



# PILATES BALL



Art. No.		
960131	Ø 18cm	120kg
960132	Ø 23cm	
960133	Ø 28cm	

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

**Inhalt:** Pilatesball, Aufblasröhrchen.

**Bestimmungsgemäßer Gebrauch:** Dieses Sportgerät wurde zur Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur und Mobilisierung der Wirbelgelenke 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:** Lesen Sie vor Einsatz des Geräts die Anleitung sorgfältig durch und beachten Sie die Sicherheitshinweise. Nichtbeachtung kann zu erheblichen Sach- und Personenschäden führen.

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

Maximale Tragkraft: 120kg.

Trainieren nur auf ebenen und rutschfestem Boden. Halten Sie den Trainingsbereich frei von jeglichen Gegenständen, Schmutz und anderen Hindernissen. Verwenden Sie das Sportgerät zu Ihrem eigenen Schutz auf einer gepolsterten Oberfläche.

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

Bei Verletzungen und Vorerkrankungen bitte einen Arzt konsultieren. Diese Anleitung ersetzt keine fachärztliche Beratung.

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.

Verwenden Sie zum Aufpumpen bitte das beigelegte Aufblasröhrchen, niemals einen Kompressor. Blasen Sie den Pilatesball bis zu einem maximalen Durchmesser von ca. 18cm/ 23cm/ 28cm, entsprechender der Durchmesserangabe auf der Verpackung, auf. Niemals den Ball verwenden, wenn dieser zu stark aufgeblasen ist.

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 und lassen Sie ihn anschließen vollständig trocknen.

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

Lagern Sie das Produkt an einem trockenen und sicheren Ort. Schützen Sie das Produkt vor UV-Strahlung, direkter Sonneneinstrahlung und vor Heizquellen und Schmutz. Schützen Sie das Produkt vor Feuchtigkeit und extremer Hitze- oder Kälteeinwirkung.

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

**Entsorgung:** Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein und nach den in Ihrem Land geltenden Entsorgungsbestimmungen.

## EN – Thank you for choosing a Pilates ball from SCHILDKRÖT.

**Contents:** Pilates ball, inflation tube.

**Intended use:** This sports equipment was developed to strengthen the spinal muscles and mobilize the vertebral joints. The ball is intended for private use and is not suitable for commercial use. The instructions are an integral part of the product. If you pass the product on to a third party, please also include these instructions.

**General warnings:** Read the instructions carefully before using this equipment and observe the safety instructions. Failure to do so may result in considerable damage to property and personal injury.

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

Maximum load capacity: 120kg.

Only train on a level and non-slip floor. Keep the training area free of any objects, dirt and other obstacles. For your own protection, use the sports equipment on a padded surface.

Always perform all exercises with complete concentration, slowly and evenly. Do not exercise if you are sick. Stop training immediately if you feel pain.

Please consult a doctor if you have any injuries or previous illnesses. These instructions are not a substitute for medical advice.

Please keep sufficient distance from other objects and people. Only wear appropriate sports clothing, never wear jewelry. Tie up long hair.

**Instruction:** Inflation and deflation may only be carried out by adults.

Please use the enclosed inflation tube for inflation, never a compressor. Inflate the Pilates ball to a maximum diameter of approx. 18cm/ 23cm/ 28cm, according to the diameter indicated on the packaging. Never use the ball if it is over-inflated.

Ensure that the stopper is fully inserted to prevent air escaping or injury, or damage caused by the protruding stopper.

Check the size and pressure of the ball regularly. Never use sharp objects to remove the plug when deflating.

**Storage and maintenance:** Do not use harsh cleaning agents for cleaning. Use a damp cloth and then allow it to dry completely.

Check the Pilates ball for damage, cracks and wear before and after each training session. Only use the ball if it is in perfect condition.

Store the product in a dry and safe place. Protect the product from UV radiation, direct sunlight, heat sources and dirt. Protect the product from moisture and exposure to extreme heat or cold.

Do not store the product on wooden floors, on furniture or on smooth, painted or oiled surfaces, as unforeseen reactions with the material may occur.

**Disposal:** Dispose of the packaging by type and in accordance with the disposal regulations applicable in your country.

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

**Contenu:** Ballon de Pilates, tube de gonflage.

**Utilisation prévue:** Cet équipement sportif a été conçu pour renforcer les muscles de la colonne vertébrale et mobiliser les articulations vertébrales. Le ballon est destiné à un usage privé et ne convient pas à un usage commercial. Les instructions font partie intégrante du produit. Si vous transmettez le produit à un tiers, veuillez également inclure ces instructions.

**Avertissements généraux:** Lisez attentivement les instructions avant d'utiliser cet appareil et respectez les consignes de sécurité. Le non-respect de ces consignes peut entraîner des dommages matériels et corporels considérables.

Le ballon ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. Ce ballon n'est pas un jouet. Gardez-le toujours hors de portée des enfants.

Capacité de charge maximale: 120 kg.

Ne vous entraînez que sur un sol plat et antidérapant. Veillez à ce que l'aire d'entraînement soit exempte d'objets, de saletés et d'autres obstacles. Pour votre propre protection, utilisez l'équipement sportif sur une surface rembourrée.

Effectuez toujours tous les exercices avec une concentration totale, lentement et régulièrement. Ne faites pas d'exercice si vous êtes malade. Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez une douleur.

Consultez un médecin si vous avez des blessures ou des maladies antérieures. Ces instructions ne remplacent pas un avis médical.

Restez à une distance suffisante des autres objets et personnes.

