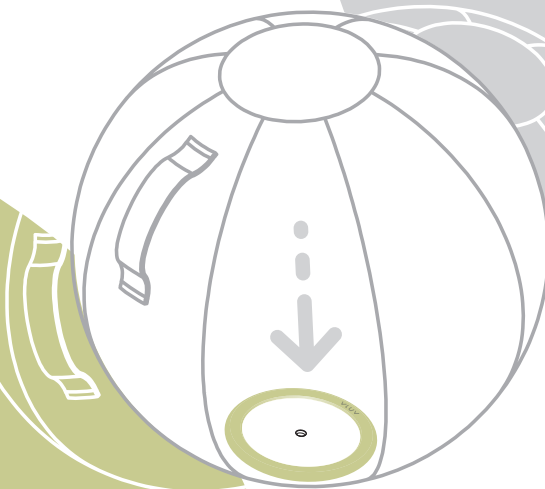


# VLUV®

# U P P 2



DE Wichtige Hinweise    ES Notas importantes  
EN Important notes    PT Anotações importantes  
FR Notes importantes    NL Belangrijke instructies  
IT Note importanti



User Manual

## UPP2 – das Bodengewicht

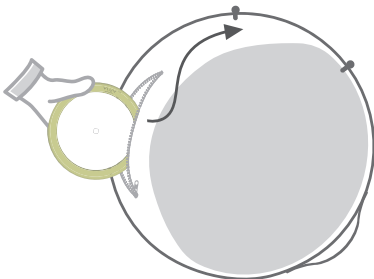
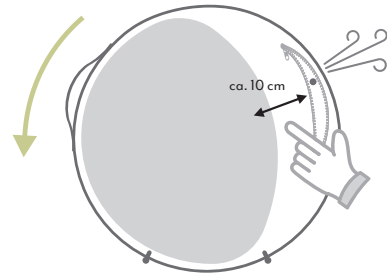
**TIPP:** Beim ersten Aufbau des Sitzballs empfehlen wir, diesen zuallererst ohne Gewichtsscheibe vollständig aufzupumpen und dann die Luft wieder abzulassen, das erleichtert das Einsetzen des UPP2 Bodengewichtes. Armreife und Armbanduhr besser vor diesen Arbeitsschritten ablegen.



**Tutorial Video?**

youtube.com/  
@VLUV\_DE

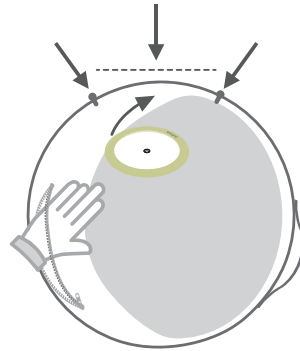
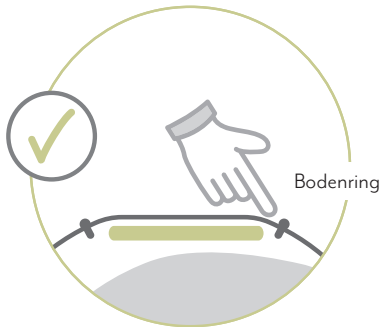
**01** Drehe den Ball mit der Unterseite nach oben. Lass die Luft soweit aus dem Innenball bis zwischen Reißverschluss und Innenball ca. 10cm Platz sind. Stecke den Verschlussstopfen nur leicht ein. Prüfe, ob du die Hand und dem Unterarm problemlos in den Reißverschluss einführen kannst und bis zu Unterseite reichen kannst. Falls nicht, lass lieber noch etwas mehr Luft ab.



**02** Schiebe das Bodengewicht nun durch den Reißverschluss der Stoffhülle und bewege es langsam Richtung Ball-Unterseite.

03

Schiebe nun Stück für Stück das Bodengewicht mittig bis an die Unterseite des Balls. Bei VLUV Sitzbällen platziere das Gewicht bitte genau innerhalb des Kunststoff Bodenrings.



