

GYMNASTIC BALL

DE – Danke, dass Sie sich für einen Gymnastikball der Marke SCHILDKRÖT entschieden haben.

Inhalt: Gymnastikball, Pumpe, Ersatzstopfen, Anleitung.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch: Dieses Sportgerät wurde zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und Verbesserung der Körperhaltung entwickelt. Der Ball ist für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für gewerbliche Anwendungen geeignet. Die Anleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit.

Allgemeine Warnhinweise: Der Ball ist nicht für Kinder unter 14 Jahre geeignet. Dieser Ball ist kein Spielzeug. Stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Setzen Sie den Ball nur auf ebenem und rutschfestem Boden (z.B. gewachste Flächen) ein. Halten Sie den Trainingsbereich frei von jeglichen Gegenständen, Schmutz und anderen Hindernissen. Verwenden Sie den Ball nicht auf rauen oder scharfkantigen Oberflächen.

Verwenden Sie das Sportgerät zu Ihrem eigenen Schutz auf einer gepolsterten Oberfläche.

Benutzen Sie den Ball nicht als permanente Sitzgelegenheit. Es besteht die Gefahr, dass der Ball wegrollt. Stützen Sie sich gegebenenfalls ab.

Führen Sie alle Übungen immer völlig konzentriert, langsam und gleichmäßig aus. Steigen Sie langsam auf den Ball. Trainieren Sie bei Krankheit nicht. Brechen Sie Ihr Training bei Schmerzen sofort ab.

Bitte halten Sie ausreichend Abstand zu anderen Gegenständen und Personen.

Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung, niemals Schmuck. Binden Sie lange Haare zusammen.

Anleitung: Aufpumpen und Luft ablassen darf nur von Erwachsenen durchgeführt werden.

Lassen Sie die Bälle nach dem Auspacken zunächst einige Zeit bei Raumtemperatur ruhen. Pumpen Sie den Ball im ersten Schritt nicht sofort auf den maximalen Durchmesser auf, da sich das Material noch dehnen muss. Nach 2-3 Stunden können Sie den Ball auf die gewünschte Endgröße aufpumpen.

Stecken Sie die Düse der Fußpumpe in den Ball. Pumpen Sie den Ball nur gemäß den Abmessungen in der Tabelle oben auf. Faustregel: 3-5cm unter dem maximalen Durchmesser oder 10-15cm unter dem maximalen Umfang. Niemals den Ball verwenden, wenn dieser zu stark aufgeblasen ist.

Den Ball niemals mit dem Mund aufpumpen. Schwindelgefahr. Verwenden Sie die im Lieferumfang enthaltene Pumpe, niemals einen Kompressor.

Stellen Sie sicher, dass der Stopfen vollständig eingesetzt ist, damit keine Luft entweicht oder durch den hervorstehenden Stopfen Verletzungen oder Schäden entstehen.

Überprüfen Sie regelmäßig die Größe und den Druck des Balles.

Beim Ablassen den Stopfen niemals mit scharfen Gegenständen entfernen.

Lagerung und Wartung: Verwenden Sie zur Reinigung keine scharfen Reinigungsmittel. Verwenden Sie ein feuchtes Tuch. Lassen Sie den Ball vollständig trocknen.

Überprüfen Sie den Gymnastikball vor und nach jedem Training auf Schäden, Risse und Verschleiß. Verwenden Sie den Ball nur in einwandfreiem Zustand.

Lagern Sie das Produkt nicht auf Holzböden, an Möbeln, auf glatten oder lackierten Flächen, da es zu unvorhergesehenen Reaktionen mit dem Material kommen kann. Schützen Sie das Produkt vor Heizquellen und Schmutz.

Entsorgung: Bitte führen Sie den Artikel am Ende seiner Lebensdauer den zur Verfügung stehenden Rückgabe- und Sammelsystemen zu. Fragen beantworten die Entsorgungsunternehmen vor Ort.

EN – Thank you for choosing a SCHILDKRÖT gymnastic ball.

Content: gymnastic ball, pump, replacement plug, user instructions.

Intended use: This sport equipment is developed to strengthen the core muscles and improve posture. The ball is intended for private use and not suitable for commercial use. Read and follow the user instructions and all other information before using the product. The instructions are part of the product. When giving the product to third parties, please make sure to handover the instruction too.

General warnings: The ball is not suitable for children under 14 years. This ball is not a toy. Always keep out of the reach of children.

Only use the ball on even, non-slip surfaces (e.g. waxed surfaces). Keep the training area free of all objects, debris

Art. No.				
960155	55cm	172cm	< 160cm	120kg
960156	65cm	204cm	161-175cm	
960157	75cm	235cm	176-185cm	
960158	85cm	267cm	> 185cm	

and other obstructions. Do not use the ball on rough or sharp surfaces.

Use the sports equipment on a cushioned surface for your own protection.

Do not use the ball as a permanent seat. There is a risk of rolling away. If necessary, support yourself.

Always do all exercises completely concentrated, slowly and equally. Sit onto the ball slowly. Do not train, if you are ill. Stop your training immediately, if you are in pain.

Please keep a sufficient distance from other objects and people.

Wear only appropriate sportswear, never jewelry. Tie long hair back.

Instructions: Inflating and deflating should only be performed by adults.

Allow the ball to rest at room temperature for a while after unpacking. Do not immediately inflate the ball to its maximum diameter in the first step, as the material still needs to stretch. After 2-3 hours, you can inflate the ball to the desired final size.

Insert the foot pump nozzle into the ball. Only inflate the ball according to the dimensions shown on the table above. Rule of thumb: Pump 3-5cm under the maximum diameter or 10-15cm under the maximum circumference. Never use the ball, if it is over-inflated.

Never inflate the ball with your mouth. Risk of dizziness. Use the pump supplied, never a compressor.

Make sure the plug is fully inserted to prevent air leakage, injury or damage by the protruding plug.

Regularly check the size and pressure of the ball.

Never remove the plug with sharp objects when draining.

Storage and maintenance: Do not use strong detergents for cleaning. Use a damp cloth. Let the ball dry completely.

Check the gymnastic ball for damage, cracks and wear before and after each workout. Only use the gymnastic ball when they are in perfect condition.

Do not store the product on wooden floors, on furniture, on smooth or lacquered surfaces. This can lead to unforeseen reactions with the material. Protect the product from heat sources and dirt.

Disposal: At the end of its lifetime, bring the item to the available return and collection system. The local disposal companies will answer questions.

FR – Merci d'avoir choisi un ballon d'exercice de SCHILDKRÖT.

Contenu: ballon de gymnastique, pompe, prise de rechange, instruction.

Usage prévu: cet équipement de sport est développé pour renforcer les muscles du tronc et améliorer la posture. Le ballon est destiné à un usage privé et ne convient pas aux applications commerciales. Les instructions font partie du produit. Lors du transfert du produit à des tiers, assurez-vous de remettre également ce manuel d'utilisateur au nouvel utilisateur.