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

**Instructions:** Le gonflage et le dégonflage ne doivent être effectués que par des adultes.

Pour le gonflage, utilisez la tube de gonflage, jamais un compresseur. Gonflez le ballon de Pilates jusqu'à ce qu'il atteigne un diamètre maximal d'environ 18cm/ 23cm/ 28cm, conformément au diamètre indiqué sur l'emballage. N'utilisez jamais le ballon s'il est trop gonflé.

Veillez à ce que le bouchon soit complètement inséré afin d'éviter toute fuite d'air, toute blessure ou tout dommage causé par le bouchon qui dépasse.

Vérifiez régulièrement la taille et la pression du ballon.

N'utilisez jamais d'objets pointus pour retirer le bouchon lors du dégonflage.

**Stockage et entretien:** N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs. Utilisez un chiffon humide et laissez-le sécher complètement.

Avant et après chaque séance d'entraînement, vérifiez que le ballon de Pilates n'est pas endommagé, fissuré ou usé. N'utilisez le ballon que s'il est en parfait état.

Conservez le produit dans un endroit sec et sûr. Protégez le produit des rayons UV, de la lumière directe du soleil, des sources de chaleur et de la saleté. Protégez le produit de l'humidité et de l'exposition à une chaleur ou un froid extrême.

Ne pas stocker le produit sur des sols en bois, sur des meubles ou sur des surfaces lisses, peintes ou huilées, car des réactions imprévues avec le matériau peuvent se produire.

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

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.

**Élimination des emballages:** Éliminez les emballages par type et conformément aux réglementations d'élimination applicables dans votre pays.

## IT – Grazie per aver scelto una palla da Pilates di SCHILDKRÖT.

**Contenuto:** Palla da Pilates, tubo di gonfiaggio.

**Uso previsto:** Questo attrezzo sportivo è stato sviluppato per rafforzare i muscoli della colonna vertebrale e mobilitzare le articolazioni vertebrali. La palla è destinata all’uso privato e non è adatta all’uso commerciale. Le istruzioni sono parte integrante del prodotto. Se si cede il prodotto a terzi, si prega di includere anche queste istruzioni.

**Avvertenze generali:** Prima di utilizzare l'apparecchio, leggere attentamente le istruzioni e rispettare le norme di sicurezza. L'inosservanza di queste istruzioni può causare notevoli danni alle cose e alle persone.

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

Capacità di carico massima: 120 kg.

Allenarsi solo su un pavimento piano e antiscivolo. Mantenere l'area di allenamento libera da oggetti, sporcizia e altri ostacoli. Per la vostra protezione, utilizzate l'attrezzo sportivo su una superficie imbottita.

Eseguire sempre tutti gli esercizi con la massima concentrazione, lentamente e in modo uniforme. Non allenarsi se si è malati. Interrompere immediatamente l'allenamento se si avverte dolore.

Consultare un medico in caso di lesioni o malattie pregresse. Le presenti istruzioni non sostituiscono il parere del medico. Mantenere una distanza sufficiente da altri oggetti e persone. Indossare solo un abbigliamento sportivo adeguato, non indossare mai gioielli. Legare i capelli lunghi.

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

Per il gonfiaggio utilizzare il tubo di gonfiaggio in dotazione e non un compressore. Gonfiare la palla da Pilates a un diametro massimo di circa 18 cm/ 23 cm/ 28 cm, secondo il diametro indicato sulla confezione. Non utilizzare mai la palla se è troppo gonfia.

Assicurarsi che il tappo sia completamente inserito per evitare la fuoriuscita dell'aria, lesioni o danni causati dal tappo sporgente.

Controllare regolarmente le dimensioni e la pressione del pallone.

Non utilizzare mai oggetti appuntiti per rimuovere il tappo durante lo sgonfiaggio.

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

Controllare che la palla da Pilates non presenti danni, crepe o usura prima e dopo ogni sessione di allenamento. Utilizzare la palla solo se è in perfette condizioni.

Conservare il prodotto in un luogo asciutto e sicuro. Proteggere il prodotto da raggi UV, luce solare diretta, fonti di calore e sporcizia. Proteggere il prodotto dall'umidità e dall'esposizione a temperature estreme.

Non conservare il prodotto su pavimenti in legno, su mobili o su superfici lisce, verniciate o oliate, poiché potrebbero verificarsi reazioni impreviste con il materiale.

**Smaltimento:** Smaltire l'imballaggio in base al tipo e alle norme di smaltimento vigenti nel proprio paese.

Raccolta differenziata. Verifica le disposizioni del tuo comune.

## ES – Gracias por elegir una pelota de Pilates de SCHILDKRÖT.

**Contenido:** Pelota de pilates, tubo de inflado.

**Uso previsto:** Este equipo deportivo ha sido desarrollado para fortalecer los músculos de la columna vertebral y movilizar las articulaciones vertebrales. El balón está destinado al uso privado y no es apto para uso comercial. Las instrucciones forman parte integrante del producto. Si entrega el producto a terceros, incluya también estas instrucciones.

**Advertencias generales:** Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar este equipo y respete las indicaciones de seguridad. De lo contrario, podrían producirse daños materiales considerables y lesiones personales.

El balón no es adecuado para niños menores de 14 años. Este balón no es un juguete. Manténgalo siempre fuera del alcance de los niños.

Capacidad de carga máxima: 120 kg.

Entrene únicamente sobre un suelo nivelado y antideslizante. Mantenga la zona de entrenamiento libre de objetos, suciedad y otros obstáculos. Para su propia protección, utilice el equipo deportivo sobre una superficie acolchada.

Realice siempre todos los ejercicios con total concentración, lenta y uniformemente. No haga ejercicio si está enfermo. Interrumpa inmediatamente el entrenamiento si siente dolor. Consulte a un médico si tiene alguna lesión o enfermedad previa. Estas instrucciones no sustituyen al asesoramiento médico.