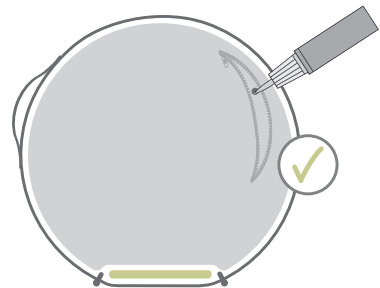
04

Prüfen den Abstand zwischen Gewicht und Bodenring mit dem Finger, und korrigiere diesen, so dass dieser möglichst exakt ist.

05

Pumpe den Innenball wieder auf. Lass dir gegebenenfalls von einer zweiten Person helfen, die das Gewicht und den Ball fixiert.

**WICHTIG:** Der Innenball muß so weit aufgepumpt werden, dass er die Stoffhülle VOLLSTÄNDIG ausfüllt und keine Falten mehr im Stoff sind.



## UPP2 – Stand-up weight

**NOTE:** When setting up the sitting ball for the first time, we recommend fully inflating it without the stand-up weight first and then deflating it again. This makes it easier to insert the UPP2 stand-up weight. Remove wristbands and watches before these steps.

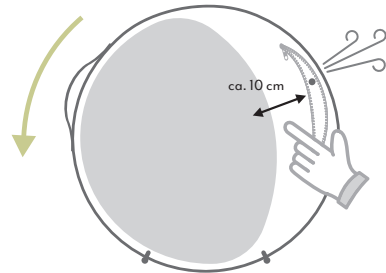
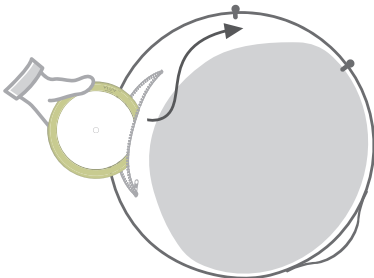


**Tutorial Video?**

[youtube.com/  
@VLUV\\_DE](https://www.youtube.com/@VLUV_DE)

01

Turn the ball upside down. Deflate the inner ball until there is about 10cm of space between the zipper and the inner ball. Insert the closure plug lightly. Check if you can easily insert your hand and forearm into the zipper and reach the underside. If not, deflate a little more air.

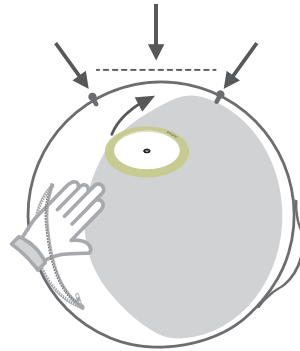


02

Now slide the stand-up weight through the zipper of the fabric cover and move it slowly towards the bottom of the ball.

03

Slide the stand-up weight piece by piece to the middle until it reaches the underside of the ball. For VLUV exercise balls, please place the weight precisely inside the plastic bottom ring.



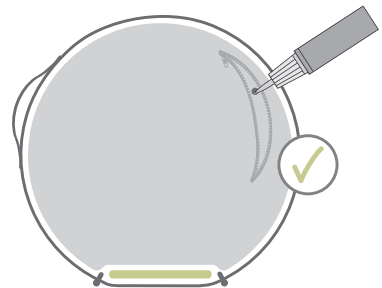
04

Check the distance between the weight and the bottom ring with your finger, and adjust it as accurately as possible.

05

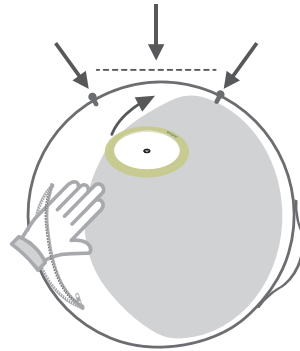
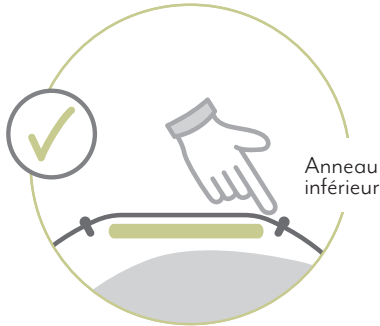
Inflate the inner ball again. If necessary, have a second person help you hold the weight and the ball in place.

