody nebo písku z výrobku.
7. Před každým použitím výrobek je nutné očistit povrch vodou a jemným mýdlem. Odolnější skvrny mohou být očištěny naředěným lihem.

**TEPLOTNÍ MEZE**
8. Pozor: výrobek musí být udržován v prostředí s pokojovou teplotou (přibližně 18 - 20° C). V případě zvláště nepříznivých teplot použít pouze po nájmu produktu dosáhnou výše uvedené teploty.

**DOPORUČENÝ POVRCH**
9. Výrobek musí být používán na měkkém povrchu. Nikdy nepoužívat v blízkosti ostrých či řezavých předmětů nebo v blízkosti tepelných zdrojů; nepoužívaný výrobek nikdy neudržovat v místech vystavených přímému slunečnímu záření.

**UPOZORNĚNÍ PRO OPRAVY**
10. V případě zjištění děr či prasklin se nepokoušejte o jejich opravu, protože neodborná oprava může ohrozit celistvost výrobku a způsobit vážné nebezpečí pro bezpečnost a zdraví uživatele.

**SLEDOVATELNOST**
11. Na výrobku naleznete kód složený z 4 čísel, který označuje měsíc a rok výroby zboží. Tento kód prosím uvádějte v případě reklamace, protože je nutný pro určení data a výrobní šarže použitých materiálů.

**OMEZENÍ ODPOVĚDNOSTI**
12. Ledragomma S.r.l. odmítá jakoukoli odpovědnost za zranění osob či zvířat nebo za škody na majetku či na životním prostředí, způsobené použitím výrobku v rozporu s pokyny pro použití a údržbu obsaženými v tomto návodu k použití a dodávaným spolu s výrobkem.

**ZNEŠKODNĚNÍ**
13. Prostředek musí být zneškodněn v souladu s platnými právními předpisy.

**POZNÁMKY**
14. Barevné provedení se může lišit.

*Výrobce:* Ledragomma Srl - Zona Industriale - Via G.De Simon - 33010 Osoppo (Ud) - Italy
Tel.+39 0432/986049 - Fax +39 0432/986255 - info@ledragomma.com - info@ledragommapec.com - www.tonkey.it

## RU

**ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ ПЕРЕД КАЖДЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИЗДЕЛИЯ**
***Меры предосторожности и Инструкции по пользованию***
Эта документация является **необходимым руководством** для правильного и безопасного использования продукты **HEAVYBALL и HEAVYBLOCL**, т.к. содержит **необходимую информацию** для того, чтобы изделие могло употребляться пользователем с чувством полного удовлетворения и с **соблюдением норм безопасности** для людей в течении всего срока полезного использования самого изделия и/или его частей.

**ПРЕДНАЗНАЧЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ - ОГРАНИЧЕНИЯ И ИСКЛЮЧЕНИЯ**
1. Это изделие было разработано и изготовлен для того, чтобы быть использованным в различных областях, таких как спорт, фитнес, гимнастика, а также в области образования. Он не должен использоваться в целях, отличных от тех, что определены компанией **Ledragomma**.
2. **Это не игрушка.**
3. **Это не надувные.**

**СОДЕРЖИМОЕ УПАКОВКИ**
4. Упаковка содержит: 2 инструментов, 2 пробки белого цвета и УПРАЖНЕНИЯ.

**УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**
5. Выполнить следующие инструкции:
   5.1) вынуть пробку белого цвета из отверстия;
   5.2) наполнить снаряд водой или песком для изменения веса в соответствии с собственными потребностями: HEAVYBLOCK - вес от 1 000 г до 5 000 г; HEAVYBALL - вес от 900 г до 3000 г;
   5.3) вставить белую пробку

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ КАЖДОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ**
6. Необходимо проверять перед каждым использованием поверхность изделия, избегать использования в качестве опоры для тела, если поверхность имеет порезы, потёртости, проколы и любого типа повреждения. В этих последних случаях надежность изделия подвергнется риску, поскольку он может мгновенно разорваться, вызывая: утечку находящейся внутри воды или песка.
7. Перед каждым использованием протирать изделие водой с деликатным моющим средством и удалять наиболее прочные пятна разбавленным спиртом.

**ТЕМПЕРАТУРА, КОТОРУЮ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ**
8. Внимание: изделие должно находиться при комнатной температуре (около 18 - 20° C). При нахождении в слишком холодной температуре, использование только после того, давая продукт достичь вышеупомянутых комнатной температуре.

**ПОВЕРХНОСТИ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**
9. Изделие должно использоваться на мягких поверхностях. Никогда не использовать изделие в присутствии острых или режущих предметов, а также вблизи источников тепла, не оставлять неиспользуемым изделие под воздействием прямых солнечных лучей.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ДЛЯ РЕМОНТА**
10. При наличии проколов или порезов, не пытаться отремонтировать их, поскольку "самодельный" ремонт ставит под сомнение целостность изделия, с последующими серьёзными рисками для безопасности и здоровья пользователя.