Mantenga una distancia suficiente con otros objetos y personas.

Lleve sólo ropa deportiva adecuada, nunca lleve joyas. Recoja el pelo largo.

**Instrucciones:** El inflado y desinflado sólo debe ser realizado por adultos.

Para inflarla, utilice el tubo de inflado adjunto, nunca un compresor. Inflar el balón de Pilates hasta un diámetro máximo de aprox. 18cm/ 23cm/ 28cm, según el diámetro indicado en el embalaje. No utilice nunca el balón si está demasiado inflado.

Asegúrese de que el tapón esté completamente introducido para evitar que salga aire o que se produzcan lesiones o daños causados por el tapón que sobresale.

Compruebe regularmente el tamaño y la presión del balón.

No utilice nunca objetos afilados para quitar el tapón al desinflarlo.

**Almacenamiento y mantenimiento:** No utilice productos de limpieza agresivos. Utilizar un paño húmedo y dejar secar completamente.

Antes y después de cada sesión de entrenamiento, compruebe si la pelota de Pilates presenta daños, grietas o desgaste. Utiliza la pelota sólo si está en perfectas condiciones.

Guarda el producto en un lugar seco y seguro. Proteger el producto de los rayos UV, la luz solar directa, las fuentes de calor y la suciedad. Proteja el producto de la humedad y de la exposición al calor o frío extremos.

No almacene el producto sobre suelos de madera, muebles o superficies lisas, pintadas o aceitadas, ya que pueden producirse reacciones imprevistas con el material.

**Eliminación:** Elimine el embalaje por tipo y de acuerdo con la normativa de eliminación aplicable en su país.

## PT – Obrigado por escolher uma bola de Pilates da SCHILDKRÖT.

**Conteúdo:** Bola de Pilates, tubo de enchimento.

**Utilização prevista:** Este equipamento desportivo foi desenvolvido para fortalecer os músculos da coluna vertebral e mobilizar as articulações vertebrais. A bola destina-se ao uso privado e não é adequada para uso comercial. O manual de instruções é parte integrante do produto. Se entregar o produto a terceiros, é favor incluir também estas instruções.

**Avisos gerais:** Leia atentamente o manual de instruções antes de utilizar este equipamento e respeite as indicações de segurança. Se não o fizer, pode provocar danos materiais consideráveis e ferimentos pessoais.

A bola não é adequada para crianças com menos de 14 anos. Esta bola não é um brinquedo. Manter sempre fora do alcance das crianças.

Capacidade de carga máxima: 120 kg.

Treinar apenas num piso nivelado e antiderrapante. Manter a área de treino livre de objectos, sujidade e outros obstáculos. Para sua própria protecção, utilize o equipamento desportivo sobre uma superfície almofadada.

Efetuar sempre todos os exercícios com total concentração, de forma lenta e uniforme. Não faça exercício se estiver doente. Pare imediatamente o treino se sentir dores.

Consulte um médico se tiver lesões ou doenças prévias. Estas instruções não substituem o aconselhamento médico.

Mantenha uma distância suficiente de outros objectos e pessoas.

Usar apenas vestuário desportivo adequado, nunca usar jóias. Prender o cabelo comprido.

**Instruções de utilização:** A insuflação e o esvaziamento só podem ser efectuados por adultos.

Utilize o tubo de enchimento fornecido para encher a bola, nunca um compressor. Insuflar a bola de Pilates até um diâmetro máximo de aprox. 18cm/ 23cm/ 28cm, de acordo com o diâmetro indicado na embalagem. Nunca utilizar a bola se estiver demasiado cheia.

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

Verificar regularmente o tamanho e a pressão da bola.

Nunca utilizar objectos afiados para retirar o tampão durante o esvaziamento.

**Armazenamento e manutenção:** Não utilizar produtos de limpeza agressivos. Utilize um pano húmido e deixe-o secar completamente.

Verificar a bola de Pilates quanto a danos, fissuras e desgaste antes e depois de cada sessão de treino. Utilizar a bola apenas se estiver em perfeitas condições.

Guardar o produto num local seco e seguro. Proteger o produto da radiação UV, da luz solar direta, de fontes de calor e da sujidade. Proteger o produto da humidade e da exposição ao calor ou ao frio extremos.

Não armazenar o produto em pisos de madeira, em móveis ou em superfícies lisas, pintadas ou oleadas, pois podem ocorrer reações imprevistas com o material.

**Eliminação:** Eliminar a embalagem por tipo e de acordo com os regulamentos de eliminação aplicáveis no seu país.

## NL – Bedankt dat u voor een Pilates-bal van SCHILDKRÖT hebt gekozen.

**Inhoud:** Pilates-bal, opblaaskoker.

**Bedoeld gebruik:** Deze sportuitrusting werd ontwikkeld om de spieren van de wervelkolom te versterken en de wervelgewrichten te mobiliseren. De bal is bedoeld voor privégebruik en is niet geschikt voor commercieel gebruik. De instructies zijn een integraal onderdeel van het product. Als u het product doorgeeft aan derden, voeg dan ook deze instructies bij.

**Algemene waarschuwingen:** Lees de instructies zorgvuldig door voordat u dit apparaat gebruikt en neem de veiligheidsinstructies in acht. Als u dit niet doet, kan dit leiden tot aanzienlijke materiële schade en persoonlijk letsel.

De bal is niet geschikt voor kinderen jonger dan 14 jaar. Deze bal is geen speelgoed. Altijd buiten het bereik van kinderen houden.

Maximaal draagvermogen: 120 kg.