Avertissements généraux: La balle ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. Cette balle n'est pas un jouet. Gardez la toujours hors de la portée des enfants.

N'utilisez le ballon que sur des surfaces planes et antidérapantes (par ex. surfaces lisses). Gardez la zone d'entraînement libre de tous objets, débris et autres obstructions. N'utilisez pas la balle sur des surfaces rugueuses ou pointues.

Utilisez l'équipement de sport sur une surface rembourrée pour votre propre protection.

N'utilisez pas le ballon comme siège permanent. Il y a un risque que la balle roule. Si nécessaire, soutenez-vous.

Faites toujours tous les exercices avec une concentration complète, lentement et uniformément. Montez lentement sur le ballon et ne faites pas d'exercice si vous êtes malade. Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice si vous ressentez de la douleur.

Veillez garder une distance suffisante par rapport aux autres objets et personnes.

Ne portez que des vêtements de sport appropriés, jamais de bijoux. Attachez les cheveux longs en arrière.

Instruction: Le gonflage et le dégonflage ne peuvent être effectués que par des adultes.

Laissez le ballon reposer à température ambiante pendant un certain temps après l'avoir déballé. Ne gonflez pas immédiatement le ballon à son diamètre maximal lors de la première étape, car le matériau doit encore s'étirer. Après 2 à 3 heures, vous pouvez gonfler le ballon à la taille finale souhaitée. Insérez l'embout de la pompe à pied dans le ballon. Ne gonflez le ballon que selon les dimensions indiquées dans le tableau

ci-dessus. Règle générale: 3-5cm sous le diamètre maximum ou 10-15cm sous la circonférence maximum. N'utilisez jamais le ballon s'il est trop gonflé.

Ne gonflez jamais le ballon avec votre bouche. Risque de vertiges. Utilisez la pompe fournie, jamais à l'aide d'un compresseur.

Assurez-vous que la fiche est complètement insérée pour éviter les fuites d'air, les blessures ou les dommages causés par la fiche saillante.

Vérifiez régulièrement la taille et la pression du ballon.

Ne retirez jamais le bouchon avec des objets pointus lors du dégonflage.

Stockage et entretien: N'utilisez pas de détergents puissants pour le nettoyage. Utilisez un chiffon humide. Laissez la balle sécher complètement.

Avant et après chaque entraînement, inspectez la balle pour déceler les dommages, les fissures et l'usure. N'utilisez le ballon que lorsqu'il est en parfait état.

Ne stockez pas le produit sur du parquet, sur des meubles, sur des surfaces lisses ou cirées, car cela peut entraîner des réactions inattendues avec le matériau. Protégez le produit des sources de chaleur et de la saleté.

Disposition: À la fin de sa durée de vie utile, veuillez envoyer l'article aux systèmes de retour et de collecte disponibles. Les entreprises d'élimination locales répondront aux questions.



IT – Grazie per aver scelto una palla da ginnastica SCHILDKRÖT.

Contenuto: palla da ginnastica, pompa, tappo di ricambio, istruzioni.

Uso previsto: questa attrezzatura sportiva è stata sviluppata per rafforzare i muscoli del core e migliorare la postura. Questa palla non deve essere utilizzata come seduta permanente. La palla è destinata all'uso privato e non è adatta per applicazioni commerciali. Leggere e seguire le istruzioni per l'uso e tutte le altre informazioni prima di utilizzare il prodotto. Le istruzioni fanno parte del prodotto. Quando si consegna il prodotto a terzi, assicurarsi di consegnare anche le istruzioni.

Avvertenze generali: La palla non è adatta a bambini di età inferiore a 14 anni. Questa palla non è un giocattolo. Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini.

Utilizzare la palla solo su superfici piane e antiscivolo (ad es. superfici cerate). Mantenere l'area di allenamento libera da tutti gli oggetti, detriti e altri ostacoli. Non utilizzare la palla su superfici ruvide o taglienti.

Utilizzare l'attrezzatura sportiva su una superficie ammortizzata per la propria protezione.

Non utilizzare la palla come seduta permanente. C'è il rischio che la palla rotoli via. Se necessario, sostenersi.

Eseguire sempre tutti gli esercizi in completa concentrazione, lentamente e in modo uniforme. Sedersi lentamente sulla palla. Non allenarsi se si è malati. Interrompere immediatamente l'allenamento se si avverte dolore.

Si prega di mantenere una distanza sufficiente da altri oggetti e persone.

Indossare solo abbigliamento sportivo appropriato, mai gioielli. Legare i capelli lunghi.

Istruzioni: Il gonfiaggio e lo sgonfiaggio devono essere eseguiti solo da adulti.

Lasciare riposare la palla a temperatura ambiente per un po' di tempo dopo averla disimballata. Non gonfiare immediatamente la palla al suo diametro massimo nella prima fase, poiché il materiale deve ancora allungarsi. Dopo 2-3 ore, è possibile gonfiare la palla fino alla dimensione finale desiderata.

Inserire l'ugello della pompa a pedale nella palla. Gonfiare la palla solo in base alle dimensioni indicate nella tabella sopra. Regola pratica: pompare 3-5 cm sotto il diametro massimo o 10-15 cm sotto la circonferenza massima. Non utilizzare mai la palla se è troppo gonfia.

Non gonfiare mai la palla con la bocca. Rischio di vertigini. Utilizzare la pompa in dotazione, mai un compressore.

Assicurarsi che il tappo sia completamente inserito per evitare perdite d'aria o lesioni o danni causati dal tappo sporgente.

Controllare regolarmente le dimensioni e la pressione della palla.

Non rimuovere mai il tappo con oggetti appuntiti durante lo scarico.

Conservazione e manutenzione: Non utilizzare detergenti aggressivi per la pulizia. Utilizzare un panno umido. Lasciare asciugare completamente la palla.

Controllare la palla da ginnastica per danni, crepe e usura prima e dopo ogni allenamento. Utilizzare la palla da ginnastica solo quando è in perfette condizioni.

Non conservare il prodotto su pavimenti in legno, su mobili, su superfici lisce o laccate. Ciò può causare reazioni impreviste con il materiale. Proteggere il prodotto da fonti di calore e sporcizia.

Eliminazione: Alla fine della sua vita utile, inviare l'articolo ai sistemi di eliminazione disponibili. Raccolta differenziata. Verifica le disposizioni del tuo commune.

ES - Gracias por elegir una pelota de gimnasia SCHILDKRÖT. Contenido: pelota de gimnasia, bomba, tapón de repuesto, instrucciones.

Uso previsto: este equipo deportivo está desarrollado para fortalecer los músculos del core y mejorar la postura. Esta pelota no debe usarse como asiento permanente. La pelota está diseñada para uso privado y no es adecuada para uso comercial. Lea y siga las instrucciones y toda la demás información antes de usar el producto. Las instrucciones son parte del producto. Cuando entregue el producto a terceros, asegúrese de entregar también las instrucciones.