**ПРОСЛЕЖИВАЕМОСТЬ**
11. Вы найдете на изделии код, состоящий из 4 цифр, указывающих месяц и год изготовления изделия. Просим указывать этот код при предъявлении претензий, служит для установления даты и товарной партии использованных материалов.

**ОГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**
12. Ledragomma S.r.l. не несёт никакой ответственности за возможный ущерб, нанесённый людям, животным или же имуществу или помещению из-за неправильного использования изделия, которое не соответствует указаниям по пользованию и техобслуживанию, что содержатся в данном вкладыше с инструкциями и предупреждениями, сопровождающем данное изделие.

**УТИЛИЗАЦИЯ**
13. Устройство должно быть утилизировано в соответствии с действующим законодательством.

**ПРИМЕЧАНИЕ**
14. Цвета и отделки могут меняться в зависимости от производства..

*Изготовитель:* Ledragomma Srl - Zona Industriale - Via G.De Simon - 33010 Osoppo (Ud) - Италия
Тел.+39 0432/986049 - Факс +39 0432/986255 - info@ledragomma.com - info@ledragommapec.com - www.tonkey.it

## DE

Sind Hantel (Handgriffe) mit veränderliches Gewicht aus weichem Plastikmaterial hergestellt, geben eine gültige und sichere Alternative gegenüber den harten traditionalen Handgriffen an. Tatsächlich, sollte während der Übung einer von diesen Handgriffen HeavyBall oder HeavyBlock irgendwie auf einen Körperteil fallen, würde es keine besondere Probleme für den Benützer geben. Leicht zu verwenden, sei es mit den Händen oder mit den Füssen, sie können einfach mit Wasser oder Sand, um das Gewicht zu ändern, je nach Verlangen des Benutzers, gefüllt werden: HeavyBlock Gewicht ab gr. 1.000 bis gr. 5.000 – HeavyBall Gewicht ab gr. 900 bis gr. 3.000

**ÜBUNGSAUSWAHL**

**Übung 1 Tiefpendeln von dem Körper.**
Breite Grätschstellung; den Ball seitlich am Körper vorbeischwingen Kniebeugen und strecken.

**Übung 2 Rumpfbeugen.**
Schrittstellung; Arme Hochhalte, Rumpfbeugen vorwärts, Arme pendeln locker vor tief zür Rückhalte, Rückbewegung zur Streckung.

**Übung 3 Rumpfbeugen vorw. mit Armpendeln.**
Grätschstellung; Arme Schräghochhalte, Rumpfbeugen und Arme schwunghaft kreuzen.

**Übung 4 Hackübung.**
Grätschstellung; Arme Hochhalte, Rumpfbeugen undArme schwunghaft durch die Beine führen.

**Übung 5 Rumpfdrehbeugen.**
Schrittstellung; Arme Hochhalte, Rumpfdrehbeugen, Arme pendelnlocker an der einen - dann an der anderen Körperseite zurück und vor zur Streckung.

**Übung 6 Pendelschwung seitlich.**
Grätschstellung; Arme pendeln vor dem Körper parallel nach links, nach rechts und rundherum.

**Übung 7 Rumpfkreisen.**
Seitgrätschstellung; horizontale Arrmkreise mit ausgiebigem Rumpfkreisen über die Seiten und nach hinten.

**Übung 8 Rumpfseitbeugen.**
Grätschstellung; Seitbeugen über die Hüfte mit Nachfedem.

**Übung 9 Armkreisen.**
Grundstellung; Trichterkreisen beider Arme.

**Übung 10 Armkreisen.**
Grundstellung; Mühlkreisen seitlich am Körper.

**Übung 11 Kniebeugen:**
a) mit aufrechtem Oberkörper
b) mit gebeugtem Oberkörper und Armschwüngen.

**Übung 12 Rumpfdrehen.**
Seitgrätschstellung; Arme Seithalte, Oberkörper nach links und rechts drehen.

**Übung 13 Rumpfdrehbeugen.**
Seitgrätschstellung; beugen in die Senkhalte, Rumpfdrehen nach links und rechts.

**Übung 14 Rückbeugen.**
Leichte Seitgrätschstellung; Knie und Hüften nach vorne schieben, Oberkörper zurückbeugen, Ball der linken Hand berührt die linke Ferse, aufrichten und dasselbe gegengleich.

**Übung 15 Diskuswurf.**
Schrittstellung; Ball von hinten unten nach vorne oben schleudern. Der Schwung kann durch die andere Hand abgebremst werden.