Train alleen op een vlakke en slijpvrije vloer. Houd het trainingsgebied vrij van voorwerpen, vuil en andere obstakels. Gebruik de sportuitrusting voor uw eigen bescherming op een gewatteerde ondergrond.

Voer alle oefeningen altijd geconcentreerd, langzaam en gelijkmatig uit. Train niet als u ziek bent. Stop onmiddellijk met trainen als u pijn voelt.

Raadpleeg een arts bij blessures of eerdere ziektes. Deze instructies zijn geen vervanging voor medisch advies.

Houd voldoende afstand tot andere voorwerpen en mensen.

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

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

Gebruik voor het opblazen de bijgeleverde opblaasslang, nooit een compressor. Blaas de Pilates-bal op tot een maximale diameter van ca. 18cm/ 23cm/ 28cm, volgens de op de verpakking aangegeven diameter. Gebruik de bal nooit als hij te ver is opgeblazen.

Zorg ervoor dat de stop er volledig in zit om te voorkomen dat er lucht ontsnapt of dat er letsel of schade ontstaat door de uitstekende stop.

Controleer regelmatig de grootte en de druk van de bal.

Gebruik nooit scherpe voorwerpen om de stop te verwijderen bij het leeg laten lopen.

**Opslag en onderhoud:** Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen voor het schoonmaken. Gebruik een vochtige doek en laat hem daarna volledig drogen.

Controleer de Pilates-bal voor en na elke trainingssessie op beschadigingen, scheuren en slijtage. Gebruik de bal alleen als hij in perfecte staat is.

Bewaar het product op een droge en veilige plaats. Bescherm het product tegen UV-straling, direct zonlicht, warmtebronnen en vuil. Bescherm het product tegen vocht en blootstelling aan extreme hitte of kou.

Bewaar het product niet op houten vloeren, op meubels of op gladde, geverfde of geoliede oppervlakken, aangezien er onvoorzienne reacties met het materiaal kunnen optreden.

**Verwijdering:** Gooi de verpakking weg volgens het type en in overeenstemming met de verwijderingsvoorschriften die in uw land van toepassing zijn.

## SE – Tack för att du har valt en pilatesboll från SCHILDKRÖT.

**Innehåll:** Pilatesboll, uppblåsningsrör.

**Avsedd användning:** Detta sportredskap har utvecklets för att stärka ryggmuskulaturen och mobilisera kotlederna. Bollen är avsedd för privat bruk och är inte lämplig för kommersiellt bruk. Bruksanvisningen är en integrerad del av produkten. Om du lämnar över produkten till en tredje part ska du även bifoga denna bruksanvisning.

**Allmänna varningar:** Läs igenom bruksanvisningen noggrant innan du börjar använda produkten och följ säkerhetsanvisningarna. Underlåtenhet att göra detta kan leda till betydande materiella skador och personskador. Bollen är inte lämplig för barn under 14 år. Bollen är inte en leksak. Förvara den alltid utom räckhåll för barn.

Maximal lastkapacitet: 120 kg.

Träna endast på ett jämnt och halkfritt golv. Håll träningsytan fri från föremål, smuts och andra hinder. För att skydda dig själv bör du använda sportutrustningen på ett vadderat underlag.

Utför alltid alla övningar med full koncentration, långsamt och jämnt. Träna inte om du är sjuk. Avbryt träningen omedelbart om du känner smärta.

Rådfråga läkare om du har några skador eller tidigare sjukdomar. Dessa anvisningar ersätter inte medicinsk rådgivning.

Håll tillräckligt avstånd till andra föremål och personer.

Bär endast lämpliga sportkläder, bär aldrig smycken. Knyt upp långt hår.

**Instruktioner:** Uppblåsning och tömning får endast utföras av vuxna personer.

Använd den medföljande uppblåsningsslangen för uppblåsning, aldrig en kompressor. Pumpa upp Pilates-bollen till en maximal diameter på ca 18 cm/23 cm/28 cm, enligt den diameter som anges på förpackningen. Använd aldrig bollen om den är för uppblåst.

Se till att proppen är helt införd för att förhindra att luft läcker ut eller att den utskjutande proppen orsakar skador. Kontrollera regelbundet bollens storlek och tryck.

Använd aldrig vassa föremål för att ta bort pluggen när du tömmer den på luft.

**Förvaring och underhåll:** Använd inte starka rengöringsmedel för rengöring. Använd en fuktig trasa och låt den sedan torka helt.

Kontrollera Pilates-bollen före och efter varje träningspass med avseende på skador, sprickor och slitage. Använd endast bollen om den är i perfekt skick.

Förvara produkten på en torr och säker plats. Skydda produkten från UV-strålning, direkt solljus, värmekällor och smuts. Skydda produkten från fukt och exponering för extrem värme eller kyla.

Förvara inte produkten på trögolv, på möbler eller på släta, målade eller oljade ytor, eftersom oförutsedda reaktioner med materialet kan uppstå.

**Avfallshantering:** Kassera förpackningen enligt typ och i enlighet med gällande avfallsbestämmelser i ditt land.

## HR – Hvala što ste odabrali loptu za pilates od SCHILDKRÖT.

**Sadržaj:** Pilates lopta, cijev za napuhavanje.

**Namjena:** Ova sportska oprema razvijena je za jačanje mišića kralježnice i mobilizaciju kralježničnih zglobova. Lopta je namijenjena za privatnu upotrebu i nije prikladna za komercijalnu upotrebu. Upute su sastavni dio proizvoda. Ako proizvod prosljedite trećoj strani, priložite i ove upute.