**IMPORTANT:** The inner ball must be inflated enough to completely fill the fabric cover and eliminate any wrinkles in the fabric.



03

Faites glisser le poids de maintien debout pièce par pièce vers le milieu jusqu'à ce qu'il atteigne le dessous du ballon. Pour les ballons assis VLUV, veuillez placer le poids précisément à l'intérieur de l'anneau inférieur en plastique.



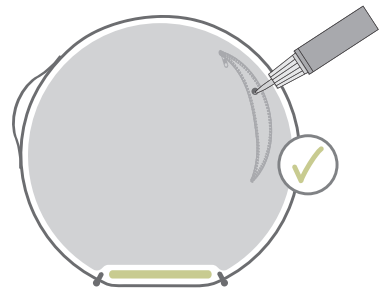
04

Vérifiez la distance entre le poids et l'anneau inférieur avec votre doigt, et ajustez-la aussi précisément que possible.

05

Gonflez à nouveau le ballon intérieur. Si nécessaire, demandez à une deuxième personne de vous aider à maintenir le poids et le ballon en place.

**IMPORTANT:** Le ballon intérieur doit être suffisamment gonflé pour remplir complètement la housse en tissu et éliminer les plis dans le tissu.



## UPP2 – Le poids de base

**NOTE:** Lors de la première installation du ballon assis, nous recommandons de le gonfler complètement sans le poids de maintien debout, puis de le dégonfler à nouveau. Cela facilite l'insertion du poids de maintien debout UPP2. (Nous recommandons de retirer les bracelets et les montres avant ces étapes).

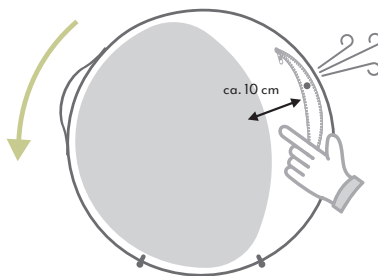
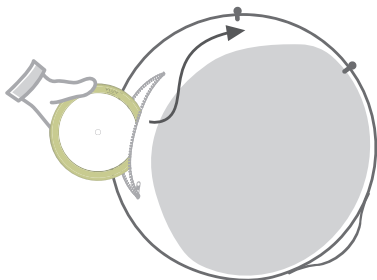


### Tutorial Video?

youtube.com/  
@VLUV\_DE

# 01

Retournez le ballon. Dégonflez le ballon intérieur jusqu'à ce qu'il y ait environ 10 cm d'espace entre la fermeture éclair et le ballon intérieur. Insérez légèrement le bouchon de fermeture. Vérifiez si vous pouvez facilement insérer votre main et votre avant-bras dans la fermeture éclair et atteindre le dessous. Sinon, dégonflez un peu plus d'air.



# 02

Ensuite, faites glisser le poids de maintien debout à travers la fermeture éclair de la housse en tissu et déplacez-le lentement vers le bas du ballon.

**UPP2 – Peso base**

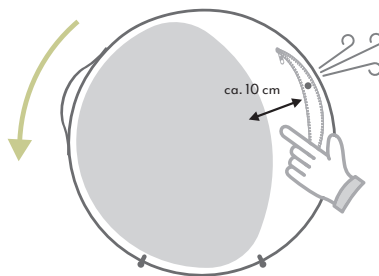
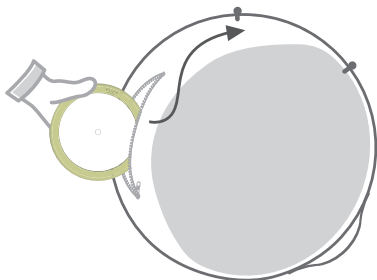
**NOTA:** Quando si prepara il pallone seduto per la prima volta, consigliamo di gonfiarlo completamente senza il peso di tenuta in piedi prima e poi di sgonfiarlo di nuovo. Questo rende più facile inserire il peso di tenuta in piedi UPP2. (Consigliamo di rimuovere i braccialetti e gli orologi prima di queste fasi).