**Übung 16 Boxen.**
Schrittstellung; Arme im Wechsel von der Brust in Vorhalte schleudern.

**Übung 17 Trichterkreisen mit den Beinen.**
Beine sind angehoben und gestreckt.

**Übung 18** Anhocken und Strecken der Beine. Stecksitz.

**Übung 19 Beinspreizen.**
Aufrechter Sitz: linkes Knie anziehen (beugen). Unterschenkel nach oben spreizen, gestecktes Bein landsam senken. Beinwechsel.

**Übung 20 Überspreizen.**
Hohes Anspreizen eines Beines zum Körper und senken über das andere Bein. Auf gute Hüftdrehung achten.

**Übung 21 Rumpfrückbeugen.**
Gestreckter Kniestand; ein Ball berührt hinter den Füssen den Boden. Heben mit gestrecktem Körper (Hüfte vor). Links und rechts im Wechsel. Auch Beide Bälle gleichzeitig.

**Übung 22 Schnelles Rückspreizen.**
Brücke; ein Bein gestreckt rauf und runter führen. Arme gestreckt und Kopf im Nacken hochhalten.

**Übung 23 Wechselspreizen.**
Beine im Wechsel gestreckt nach oben bringen und wieder ganz langsam senken.

**Übung 24 Liegstütz rücklings.**
Heben der Hüfte in den Stütz rücklings. Dann wie Vorübung.

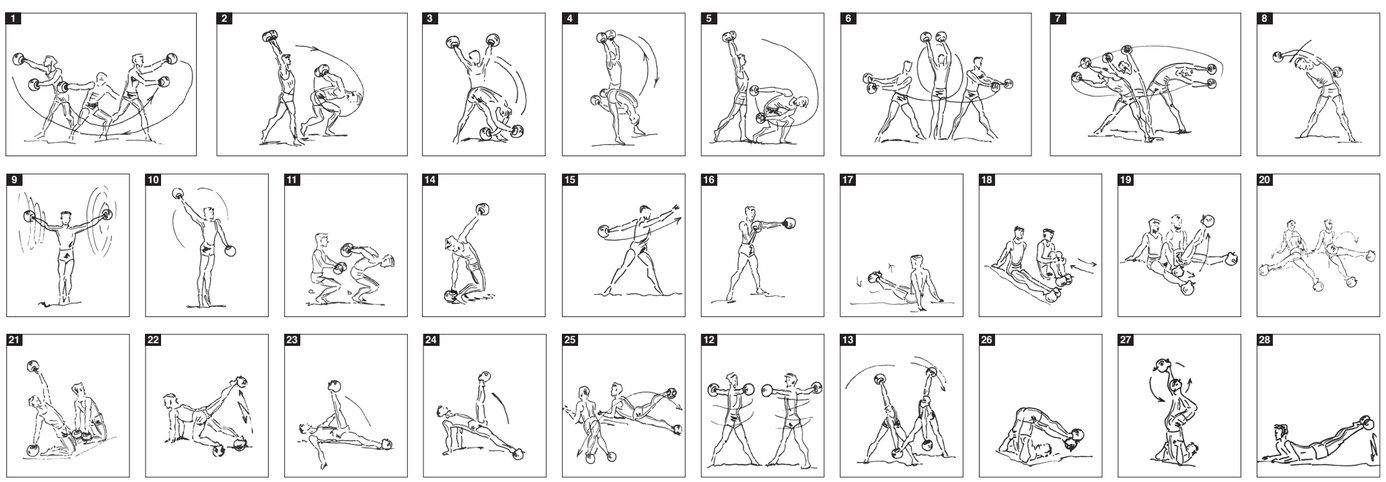
**Übung 25 Hohes Bogenspreizen rückwärts**
Bauchlage; hohes Rückspreizen mit dem linken Bein und senken über das rechte Bein. (Gute Hüftdrehung). Linkes Bein in hohen Bogen wieder zurückbringen. Beinwechsel.

**Übung 26 Rückenschaukel.**
Über die Kerze Beine zurücksenken und langsam zur Strecklage nach vorne bringen.

**Übung 27 Radfahren.**
In der Kerze mit den Beinen nach oben treten. Die Hande unterstützen die Hüfte. Die Ellbogen sind auf dem Boden.

**Übung 28 Bauchschaukel.**
Heben beider Beine im Wechsel mit dem Oberkörper.

**VORSICHT!**
- Die Übungsintensität kann je nach Leistungsstand geändert werden.
- Fragen Sie erst Ihren Arzt oder Ihren Profi, bevor Sie mit den Übungen beginnen.




**ISTRUZIONI DI RICICLABILITÀ - RECYCLABILITY INSTRUCTIONS - RECYCLABILITY-ANWEISUNGEN**

- Dispose of properly
- Non disperdere nell'ambiente
- Freisetzung in die Umwelt vermeiden

03 PVC PLASTICA
- Device
- Dispositivo
- Gerät

NON RICICLABILE
- Plug
- Tappo
- Stöpsel

LEDRAGOMMA ITALIAN QUALITY SINCE 1950

Tonkey ACTIVE LIFE