**Opća upozorenja:** Pažljivo pročitajte upute prije uporabe ove opreme i pridržavajte se sigurnosnih uputa. Ako to ne učinite, može doći do znatne materijalne štete i osobnih ozljeda. Lopta nije prikladna za djecu mlađu od 14 godina. Ova lopta nije igračka. Uvijek držite izvan dohvata djece. Maksimalna nosivost: 120kg

Trenirajte samo na ravnom podu koji se ne klize. Očistite prostor za vježbanje od bilo kakvih predmeta, prljavštine i drugih prepreka. Radi vlastite zaštite, koristite sportsku opremu na podstavljenoj površini.

Sve vježbe uvijek izvodite s potpunom koncentracijom, polako i ravnomjerno. Nemojte vježbati ako ste bolesni. Odmah prekinite trening ako osjetite bol.

Obratite se liječniku ako imate bilo kakve ozljede ili prethodne bolesti. Ove upute nisu zamjena za liječnički savjet.

Držite dovoljnu udaljenost od drugih predmeta i ljudi.

Nosite samo odgovarajuću sportsku odjeću, nikako ne nosite nakit. Svežite dugu kosu.

**Uputa:** Napuhavanje i ispuhivanje smiju provoditi samo odrasle osobe.

Za napuhavanje koristite priloženu cijev za napuhavanje, nikako kompresor. Napuhati pilates loptu do maksimalnog promjera od cca. 18cm/ 23cm/ 28cm, prema promjeru navedenom na pakiranju. Nikada nemojte koristiti loptu ako je prenapuhana.

Provjerite je li čep u potpunosti umetnut kako biste spriječili izlazak zraka ili ozljede ili oštećenja uzrokovana čepom koji strši.

Redovito provjeravajte veličinu i pritisak lopte.

Nikada nemojte koristiti oštre predmete za uklanjanje čepa prilikom ispuhivanja.

**Skладиštenje i održavanje:** Za čišćenje nemojte koristiti jaka sredstva za čišćenje. Koristite vlažnu krpu i ostavite da se potpuno osuši.

Provjerite ima li pilates lopte oštećenja, pukotina i istrošenosti prije i nakon svakog treninga. Koristite loptu samo ako je u savršenom stanju.

Čuvajte proizvod na suhom i sigurnom mjestu. Zaštite proizvod od UV zračenja, izravne sunčeve svjetlosti, izvora topline i prljavštine. Zaštite proizvod od vlage i izlaganja ekstremnoj vrućini ili hladnoći.

Nemojte skladištiti proizvod na drvenim podovima, na namještaju ili na glatkim, obojenim ili nauljenim površinama jer može doći do nepredvidene reakcije s materijalom.

**Raspologanje:** Odložite ambalažu prema vrsti iu skladu s propisima o odlaganju koji vrijede u vašoj zemlji.

## SL – Hvala, ker ste izbrali žogo za pilates podjetja SCHILDKRÖT.

**Vsebina:** Vsebuje: žoga za pilates, cev za napihovanje.

**Predvidena uporaba:** Ta športna oprema je bila razvita za krepitev hrbteničnih mišic in mobilizacijo vretenčnih sklepov. Žoga je namenjena za zasebno uporabo in ni primerna za komercialno uporabo. Navodila so sestavni del izdelka. Če izdelek posredujete tretji osebi, priložite tudi ta navodila.

**Splošna opozorila:** Pred uporabo te opreme natančno preberite navodila in upoštevajte varnostna navodila. Če tega ne storite, lahko pride do velike materialne škode in telesnih poškodb.

Žoga ni primerna za otroke, mlajše od 14 let. Ta žoga ni igračka. Vedno jo hranite zunaj dosega otrok.

Največja nosilnost: 120 kg.

Vadite samo na ravnih in nedrsečih tleh. Območje za vadbo naj bo brez predmetov, umazanije in drugih ovir. Zaradi lastne zaščite športno opremo uporabljajte na oblažinjni površini. Vse vaje vedno izvajajte popolnoma zbrano, počasi in enakomerno. Ne izvajajte vadbe, če ste bolni. Če začutite bolečino, takoj prekinite vadbo.

V primeru poškodb ali predhodnih bolezní se posvetujte z zdravnikom. Ta navodila niso nadomestilo za zdravniški nasvet.

Upošteвайте zadostno razdaljo od drugih predmetov in ljudi.

Nosite samo primerna športna oblačila, nikoli ne nosite nakita. Dolge lase zvežite.

**Navodila:** Napihovanje in izpuščanje lahko izvajajo le odrasle osebe.

Za napihovanje uporabljajte priloženo napihovalno cev, nikoli kompresorja. Žogo za pilates napihnite do največjega premera približno 18 cm / 23 cm / 28 cm v skladu s premerom, navedenim na embalaži. Nikoli ne uporabljajte žoge, če je preveč napihnjena.

Prepričajte se, da je zamašek popolnoma vstavljen, da preprečite uhajanje zraka, poškodbe ali poškodbe zaradi štrlečega zamaška.

Redno preverjajte velikost in tlak žoge.

Za odstranjevanje zamaška pri praznjenju nikoli ne uporabljajte ostrih predmetov.

**Shranjevanje in vzdrževanje:** Za čiščenje ne uporabljajte ostrih čistilnih sredstev. Uporabite vlažno krpo in nato počakajte, da se popolnoma posuši.

Pred vsako vadbo in po njej preverite, ali je žoga za pilates poškodovana, razpokana in obrabljena. Žogo uporabljajte le, če je v brezhibnem stanju.

Izdelek shranjujte na suhem in varnem mestu. Izdelek zaščitite pred UV-sevanjem, neposredno sončno svetlobo, viri toplote in umazanijo. Izdelek zaščitite pred vlago in izpostavljenostjo ekstremni vročini ali mrazu.