Advertencias generales: La pelota no es apta para niños menores de 14 años. Esta pelota no es un juguete. Manténgala siempre fuera del alcance de los niños.

Utilice la pelota solo sobre superficies planas y antideslizantes (por ejemplo, superficies enceradas). Mantenga la zona de entrenamiento libre de objetos, residuos y otros obstáculos. No utilice la pelota sobre superficies ásperas o afiladas. Utilice el equipo deportivo sobre una superficie acolchada para su propia protección.

No utilice la pelota como asiento permanente. Existe el riesgo de que la bola se desplace. Si es necesario, apóyese. Realice siempre todos los ejercicios de forma completamente concentrada, lenta y uniforme. Siéntese lentamente sobre la pelota. No entrene si está enfermo. Interrumpa su entrenamiento inmediatamente si siente dolor. Mantenga una distancia suficiente con otros objetos y personas. Use solo ropa deportiva adecuada, nunca joyas. Ate el pelo largo hacia atrás.

Instrucción: El inflado y desinflado solo debe ser realizado por adultos.

Deje reposar la pelota a temperatura ambiente durante un rato después de desembalarla. No infle inmediatamente la pelota hasta su diámetro máximo en el primer paso, ya que el material aún necesita estirarse. Transcurridas 2-3 horas, puede inflar la pelota hasta el tamaño final deseado.

Introduzca la boquilla de la bomba de pie en la pelota. Infle la pelota solo de acuerdo con las dimensiones que se muestran en la tabla anterior. Regla general: infle 3-5 cm por debajo del diámetro máximo o 10-15 cm por debajo de la circunferencia máxima. Nunca use la pelota si está demasiado inflada. Nunca infle la pelota con la boca. Riesgo de mareos. Utilice la bomba suministrada, nunca un cmpresor.

Asegúrese de que el tapón esté completamente insertado para evitar fugas de aire o lesiones o daños por el tapón que sobresaliente.

Compruebe periódicamente el tamaño y la presión de la pelota. Nunca retire el tapón con objetos afilados al vaciar la pelota.

Almacenamiento y mantenimiento:

No utilice detergentes fuertes para limpiar. Utilice un paño húmedo. Deja que la bola se seque por completo. Compruebe que la pelota de gimnasia no presente daños, grietas ni desgaste antes y después de cada entrenamiento. Utilice la pelota de gimnasia únicamente cuando esté en perfectas condiciones.

No guarde el producto sobre suelos de madera, muebles, superficies lisas o lacadas. Esto puede provocar reacciones imprevistas con el material. Proteja el producto de fuentes de calor y suciedad.

Eliminación: Al final de su vida útil, envíe el artículo a los sistemas de eliminación disponibles. Las empresas locales de eliminación responderán a las preguntas.

PT - Obrigado por escolher uma bola de ginástica SCHILDKRÖT.

Conteúdo: bola de ginástica, bomba, tampão de substituição, instruções.

Utilização prevista: Este equipamento desportivo foi desenvolvido para fortalecer os músculos do core e melhorar a postura. Esta bola não deve ser usada como assento permanente. A bola destina-se a uso privado e não é adequada para uso comercial. Leia e siga as instruções de utilização e todas as outras informações antes de usar o produto. As instruções fazem parte do produto. Ao dar o produto a terceiros, certifique-se de entregar também as instruções.

Avisos gerais: A bola não é adequada para crianças menores de 14 anos. Esta bola não é um brinquedo. Mantenha sempre fora do alcance das crianças.

Use a bola apenas em superfícies niveladas e antiderrapantes (por exemplo, superfícies enceradas). Mantenha a área de treino livre de todos os objetos, detritos e outras obstruções. Não utilize a bola em superfícies ásperas ou afiadas.

Utilize o equipamento desportivo sobre uma superfície acolchoada para a sua própria proteção.

Não use a bola como um assento permanente. Existe o risco de a bola rolar para longe. Se necessário, apoie-se.

Faça todos os exercícios sempre completamente concentrado, de forma lenta e uniforme. Sente-se na bola lentamente. Não treine se estiver doente. Pare o treino imediatamente se estiver com dor.

Mantenha distância suficiente de outros objetos e pessoas.

Use apenas roupas desportivas apropriadas, nunca use jóias. Prenda o cabelo comprido para trás.

Instrução: O enchimento e o esvaziamento da bola só devem ser executados por adultos.

Deixar a bola repousar à temperatura ambiente durante algum tempo depois de a desembalar. Não insuflar imediatamente a bola até ao seu diâmetro máximo no primeiro passo, pois o material ainda tem de esticar. Após 2-3 horas, pode insuflar a bola até ao tamanho final desejado.

Insira o bocal da bomba de pé na bola. Encha a bola apenas de acordo com as dimensões indicadas na tabela acima. Regra prática: bombeie 3-5 cm abaixo do diâmetro máximo ou 10-15 cm abaixo da circunferência máxima. Nunca use a bola se ela estiver muito cheia.

Nunca encha a bola com a boca. Risco de torturas. Use a bomba fornecida, nunca um compressor.

Certifique-se de que o tampão está totalmente inserido para evitar fugas de ar ou ferimentos ou danos causados pelo tampão saliente.

Verifique regularmente o tamanho e a pressão da bola.

Nunca remova o tampão com objetos pontiagudos ao retirar o ar.

Armazenamento e manutenção: Não use detergentes fortes para a limpeza. Use apenas um pano húmido. Deixe a bola secar completamente.

Verifique se a bola de ginástica apresenta danos, fissuras e desgaste antes e depois de cada treino. Use a bola de ginástica apenas quando estiver em perfeitas condições.

Não guarde o produto sobre pavimentos de madeira, móveis, superfícies lisas ou lacadas. Isto pode levar a reações imprevistas com o material. Proteja o produto de fontes de calor e sujidade.

Eliminação: No final da sua vida útil, envie o artigo para os sistemas de eliminação disponíveis. As empresas locais de eliminação de resíduos responderão às suas perguntas.

NL - Bedankt voor het kiezen van een SCHILDKRÖT gymnastiekbal.

Inhoud: gymnastiekbal, pomp, vervangende plug, instructie.

Beoogd gebruik: Dit sporttoestel is ontwikkeld om de kernspieren te versterken en de houding te verbeteren. De bal is bedoeld voor privégebruik en niet geschikt voor commerciële toepassingen. Lees en volg de gebruikersinstructies en alle andere informatie voordat u het product gebruikt. De instructies maken deel uit van het product. Zorg ervoor dat u de instructie ook overhandigt als u het product aan derden geeft.

Algemene waarschuwingen: De bal is niet geschikt voor kinderen onder de 14 jaar. Deze bal is geen speelgoed. Altijd buiten bereik van kinderen bewaren.