**Tutorial Video?**

youtube.com/  
@VLUV\_DE

01

Capovolgete la palla. Sgonfiate la palla interna fino a quando c'è circa 10 cm di spazio tra la cerniera e la palla interna. Inserite leggermente il tappo di chiusura. Verificate se potete inserire facilmente la mano e l'avambraccio nella cerniera e raggiungere il fondo. In caso contrario, sgonfiate un po' più aria.

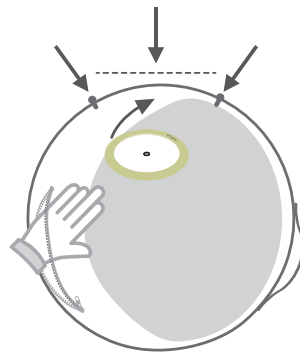
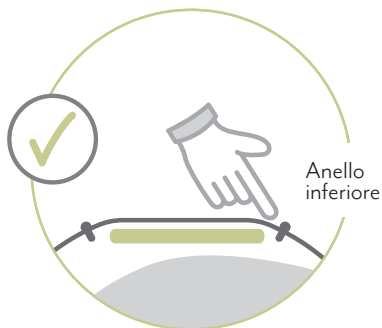


02

Ora fate scivolare il peso di tenuta in piedi attraverso la cerniera della copertura in tessuto e muovetelo lentamente verso il fondo della palla.

03

Fate scivolare il peso di tenuta in piedi pezzo per pezzo verso il centro finché non raggiunge il fondo della palla. Per i palloni seduti VLUV, si prega di posizionare il peso con precisione all'interno dell'anello inferiore in plastica.



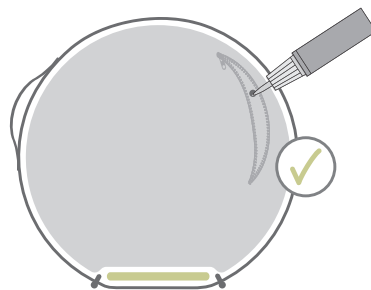
04

Verificate la distanza tra il peso e l'anello inferiore con il dito e regolatelo il più accuratamente possibile.

05

Rigonfiate la palla interna nuovamente. Se necessario, fate aiutare una seconda persona a tenere il peso e la palla in posizione.

**IMPORTANTE:** La palla interna deve essere gonfiata abbastanza per riempire completamente la copertura in tessuto ed eliminare eventuali pieghe nel tessuto.



## UPP2 – Peso base

**NOTA:** Al configurar la Pelota Asiento por primera vez, le Recomendamos inflarla completamente sin el Peso de Apoyo primero y luego desinflarlo nuevamente. Esto facilita la inserción del Peso de Apoyo UPP2. (Recomendamos quitar Pulseras y Relojes antes de estos pasos).

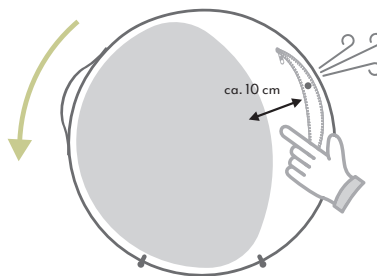
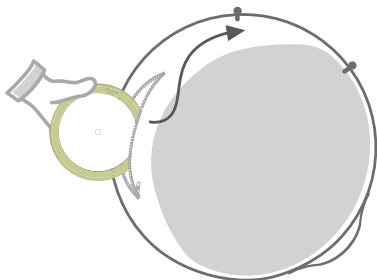


### Tutorial Video?

youtube.com/  
@VLUV\_DE

01

Voltee la Pelota boca abajo. Desinfe el Balón Interior hasta que haya aproximadamente 10cm de espacio entre la Cremallera y el Balón interior. Inserte ligeramente el tapón de cierre. Compruebe si puede introducir fácilmente la mano y el antebrazo en la cremallera y alcanzar la parte inferior. Si no es así, desinfe un poco más de aire.