Izdelka ne shranjujte na lesenih tleh, na pohištvu ali na gladkih, pobarvanih ali naoljenih površinah, saj lahko pride do nepredvidenih reakcij z materialom.

**Odstranjevanje:** Embalažo odstranite po vrsti in v skladu s predpisi o odstranjevanju, ki veljajo v vaši državi.

## PL – Dziękujemy za wybranie piłki do pilatesu SCHILDKRÖT.

**Zawartość:** Piłka do pilatesu, rurka do pompowania.

**Przeznaczenie:** Ten sprzęt sportowy został opracowany w celu wzmocnienia mięśni kręgosłupa i mobilizacji stawów kręgowych. Piłka jest przeznaczona do użytku prywatnego i nie nadaje się do użytku komercyjnego. Instrukcja stanowi integralną część produktu. W przypadku przekazania produktu osobie trzeciej należy również dołączyć niniejszą instrukcję.

**Ostrzeżenia ogólne:** Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy uważnie przeczytać instrukcję i przestrzegać wskazówek dotyczących bezpieczeństwa. Niezastosowanie się do tego zalecenia może spowodować znaczne szkody materialne i obrażenia ciała.

Piłka nie jest przeznaczona dla dzieci w wieku poniżej 14 lat. Ta piłka nie jest zabawką. Należy zawsze przechowywać ją poza zasięgiem dzieci.

Maksymalne obciążenie: 120 kg.

Trenować wyłącznie na równej i antypoślizgowej podłodze. Miejsce treningu powinno być wolne od wszelkich przedmiotów, zabrudzeń i innych przeszkód. Dla własnego bezpieczeństwa używaj sprzętu sportowego na wyścielanej powierzchni.

Wszystkie ćwiczenia należy zawsze wykonywać w pełnej koncentracji, powoli i równomiernie. Nie ćwicz, jeśli jesteś chory. Natychmiast przerwij trening, jeśli poczujesz ból.

W przypadku urazów lub wcześniejszych chorób należy skonsultować się z lekarzem. Niniejsze instrukcje nie zastępują porady lekarskiej.

Zachowaj odpowiednią odległość od innych obiektów i osób. Należy nosić wyjątknie odpowiednią odzież sportową, nigdy biżuterię. Długie włosy należy związać.

**Instrukcja:** Nadmuchiwanie i spuszczenie powietrza może być wykonywane wyłącznie przez osoby dorosłe.

Do pompowania należy używać dołączonej rurki, nigdy kompresora. Napompuj piłkę Pilates do maksymalnej średnicy ok. 18 cm / 23 cm / 28 cm, zgodnie ze średnicą wskazaną na opakowaniu. Nigdy nie używaj nadmiernie napompowanej piłki.

Upewnij się, że korek jest całkowicie włożony, aby zapobiec wydostawianiu się powietrza, obrażeniom lub uszkodzeniom spowodowanym przez wystający korek.

Należy regularnie sprawdzać rozmiar i ciśnienie piłki.

Nigdy nie używaj ostrych przedmiotów do usuwania korka podczas spuszczenia powietrza.

**Przechowywanie i konserwacja:** Do czyszczenia nie należy używać ostrych środków czyszczących. Użyj wilgotnej szmatki, a następnie pozostaw do całkowitego wyschnięcia.

Sprawdź piłkę Pilates pod kątem uszkodzeń, pęknięć i zużycia przed i po każdej sesji treningowej. Używaj piłki tylko wtedy, gdy jest w idealnym stanie.

Przechowuj produkt w suchym i bezpiecznym miejscu. Chroń produkt przed promieniowaniem UV, bezpośrednim światłem słonecznym, źródłami ciepła i brudem. Chronić produkt przed wilgocią i narażeniem na ekstremalne ciepło lub zimno.

Nie należy przechowywać produktu na drewnianych podłogach, meblach ani gładkich, malowanych lub olejowanych powierzchniach, ponieważ może dojść do nieprzewidzianych reakcji z materiałem.

**Utylizacja:** Opakowanie należy utylizować według typu i zgodnie z przepisami dotyczącymi utylizacji obowiązującymi w danym kraju.



## HU – Köszönjük, hogy a SCHILDKRÖT Pilates labdáját választotta.

**Tartalom:** A balladabála balladabála tartalmával: Pilates labda, felfújható cső.

**Rendeltetéseszerű használat:** Ezt a sporteszközt a gerincizmok erősítésére és a csigolyaüzletek mobilizálására fejlesztették ki. A labda magánhasználatra készült, kereskedelmi célú használatra nem alkalmas. A használati utasítás a termék szerves részét képezi. Ha a terméket harmadik félnek adja tovább, kérjük, mellékelje ezeket az utasításokat is.

**Általános figyelmeztetések:** A készülék használata előtt olvassa el figyelmesen az utasításokat, és tartsa be a biztonsági előírásokat. Ennek elmulasztása jelentős anyagi és személyi károkat okozhat.

A labda nem alkalmas 14 év alatti gyermekek számára. Ez a labda nem játék. Mindig tartsa gyermekek számára elérhetetlen helyen.

Maximális terhelhetőség: 120 kg.

Csak sík és csúszásmentes padlón edzzen. Tartsa az edzőteret tárgytól, szennyeződésektől és egyéb akadályoktól mentesen. Saját védelme érdekében a sporteszközt párnázott felületen használja.

Minden gyakorlatot mindig teljes koncentrációval, lassan és egyenletesen végezzen. Betegség esetén ne végezzen edzést. Ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba az edzést.

Kérjük, forduljon orvoshoz, ha bármilyen sérülése vagy korábbi betegsége van. Ezek az utasítások nem helyettesítik az orvosi tanácsadást.