Gebruik de bal alleen op vlakke, slipvaste oppervlakken (bijv. Gewaxte oppervlakken). Houd het trainingsgebied vrij van alle voorwerpen, puin en andere obstakels. Gebruik de bal niet op ruwe of scherpe oppervlakken.

Gebruik de sportuitrusting op een zachte ondergrond voor uw eigen bescherming.

Gebruik de bal niet als een permanente zitplaats. Het risico bestaat dat de bal wegrolt. Ondersteun uzelf indien nodig. Voer alle oefeningen altijd volledig geconcentreerd, langzaam en gelijkmatig uit. Ga langzaam op de bal zitten. Traan niet als u ziek bent. Stop onmiddellijk met trainen als u pijn heeft.

Houd voldoende afstand tot andere voorwerpen en mensen.

Draag alleen geschikte sportkleding, nooit sieraden. Bind lang haar vast.

Instructie: Opblazen en leeg laten lopen mag alleen door volwassenen worden uitgevoerd.

Laat de bal na het uitpakken even rusten op kamertemperatuur. Blaas de bal niet meteen op tot de maximale diameter in de eerste stap, want het materiaal moet nog uitrekken. Na 2-3 uur kun je de bal opblazen tot de gewenste uiteindelijke grootte.

Steek het mondstuk van de voetpomp in de bal. Blaas de bal alleen op volgens de afmetingen in de bovenstaande tabel. Vuistregel: Pomp 3-5 cm onder de maximale diameter of 10-15 cm onder de maximale omtrek. Gebruik de bal nooit als deze te hard is opgeblazen.

Blaas de bal nooit op met uw mond. Risico op duizeligheid. Gebruik de meegeleverde pomp, nooit een compressor.

Zorg ervoor dat de plug volledig is ingestoken om lucht lekkage of letsel of schade door de uitstekende plug te voorkomen.

Controleer regelmatig de grootte en druk van de bal.

Verwijder de stekker nooit met scherpe voorwerpen tijdens het aftappen.

Opslag en onderhoud: Gebruik geen sterke reinigingsmiddelen om te reinigen. Gebruik een vochtige doek. Laat de bal volledig drogen.

Controleer de gymnastiekbal voor en na elke training op beschadiging, scheuren en slijtage. Gebruik de gymnastiekbal alleen in perfecte staat.

Bewaar het product niet op houten vloeren, meubels, op gladde of gelakte oppervlakken. Dit kan leiden tot onvoorziene reacties met het materiaal. Bescherm het product tegen warmtebronnen en vuil.

Verwijdering: Breng het artikel aan het einde van de levensduur naar het beschikbare retour- en ophaalsysteem. De lokale afvalverwerkingsbedrijven zullen vragen beantwoorden.

SE - Tack för att du valde en SCHILDKRÖT gymnastikboll.

Innehåll: gymnastikboll, pump, ersättningsplugg, instruktion.

Avsedd användning: Denna sportutrustning är utvecklad för att stärka kärmuskulerna och förbättra hållningen. Bollen är avsedd för privat bruk och inte lämplig för kommersiella applikationer. Läs och följ användarinstruktionerna och all annan information innan du använder produkten. Instruktionerna är en del av produkten. Var noga med att överlämna instruktionen när du ger produkten till tredje part.

Allmänna varningar: Bollen är inte lämplig för barn under 14 år. Den här bollen är inte en leksak. Förvara alltid utom räckhåll för barn.

Använd bara kulan på plana, halksäkra ytor [t.ex. vaxade ytor]. Håll träningsområdet fritt från alla föremål, skräp och andra hinder. Använd inte kulan på grova eller vassa ytor.

Använd sportutrustningen på en vadderad yta för ditt eget skydd.

Använd inte bollen som ett permanent säte. Det finns en risk för att bollen rullar iväg. Stöd dig själv vid behov.

Gör alltid alla övningar helt koncentrerade, långsamt och jämnt. Sitt på bollen långsamt. Träna inte om du är sjuk. Stoppa din träning omedelbart om du har ont.

Håll tillräckligt avstånd från andra föremål och människor.

Använd endast lämpliga sportkläder, aldrig smycken. Knyt långt hår tillbaka.

Instruktion: Upplåsning och tömning bör endast utföras av vuxna.

Låt bollen vila i rumstemperatur en stund efter uppackningen. Blås inte upp bollen till maximal diameter direkt i det första steget, eftersom materialet fortfarande behöver sträckas ut. Efter 2-3 timmar kan du blåsa upp bollen till önskad slutstorlek.

Sätt in fotpumpens munstycke i kulan. Blås bara upp kulan enligt de mått som visas i tabellen ovan. Tumregel: Pumpa 3-5 cm under maximal diameter eller 10-15 cm under maximal omkrets. Använd aldrig kulan om den är för upplåst.

Blås aldrig upp bollen med munnen. Risk för yrsel. Använd den medföljande pumpen, aldrig en kompressor.

Se till att kontakten är helt isatt för att förhindra luftläckage eller skada från den utskjutande kontakten.

Kontrollera regelbundet bollens storlek och tryck.

Ta aldrig ur kontakten med vassa föremål när du dränerar den.

Lagring och underhåll: Använd inte starka rengöringsmedel för rengöring. Använd en fuktig trasa. Låt bollen torka helt.

Kontrollera gymnastikbollens skador, sprickor och slitage före och efter varje träningspass. Använd Gymnastic Ball bara när de är i perfekt skick.

Förvara inte produkten på trägolv, på möbler, på släta eller lackerade ytor. Detta kan leda till oförutsedda reaktioner med materialet. Skydda produkten från värmekällor och smuts.

Avfallshantering: Ta varan till det tillgängliga retur- och insamlingssystemet vid slutet av dess livstid. De lokala avfallshanteringsföretagen svarar på frågor.

HR - Hvala vam što ste odabrali gimnastičku loptu SCHILDKRÖT.

Sadržaj: gimnastička lopta, pumpa, zamjenski čep, upute.

Namjena: Ova sportska oprema razvijena je za jačanje mišića jezgre i poboljšanje držanja tijela. Lopta je namijenjena privatnoj upotrebi i nije prikladna za komercijalne primjene. Prije upotrebe proizvoda pročitajte i slijedite upute za korisnika i sve ostale informacije. Upute su dio proizvoda. Kada dajete proizvod trećim stranama, molimo vas da i vi predate upute.

Opća upozorenja: Lopta nije prikladna za djecu mlađu od 14 godina. Ova lopta nije igračka. Uvijek čuvajte izvan dohvata djece.

Lopticu koristite samo na ravnim, neklizajućim površinama (npr. Voštane površine). Osigurajte mjesto za vježbanje bez predmeta, krhotina i drugih prepreka. Ne upotrebljavajte loptu na grubim ili oštrim površinama.