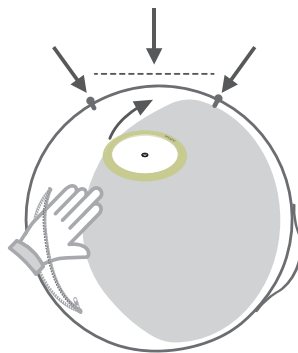


02

Ahora deslice el Peso de Apoyo a través de la cremallera de la cubierta de tela y muévelo lentamente hacia la parte inferior del balón.

03

Deslice el Peso de Apoyo pieza por pieza hacia el centro hasta que llegue a la parte inferior del balón. Para las Pelotas Asiento VLUV, coloque el peso con precisión dentro del anillo inferior de plástico.



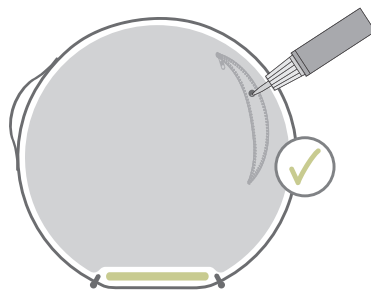
04

Compruebe la distancia entre el peso y el anillo inferior con el dedo y ajústelo lo más preciso posible.

05

Vuelva a inflar el balón interior. Si es necesario, pida ayuda a una segunda persona para sostener el peso y el balón en su lugar.

**IMPORTANTE:** El balón interior debe inflarse lo suficiente como para llenar completamente la cubierta de tela y eliminar cualquier arruga en la tela.



## UPP2 – Peso base

**NOTA:** Ao configurar o balão de assento pela primeira vez, recomendamos inflá-lo completamente sem o peso de apoio em pé primeiro e depois desinflá-lo novamente. Isso facilita a inserção do peso de apoio em pé UPP2. (Recomendamos remover pulseiras e relógios antes destas etapas).

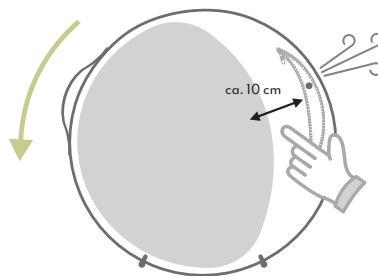
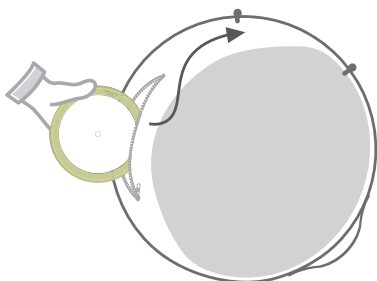


### Tutorial Video?

youtube.com/  
@VLUV\_DE

# 01

Vire o balão de cabeça para baixo. Desinfe o balão interno até que haja cerca de 10 cm de espaço entre o zíper e o balão interno. Insira levemente o plugue de fechamento. Verifique se consegue inserir facilmente a mão e o antebraço no zíper e alcançar a parte inferior. Se não for possível, desinfe um pouco mais de ar.

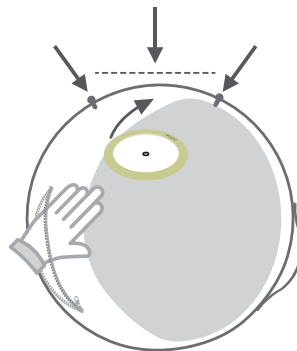


# 02

Agora deslize o peso de apoio em pé através do zíper da capa de tecido e mova-o lentamente em direção à parte inferior do balão.

03

Deslize o peso de apoio em pé peça por peça até que atinja a parte inferior do balão. Para os balões de assento VLUV, coloque o peso precisamente dentro do anel inferior de plástico.