Kérjük, tartson kellő távolságot más tárgytól és emberektől.

Csak megfelelő sportruházatot viseljen, soha ne viseljen ékszereket. A hosszú haját kösse fel.

**Utasítás:** A felfújást és leeresztést csak felnőttek végezhetik.

Kérjük, a felfújáshoz a mellékelt felfújócsövet használja, soha ne kompresszort. A Pilates labdát a csomagoláson feltüntetett átmérőnek megfelelően kb. 18 cm/ 23 cm/ 28 cm átmérőig fújja fel. Soha ne használja a labdát, ha az túl van felfújva.

Ügyeljen arra, hogy a dugó teljesen behelyezve legyen, hogy elkerülje a levegő kiszökését vagy a sérülést, illetve a kiálló dugó okozta sérülést.

Rendszeresen ellenőrizze a labda méretét és nyomását.

Soha ne használjon éles tárgyakat a dugó eltávolításához leeresztéskor.

**Tárolás és karbantartás:** Ne használjon durva tisztítószereket a tisztításhoz. Használjon nedves ruhát, majd hagyja teljesen megszáradni.

Minden edzés előtt és után ellenőrizze a Pilates labdát sérülések, repedések és kopás szempontjából. Csak akkor használja a labdát, ha az tökéletes állapotban van.

Tárolja a terméket száraz és biztonságos helyen. Védje a terméket az UV-sugárzástól, a közvetlen napfénytől, a hőforrásoktól és a szennyeződésektől. Védje a terméket a nedvességtől és a szélsőséges hőnek vagy hidegnek való kitettségétől.

Ne tárolja a terméket fapadlón, bútorokon vagy sima, festett vagy olajozott felületeken, mivel az anyaggal előre nem látható reakciók léphetnek fel.

**Eltávolítás:** A csomagolást típusonként és az Ön országában érvényes ártalmatlanítási előírásoknak megfelelően ártalmatlanítsa.

## CZ – Děkujeme, že jste si vybrali míč Pilates od SCHILDKRÖT.

**Obsah:** Pilatesův míček, nafukovací hadička.

**Účel použití:** Toto sportovní vybavení bylo vyvinuto pro posílení páteřních svalů a mobilizaci obratlových kloubů. Míč je určen pro soukromé použití a není vhodný pro komerční použití. Návod je nedílnou součástí produktu. Pokud výrobek prodáte třetí straně, přiložte prosím také tento návod.

**Obecná upozornění:** Před použitím tohoto zařízení si pozorně přečtěte pokyny a dodržujte bezpečnostní pokyny. Pokud tak neučiníte, může dojít ke značným škodám na majetku a zranění osob.

Míč není vhodný pro děti do 14 let. Tento míč není hračka. Vždy uchovávejte mimo dosah dětí.

Maximální nosnost: 120 kg.

Trénujte pouze na rovné a neklouzavé podlaze. Udržujte tréninkovou plochu bez jakýchkoli předmětů, nečistot a jiných

prekážek. Pro vlastní ochranu používejte sportovní vybavení na polstrovaném povrchu.

Všechny cviky provádějte vždy s naprostou koncentrací, pomalu a rovnoměrně. Pokud jste nemocní, necvičte. Pokud cítíte bolest, okamžitě přestaňte cvičit.

Pokud máte nějaké zranění nebo předchozí onemocnění, poradte se s lékařem. Tyto pokyny nenahrazují lékařskou pomoc.

Udržujte prosím dostatečnou vzdálenost od ostatních předmětů a osob.

Noste pouze vhodné sportovní oblečení, nikdy nenoste šperky. Svaž dlouhé vlasy.

**Návod:** Inflaci a deflaci mohou provádět pouze dospělí.

K nafukování použijte přiloženou nafukovací hadici, nikdy ne kompresor. Nafoukněte míč Pilates na maximální průměr cca. 18cm/ 23cm/ 28cm, podle průměru uvedeného na obalu. Nikdy nepoužívejte míč, pokud je přefouknutý.

Ujistěte se, že je zátko zcela zasunutá, aby nedošlo k úniku vzduchu nebo zranění nebo poškození způsobené vyčnívající zátkou.

Pravidelně kontrolujte velikost a tlak míče.

Nikdy nepoužívejte ostré předměty k odstranění zástrčky při vyfukování.

**Skladování a údržba:** K čištění nepoužívejte drsné čisticí prostředky. Použijte vlhký hadřík a poté jej nechte zcela vyschnout.

Před a po každém tréninku zkontrolujte Pilatesův míč, zda není poškozený, prasklý a opotřebený. Používejte míč pouze tehdy, je-li v perfektním stavu.

Výrobek skladujte na suchém a bezpečném místě. Chraňte výrobek před UV zářením, přímým slunečním zářením, zdroji tepla a nečistotami. Chraňte výrobek před vlhkostí a extrémním teplem nebo chladem.

Výrobek neskladujte na dřevěných podlahách, na nábytku nebo na hladkých, lakovaných nebo naolejovaných površích, protože může dojít k nepředvídaným reakcím s materiálem.

**Likvidace:** Obal zlikvidujte podle typu a v souladu s předpisy o likvidaci platinými ve vaší zemi.

## SL – Ďakujemo, že ste si vybrali loptu Pilates od SCHILDKRÖT.

**Obsah:** Pilatesova loptička, nafukovacia hadička.

**Účel použitia:** Toto športové náradie bolo vyvinuté na posilnenie chrbtových svalov a mobilizáciu stavcových kĺbov. Lopta je určená na súkromné použitie a nie je vhodná na komerčné využitie. Návod je neoddeliteľnou súčasťou produktu. Ak produkt odovzdáte tretej strane, priložte aj tento návod.