Koristite sportsku opremu na jasučastoj površini za vlastitu zaštitu.

Ne koristite loptu kao stalno mjesto. Postoji opasnost da se lopta otkotrlja. Ako je potrebno, podržite se.

Sve vježbe uvijek radite potpuno koncentrirano, polako i ravnomjerno. Polako sjednite na loptu. Ne trenirajte ako ste bolesni. Ako vas boli, odmah prekinite svoj trening.

Držite se dovoljne udaljenosti od drugih predmeta i ljudi.

Nosite samo odgovarajuću sportsku odjeću, nikako nakit. Vezati dugu kosu natrag.

Priručnik: Napuhavanje i ispuhivanje smiju izvoditi samo odrasle osobe.

Nakon raspakiranja lopticu ostavite neko vrijeme na sobnoj temperaturi. Nemojte odmah napuhati loptu do njezinog najvećeg promjera u prvom koraku, jer se materijal još treba rastegnuti. Nakon 2-3 sata možete napuhati loptu do željene konačne veličine.

Umetnite mlaznicu nožne pumpe u kuglu. Kuglu napuhavajte samo prema dimenzijama prikazanim na gornjoj tablici.

Osnovno pravilo: Pumpajte 3-5 cm ispod maksimalnog promjera ili 10-15 cm ispod maksimalnog opsega. Nikada nemojte koristiti loptu ako je prenapuhana.

Nikada nemojte napuhavati loptu ustima. Opasnost od vrtoglavice. Koristite isporučenu pumpu, nikako kompresor.

Provjerite je li čep potpuno umetnut kako biste spriječili istjecanje zraka ili ozljede ili oštećenja izbočenog čepa.

Redovito provjeravajte veličinu i pritisak lopte.

Nikada nemojite uklanjati čep ostrim predmetima tijekom praznjenja.

Sklađištenje i održavanje: Za čišćenje nemojte koristiti jake deterdžente. Koristite vlažnu krpu. Neka se lopta potpuno osuši.

Proverite ima li gimnastičke lopte oštećenja, pukotina i istrošenosti prije i nakon svakog treninga. Gimnastičku loptu koristite samo kada su u savršenom stanju.

Proizvod nemojte čuvati na drvenim podovima, na namještaju, na glatkim ili lakiranim površinama. To može dovesti do nepredviđenih reakcija s materijalom. Zaštitite proizvod od izvora topline i prljavštine.

Otpada: Na kraju njegovog životnog vijeka, donesite predmet u dostupni sustav povrata i prikupljanja. Lokalne tvrtke za zbrinjavanje odgovorit će na pitanja.

SL - Hvala, ker ste izbrali gimnastično žogo SCHILDKRÖT.

Vsebina: gimnastična žoga, črpalka, nadomestni čep, navodilo.

Namenska uporaba: Ta športna oprema je razvita za krepitev osnovnih mišic in izboljšanje drže. Žoga je namenjena zasebni uporabi in ni primerna za komercialne namene. Pred uporabo izdelka preberite in upoštevajte navodila za uporabo in vse druge informacije. Navodila so del izdelka. Če izdelek dajete tretjim osebam, prosimo, da tudi vi predate navodila.

Splošna opozorila: Žoga ni primerna za otroke, mlajše od 14 let. Ta žoga ni igrača. Vedno hranite izven dosega otrok.

Kroglo uporabljajte samo na ravnih nadrsečih površinah (npr. Voščene površine). Na območju za vadbo naj ne bo nobenih predmetov, ruševin in drugih ovir. Ne uporabljajte žoge na grobih ali ostrih površinah.

Za lastno zaščito uporabite športno opremo na oblažinjeni površini.

Žoge ne uporabljajte kot stalni sedež. Obstaja nevarnost, da se žoga odkotali. Po potrebi se podprite.

Vse vaje vedno izvajajte popolnoma koncentrirano, počasi in enakomerno. Počasi se usedite na žogo. Ne trenirajte, če ste bolni. Takoj prenehajte s treningom, če vas boli. Prosimo, imejte dovolj oddaljeni od drugih predmetov in ljudi. Nosite samo primerna športna oblačila, nikoli nakita. Vezati dolge lase nazaj.

Priročnik: Napihovanje in odpihovanje smejo izvajati samo odrasli.

Po razpakiranju pustite žogo nekaj časa počivati na sobni temperaturi. V prvem koraku žoge ne napihnite takoj do največjega premera, saj se mora material še raztegniti. Po 2-3 urah lahko žogo napihnete do želene končne velikosti.

Vstavite šobo nožne črpalke v kroglo. Kroglico napihujte le v skladu z merami, prikazanimi v zgornji tabeli. Pravilo: Črpajte 3-5 cm pod največjim premerom ali 10-15 cm pod največjim obsegom. Nikoli ne uporabljajte žoge, če je prenapihnjena. Nikoli ne napihujte žoge z usti. Nevarnost omotice. Uporabljajte priloženo črpalko, nikoli kompresorja. Prepričajte se, da je vtič popolnoma vstavljen, da preprečite uhajanje zraka ali poškodbe ali poškodbe štrlečega čepa. Redno preverjajte velikost in pritisk krogle.

Med praznjenjem nikoli ne odstranjujete vtiča z ostrimi predmeti.

Sklađištećenje in vzdrževanje: Za čišćenje ne uporabljajte močnih detergentov. Uporabite vlažno krpo. Kroglica naj se popolnoma posuši.

Pred in po vsakem treningu preverite gimnastično žogico za poškodbe, razpoke in obrabo. Gimnastično žogo uporabljajte le, če je v popolnem stanju.

Izdelka ne shranjujte na lesenih tleh, na pohoštvu, na gladikih ali lakiranih površinah. To lahko privede do nepredviđenih reakcij s snovjo. Izdelek zaščitite pred viri toplote in umazanijo.

Odlaganje smeća: Na kraju njegovog životnog vijeka, donesite predmet u dostupni sustav povrata i prikupljanja. Lokalne tvrtke za zbrinjavanje odgovorit će na pitanja.

PL -Dziękujemy za wybranie piłki gimnastycznej SCHILDKRÖT.

Zawartość: piłka gimnastyczna, pompka, wtyczka zapasowa, instrukcja.

Przeznaczenie: Ten sprzęt sportowy został opracowany w celu wzmocnienia mięśni rdzenia i poprawy postawy. Piłka jest przeznaczona do użytku prywatnego i nie nadaje się do zastosowań komercyjnych. Przeczytaj i postępuj zgodnie z instrukcjami użytkownika i wszystkimi innymi informacjami przed użyciem produktu. Instrukcje są częścią produktu. Przekazując produkt osobom trzecim, należy również przekazać instrukcję.
Ogólne ostrzeżenia: Piłka nie jest odpowiednia dla dzieci poniżej 14 lat. Ta piłka nie jest zabawką. Zawsze przechowywać poza zasięgiem dzieci.