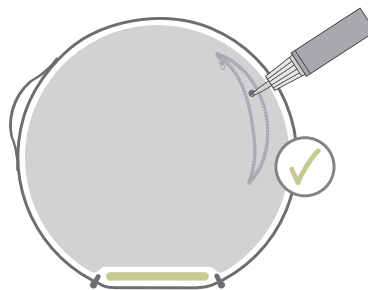
04

Verifique a distância entre o peso e o anel inferior com o dedo e ajuste-o o mais precisamente possível.

05

Infla novamente o balão interno. Se necessário, peça a ajuda de uma segunda pessoa para segurar o peso e o balão no lugar.

**IMPORTANTE:** O balão interno deve ser inflado o suficiente para preencher completamente a capa de tecido e eliminar qualquer ruga no tecido.



## UPP2 – Bodemgewicht

**OPMERKING:** Bij het instellen van de zitbal voor de eerste keer, raden we aan om hem eerst volledig op te blazen zonder het staande gewicht en vervolgens weer leeg te laten lopen. Dit maakt het gemakkelijker om het staande gewicht UPP2 in te brengen. (We raden aan om polsbandjes en horloges voor deze stappen te verwijderen).

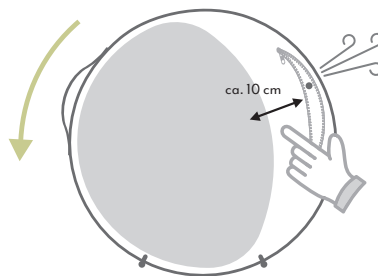
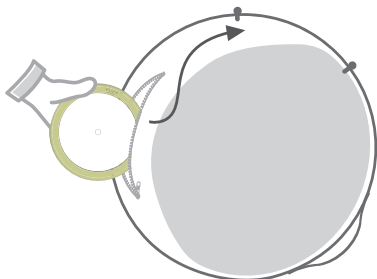


**Tutorial Video?**

youtube.com/  
@VLUV\_DE

01

Keer de bal om. Laat de binnenste bal leeglopen totdat er ongeveer 10 cm ruimte is tussen de rits en de binnenste bal. Steek de sluitplug voorzichtig in. Controleer of u gemakkelijk uw hand en onderarm in de rits kunt steken en de onderkant kunt bereiken. Zo niet, laat dan wat meer lucht leeglopen.

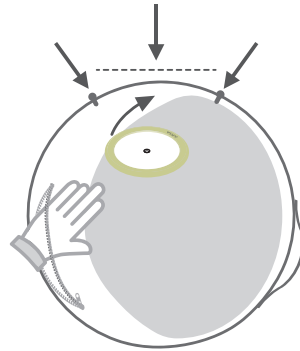


02

Schuif nu het staande gewicht door de rits van de stoffen hoes en beweeg het langzaam naar de onderkant van de bal.

03

Schuif het staande gewicht stukje voor stukje naar het midden totdat het de onderkant van de bal bereikt. Plaats voor zitballen van VLUV het gewicht precies binnen de plastic onderste ring.



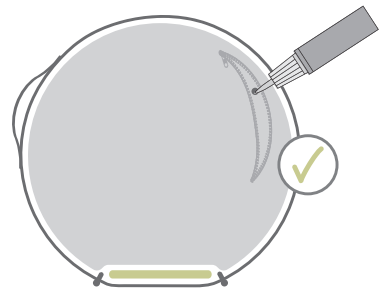
04

Controleer met uw vinger de afstand tussen het gewicht en de onderste ring en pas deze zo nauwkeurig mogelijk aan.

05

Blaas de binnenbal opnieuw op. Indien nodig kan een tweede persoon helpen om het gewicht en de bal op hun plaats te houden.

**BELANGRIJK:** De binnenbal moet voldoende opgeblazen zijn om de stoffen hoes volledig te vullen en alle rimpels in de stof te elimineren.





100% recycled paper.

VLUV GmbH & Co. KG  
Kaiserstraße 150 · 51643 Gummersbach · Germany  
Phone +49 (0) 2261 / 804 628 -0  
info@vluv.de · www.vluv.de

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.  
All rights reserved. © VLUV 07/25