Piłkę należy używać wyłącznie na równych, antypoślizgowych powierzchniach [np. Woskowanych]. Utrzymuj obszar treningowy wolny od wszelkich przedmiotów, gruzu i innych przeszkód. Nie używaj piłki na szorstkich lub ostrych powierzchniach.

Dla własnej ochrony używaj sprzętu sportowego na miękkiej powierzchni.

Nie używaj piłki jako stałego siedzenia. Istnieje ryzyko stoczenia się piłki. Jeśli to konieczne, wspieraj się.

Zawsze wykonuj wszystkie ćwiczenia catkowicie skoncentrowane, powoli i równomiernie. Powoli usiądź na piłce. Nie trenuj, jeśli jesteś chory. Jeśli odczuwasz ból, natychmiast przerwij trening.

Zachowaj wystarczającą odległość od innych przedmiotów i ludzi.

Noś tylko odpowiednią odzież sportową, nigdy biżuterię. Zwiąż z tytu długie wtyosy.

Podręcznik: Nadmuchiwanie i opróżnianie powinno być wykonywane tylko przez osoby dorosłe.

Po rozpakowaniu pozostaw piłkę na chwilę w temperaturze pokojowej. W pierwszym kroku nie należy od razu nadmuchiwać piłki do maksymalnej średnicy, ponieważ materiał musi się jeszcze rozciągnąć. Po 2-3 godzinach można napompować piłkę do pożądanego rozmiaru końcowego.

Wtyczkę dysze pompki nożnej do kulki. Nadmucharz piłkę tylko zgodnie z wymiarami podanymi w powyższej tabeli. Ogólna zasada: Pompuj 3-5 cm poniżej maksymalnej średnicy lub 10-15 cm poniżej maksymalnego obwodu. Nigdy nie używaj piłki, jeśli jest nadmiernie napompowana.

Nigdy nie nadmucharz piłki ustami. Ryzyko zawrotów głowy. Używaj dostarczonej pompy, nigdy sprężarki.

Upewnij się, że wtyczka jest całkowicie włożona, aby zapobiec wyciekowi powietrza lub obrażeniom ciała lub uszkodzeniu przez wystającą wtyczkę.

Regularnie sprawdzaj rozmiar i nacisk piłki.

Podczas opróżniania nie wolno wyjmować wtyczki ostrymi przedmiotami.

Przechowywanie i konserwacja: Do czyszczenia nie używaj silnych detergentów. Użyj wilgotnej szmatki. Niech piłka catkowicie wyschnie.

Sprawdź piłkę gimnastyczną pod kątem uszkodzeń, pęknięć i zużycia przed i po każdym treningu. Piłki gimnastycznej używaj tylko wtedy, gdy są w idealnym stanie.

Nie przechowywać produktu na drewnianych podłogach, meblach, gładkich lub lakierowanych powierzchniach. Może to prowadzić do nieprzewidywanych reakcji z materiałem. Chronić produkt przed źródłami ciepła i brudem.

Utylizacja odpadów: Pod koniec okresu użytkowania przenieś przedmiot do dostępnego systemu zwrotu i odbioru. Lokalne firmy zajmujące się utylizacją odpadów odpowiedzą na pytania.

HU - Köszönjük, hogy SCHILDKRÖT torna labdát vásaszott. Tartalom:

torna labda, szivattyú, pótdugó, utasítás.

Rendeltetésészerő használat: Ezt a sporteszközt a mag izmainak megerősítésére és a testtartás javítására fejlesztették ki. sA labda magáncélú, kereskedelmi célokra nem alkalmas. A termék használat előtt olvassa el és kövesse a felhasználoi utasításokat és minden egyéb információt. Az utasítások a termék részét képezik. Ha harmadik félnek adja át a terméket, kérjük, adja át az utasítást is.

Általános figyelmeztetések: A labda nem alkalmas 14 év alatti gyermekek számára. Ez a labda nem játék. Mindig tartsa gyermekektől elzárva.

A labdát csak vízszintes, csússssszásmentes felületen [pl. Viaszos felületen] használja. Tartsa az edzőterületet mentes minden tárgytól, törmeléktől és egyéb akadálytól. Ne használja a labdát durva vagy éles felületeken.

Használja a sportfelszerelést párnázott felületen saját védelme érdekében.

Ne használja a labdát állandó ülésként. Fennáll annak a veszélye, hogy a labda elgurul. Ha szükséges, támogassa magát.

Minden gyakorlatot mindig teljesen koncentráltan, lassan és egyenletesen végezzen. Lassan üljön a labdára. Ne edzen, ha beteg. Azonnal hagyja abba az edzést, ha fáj.

Kérjük, tartson megfelelő távolságot más tárgyaktól és emberektől.

Csak megfelelő sportruhát viseljen, soha ne ékszereket. Köss vissza hosszú haját.

Kézikönyv: A szivattyút és a légellenítést csak felnőttek végezhetik.

A kicsomagolás után hagyja a labdát egy ideig szobahőmérsékleten pihenni. Ne fújja fel a labdát első lépésben azonnal a maximális átmérőre, mivel az anyagnak még nyúlnia kell. A labdát 2-3 óra elteltével felfújhatja a kívánt végső méretre.

Helyezze be a lábszivattyú fúvókáját a gömbbe. Csak a fenti táblázatban feltüntetett méretek szerint fújja fel a labdát. Hűveljükji: A szivattyút 3-5 cm-rel a maximális átmérő alatt vagy 10-15 cm-t a maximális kerület alatt. Soha ne használja a labdát, ha túl van felfújva.

Soha ne fújja fel a labdát a szájával. Szédülés veszélye.

Használja a mellékelt szivattyút, soha ne kompresszort.

Győződjön meg arról, hogy a dugó teljesen be van-e helyezve, hogy megakadályozza a kiömlő dugó légszivárgását, sérülését vagy károsodását.

Rendszeresen ellenőrizze a labda méretét és nyomását.

Soha ne távolítsa el a dugót éles tárgyakkal, ha leeresztette.

Törölés és karbantartás: Ne használjon erős mosószeret a tisztításhoz. Használjon nedves ruhát. Hagyja a labdát teljesen megszáradni.

Minden edzés előtt és után ellenőrizze, hogy a torna labda nem sérült-e, nincs-e rajta repedés vagy kopás. A torna labdát csak tökéletes állapotban használja.

Ne tárolja a terméket fapadlón, bútorokon, sima vagy lakkozott felületeken. Ez előre nem látható reakciókhoz vezethet az anyaggal. Óvja a terméket hőforrásoktól és szennyeződésektől.

Hulladékéelhelyezés: Élettartamának végén vigye be az árut a rendelkezésre álló visszavételi és begyűjtési rendszerbe. A helyi ártalmatlanító cégek válaszolnak a kérdésekre.

CZ - Děkujeme, že jste si vybrali gymnastický míč SCHILDKRÖT.

Obsah: gymnastická koule, pumpa, náhradní zátka, instrukce.
Účel použití: Toto sportovní vybavení je vyvinuto k posílení hlavních svalů a zlepšení držení těla. Před použitím výrobku si přečtěte pokyny pro uživatele a všechny ostatní informace a postupujte podle nich. Pokyny jsou součástí produktu. Při předávání produktu třetím stranám nezapomeňte předat také pokyny.

Obecná varování: Míč není vhodný pro děti do 14 let. Tato koule není hračka. Uchovávejte vždy mimo dosah dětí.

Míč používejte pouze na rovných neklouzavých površích [např. Voskované povrchy]. Udržujte tréninkový prostor bez jakýchkoli předmětů, nečistot a jiných překážek. Nepoužívejte míč na drsných nebo ostrých površích.

Pro vlastní ochranu použijte sportovní vybavení na polstrovaném povrchu.

Nepoužívejte míč jako trvalé sedadlo. Existuje riziko odvalení koule. V případě potřeby se podpořte.

Cvičení vždy provádějte zcela soustředěně, pomalu a rovnoměrně. Pomalu se posadte na míč. Pokud jste nemocní, necvíche. Pokud máte bolesti, okamžitě ukončete trénink.

Udržujte prosím dostatečnou vzdálenost od ostatních předmětů a lidí.

Noste pouze vhodné sportovní oblečení, nikdy ne šperky. Dlouhé vlasy si svázat.

Instrukce: Nafukování a vypouštění by měly provádět pouze dospělí.

Po vybalení nechte míč chvíli odpočívat při pokojové teplotě. V prvním kroku míč hned nenafukujte na maximální průměr, protože materiál se musí ještě roztáhnout. Po 2-3 hodinách můžete míč nafouknout na požadovanou konečnou velikost. Vložte trysku nožního čerpadla do kulíčky. Nafoukněte míč pouze podle rozměrů uvedených v tabulce výše. Pravidlo: Pumpujte 3 - 5 cm pod maximální průměr nebo 10 - 15 cm pod maximální obvod. Nigdy nepoužívejte míč, pokud je nadměrně nafouknutý.

Nikdy nenafukujte míč ústy. Riziko závratí. Používejte dodávané čerpadlo, nikdy kompresor.

Ujistěte se, že je zástrčka zcela zasunuta, aby nedošlo k úniku vzduchu nebo zranění nebo poškození výtčivající zástrčky.

Pravidelně kontrolujte velikost a tlak míče.

Při vypouštění nikdy neopoujte zástrčku ostrými předměty.

Skladování a údržba: Čištění nepoužívejte silné čisticí prostředky. Použijte vlhký hadřík. Nechte míč úplně vyschnout.

Před každým tréninkem a po něm zkontrolujte, zda není gymnastický míč poškozen, prasklý nebo opotřebovaný.

Gymnastický míč používejte pouze v dokonalém stavu.

Neskladujte výrobek na dřevěných podlažích, na nábytku, na hladkých nebo lakovaných površích. To může vést k nepředvídaným reakcím s materiálem. Chraňte produkt před zdroji tepla a špinou.

Nakládání s odpady: Na konci své životnosti odevzdejte položku dostupnému systému vracení a sběru. Dotazy zodpoví místní likvidační společnosti.

SL - Āakujemoe, že ste si vybrali gymnastickú loptu SCHILDKRÖT.

Obsah: gymnastická lopta, pumpa, náhradná zátka, inštrukťaz.

Účel použitia: Toto športové vybavenie je vyvinuté na posilnenie základných svalov a zlepšenie držania tela. Táto gula by sa nemala používať ako trvalé sedadlo. Lopta je určená na súkromné použitie a nie je vhodná na komerčné použitie. Pred použitím produktu si prečítajte a postupujte podľa pokynov používateľa a všetkých ďalších informácií. Návod je súčasťou produktu. Pri poskytovaní produktu tretím stranám nezapobudnite tiež odovzdať pokyny.

Nezabudnité varovania: Lopta nie je vhodná pre deti do 14 rokov. Táto lopta nie je hračka. Uchovávajte vždy mimo dosahu detí.

Guľu používajte iba na rovných, protišmykových povrchoch [napr. Voskované povrchy]. Udržujte tréningový priestor zbavený všetkých predmetov, nečistôt a iných prekážok. Nepoužívajte loptu na drsných alebo ostrých povrchoch.

Pre vlastnú ochranu použite športové vybavenie na odpruženom povrchu.

Nepoužívajte loptu ako trvalé sedadlo. Existuje riziko odvalenia lopty. Ak je to potrebné, podporte sa.

Všetky cviky robte vždy úplne sústredene, pomaly a rovnomerne. Pomaly sa posadte na loptu. Necvičte, ak ste chorí. Ak máte bolesti, okamžite prestaňte trénovat.

Udržujte prosím dostatočný odstup od ostatných predmetov a osôb.

Noste iba vhodné športové oblečenie, nikdy nie šperky. Dlhé vlasy zviazte dozadu.

Inštrukťaz: Nafukovanie a vypúšťanie by mali vykonávať iba dospelí.

Po vybalení nechajte loptu chvíľu odpočívať pri izbovej teplote. V prvom kroku loptu hneď nenafukujte na maximálny priemer, pretože materiál sa musí ešte roztiahnuť. Po 2-3 hodinách môžete loptu nafúknuť na požadovanú konečnú veľkosť. Vložte trysku nožného čerpadla do gule. Guľu nafukujte iba podľa rozmerov uvedených v tabuľke vyššie. Pravidlo: Pumpujte 3 - 5 cm pod maximálny priemer alebo 10 - 15 cm pod maximálny obvod. Nikdy nepoužívajte loptu, ak je nadmerne nafúknutá.

Nikdy nenafukujte loptu ústami. Riziko závratov. Používajte dodávané čerpadlo, nikdy nie kompresor.

Zástrčka musí byť úplne zasunutá, aby sa zabránilo úniku vzduchu alebo poraneniu alebo poškodeniu výčnievajúcej zástrčky.

Pravidelne kontrolujte veľkosť a tlak lopty.

Pri vypúšťaní nikdy neodpájajte zástrčku ostrými predmetmi.

Skladovanie a údržba: Na čistenie nepoužívajte silné čistiace prostriedky. Použite vlhkú handričku. Nechajte loptu úplne vyschnúť.

Pred každým tréningom a po ňom skontrolujte, či nie je gymnastická lopta poškodená, popraskaná alebo opotrebovaná. Gymnastickú loptu používajte iba vtedy, keď je v perfektnom stave.

Výrobok neskladujte na drevených podlahách, na nábytku, na hladkých alebo lakovaných povrchoch. To môže viesť k nepredvídaným reakciám s materiálom. Chráňte výrobok pred zdrojmi tepla a špinou.

Likvidácia odpadu: Na konci svojej životnosti odovzdajte loptu dostupnému systému vrátenia a zberu. Na otázky odpovedia miestne likvidačné spoločnosti.

RO - Vă mulțumim că ați ales o minge de gimnastică SCHILDKRÖT.

Conținut: bilă de gimnastică, pompă, dop de înlocuire, instrucțiuni.

Utilizare intenționată: Acest echipament sportiv este dezvoltat pentru a întări mușchii de bază și pentru a îmbunătăți postura. Mingea este destinată utilizării private și nu este potrivită pentru aplicații comerciale. Citiți și urmați instrucțiunile utilizatorului și toate celelalte informații înainte

de a utiliza produsul. Instrucțiunile fac parte din produs. Atunci când dați produsul unor terțe părți, vă rugăm să vă asigurați că predați instrucțiunile.

Avertismente generale: Mingea nu este potrivită pentru copii cu vârsta sub 14 ani. Această minge nu este o jucărie. A nu se lăsa întotdeauna la îndemâna copiilor.

Folosiți mingea numai pe suprafețe plane, antiderapante (de ex. Suprafețe ceruite). Păstrați zona de antrenament liberă de toate obiectele, resturile și alte obstacole. Nu folosiți mingea pe suprafețe aspre sau ascuțite.

Utilizați echipamentul sportiv pe o suprafață amortizată pentru propria protecție.

Nu folosiți mingea ca scaun permanent. Există riscul ca mingea să se rostogolească. Dacă este necesar, susține-te.

Faceți întotdeauna toate exercițiile complet concentrate, încet și uniform. Stai încet pe minge. Nu vă antrenați dacă sunteți bolnav. Opriti-vă imediat antrenamentul dacă aveți dureri.

Vă rugăm să păstrați o distanță suficientă de alte obiecte și persoane.

Purtați doar îmbrăcăminte sportivă adecvată, niciodată bijuterii. Legați părul lung pe spate.

Instrucțiuni: Umflarea și dezumflarea trebuie efectuate numai de adulți.

Lăsați mingea să se odihnească la temperatura camerei pentru o vreme după despachetare. Nu umflați imediat mingea la diametrul său maxim în prima etapă, deoarece materialul trebuie încă să se întindă. După 2-3 ore, puteți umfla mingea la dimensiunea finală dorită.

Introduceți duza pompei de picior în bilă. Umflați mingea numai în conformitate cu dimensiunile prezentate pe tabelul de mai sus. Regula generală: pompați 3-5 cm sub diametrul maxim sau 10-15 cm sub circumferința maximă. Nu folosiți niciodată mingea dacă este supraumflată.

Nu umflați niciodată mingea cu gura. Risc de amețeală. Utilizați pompa furnizată, niciodată un compresor.

Asigurați-vă că ștecherul este complet introdus pentru a preveni scurgerile de aer sau rănirea sau deteriorarea de la ștecherul proeminent.

Verificați periodic mărirea și presiunea mingii.

Nu scoateți niciodată dopul cu obiecte ascuțite atunci când scurgeți.

Depozitare și întreținere: Nu folosiți detergenți puternici pentru curățare. Folosiți o cârpă umedă. Lăsa mingea să se usuce complet.

Verificați mingea gimnastică pentru deteriorări, fisuri și uzură înainte și după fiecare antrenament. Folosiți mingea gimnastică numai atunci când acestea sunt în stare perfectă. Nu depozitați produsul pe podele din lemn, pe mobilier, pe suprafețe netede sau lăcuite. Acest lucru poate duce la reacții neprevăzute cu materialul. Protejați produsul de sursele de căldură și murdărie.

Aranjament: La sfârșitul duratei de viață, vă rugăm să trimiteți articolul la sistemele de returnare și colectare disponibile. Companiile locale de eliminare vor răspunde la întrebări.

GYMNASTIC BALL EXERCISES

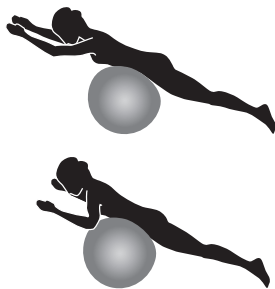
FOLLOW US ON:



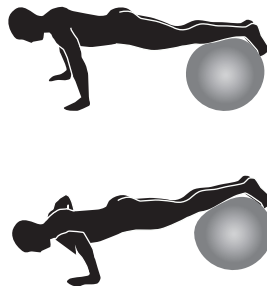
Schildkröt Fitness Schildkröt Fitness schildkroetfitness

SHARE YOUR TRAINING WITH US #SKFIT

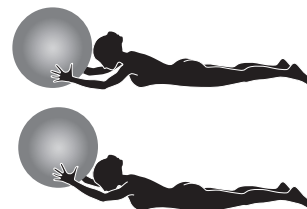
1



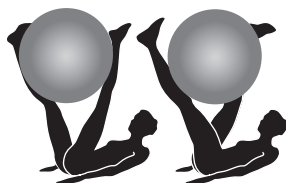
2



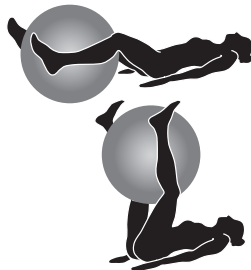
3



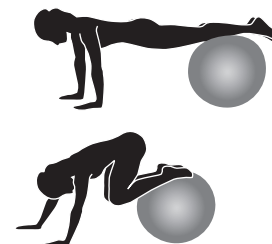
4



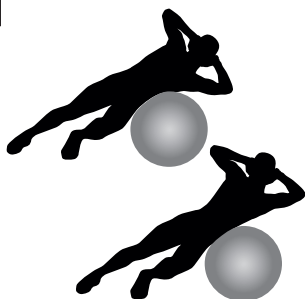
5



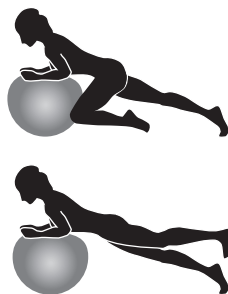
6



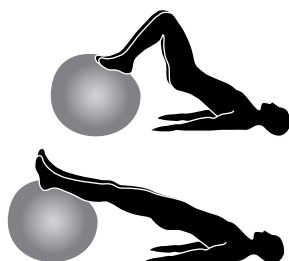
7



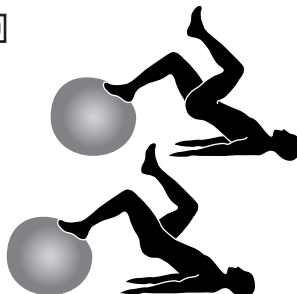
8



9



10



SCHILDKRÖT®

MTS Sportartikel Vertriebs GmbH

Hans-Urmiller-Ring 11, 82515 Wolfratshausen, Germany

www.schildkroet-sport.com

info@mts-sport.de