**Všeobecné upozornenia:** Pred použitím tohto zariadenia si pozorne prečítajte pokyny a dodržiavajte bezpečnostné pokyny. Ak tak neurobite, môže dôjsť k značným škodám na majetku a zraneniu osôb.

Lopta nie je vhodná pre deti do 14 rokov. Táto lopta nie je hračka. Vždy uchovávajte mimo dosahu detí.

Maximálna nosnosť: 120 kg.

Trénujte len na rovnej a neklzavej podlahe. Udržujte tréningovú plochu bez akýchkoľvek predmetov, nečistôt a iných prekážok.

Pre vlastnú ochranu používajte športové vybavenie na čalúnenom povrchu.

Všetky cviky vykonávajte vždy s úplnou koncentráciou, pomaly a rovnomerne. Nečvičte, ak ste chorý. Okamžite zastavte tréning, ak cítite bolesť.

Ak máte nejaké zranenia alebo predchádzajúce choroby, poradte sa s lekárom. Tieto pokyny nenahradzujú lekársku pomoc.

Dodržiavajte dostatočnú vzdialenosť od iných predmetov a osôb.

Noste len vhodné športové oblečenie, nikdy nenoste šperky. Zviažte dlhé vlasy.

**Pokyn:** Infláciu a defláciu môžu vykonávať iba dospelí.

Na nafukovanie použite priloženú nafukováciu hadičku, nikdy nie kompresor. Nafúknite loptičku Pilates na maximálny priemer cca. 18cm/ 23cm/ 28cm, podľa priemeru uvedeného na obale. Nikdy nepoužívajte loptu, ak je príliš nafúknutá.

Uistite sa, že je zátko úplne zasunutá, aby ste zabránili úniku vzduchu alebo zraneniu alebo poškodeniu spôsobenému vyčnívajúcou zátkou.

Pravidelne kontrolujte veľkosť a tlak lopty.

Pri vyfukovaní nikdy nepoužívajte na odstránenie zástrčky ostré predmety.

**Skladovanie a údržba:** Na čistenie nepoužívajte drsné čistiace prostriedky. Použite vlhkú handričku a potom ju nechajte úplne vyschnúť.

Pred a po každom tréningu skontrolujte Pilatesovu loptičku, či nie je poškodená, prasknutá a opotrebovaná. Loptu používajte iba vtedy, ak je v perfektnom stave.

Výrobok skladujte na suchom a bezpečnom mieste. Chráňte výrobok pred UV žiarením, priamym slnečným žiarením, zdroji tepla a nečistotami. Chráňte výrobok pred vlhkosťou a vystavením extrémnemu teplu alebo chladu.

Výrobok neskladujte na drevených podlahách, nábytku alebo na hladkých, natretých alebo naolejovaných povrchoch, pretože môže dôjsť k nepredvídaným reakciám s materiálom.

**Dispozícia:** Obal zlikvidujte podľa typu a v súlade s predpismi o likvidácii platinými vo vašej krajine.

## RO –Vă mulțumim că ați ales o minge Pilates de la SCHILDKRÖT.

**Conținut:** Minge Pilates, tub de umflare.

**Utilizare preconizată:** Acest echipament sportiv a fost dezvoltat pentru întărirea musculaturii coloanei vertebrale și mobilizarea articulațiilor vertebrale. Mingea este destinată uzului privat și nu este potrivită pentru uz comercial. Instrucțiunile fac parte integrată din produs. Dacă transmiteți produsul unei terțe părți, vă rugăm să includeți și aceste instrucțiuni.

**Avertismente generale:** Citiți cu atenție instrucțiunile înainte de a utiliza acest echipament și respectați instrucțiunile de siguranță. Nerespectarea acestora poate duce la deteriorarea considerabilă a proprietății și la vătămări corporale.

Mingea nu este potrivită pentru copiii sub 14 ani. Această minge nu este o jucărie. Țineți-o întotdeauna departe de îndemâna copiilor.

Capacitate maximă de încărcare: 120 kg.

Antrenanți-vă numai pe o podea plană și antiderapantă. Păstrați zona de antrenament liberă de orice obiecte, murdărie și alte obstacole. Pentru propria protecție, utilizați echipamentul sportiv pe o suprafață câptușită.

Efectuați întotdeauna toate exercițiile cu concentrare totală, lent și uniform. Nu vă antrenați dacă sunteți bolnav. Opriți imediat antrenamentul dacă simțiți durere.

Vă rugăm să consultați un medic dacă aveți leziuni sau boli anterioare. Aceste instrucțiuni nu înlocuiesc sfatul medicului. Vă rugăm să păstrați o distanță suficientă față de alte obiecte și persoane.

Purtați numai îmbrăcăminte sport adecvată, nu purtați niciodată bijuterii. Legați părul lung.

**Instrucțiuni:** Umflarea și dezumflarea pot fi efectuate numai de către adulți.

Vă rugăm să utilizați tubul de umflare inclus pentru umflare, niciodată un compresor. Umflați mingea Pilates la un diametru maxim de aprox. 18cm/ 23cm/ 28cm, în conformitate cu diametrul indicat pe ambalaj. Nu utilizați niciodată mingea dacă este supraumflată.

Asigurați-vă că dopul este introdus complet pentru a preveni ieșirea aerului sau rănirea, sau deteriorarea cauzată de dopul proeminent.

Verificați regulat dimensiunea și presiunea bilei.

Nu folosiți niciodată obiecte ascuțite pentru a scoate dopul la dezumflare.

**Depozitare și întreținere:** Nu utilizați agenți de curățare agresivi pentru curățare. Utilizați o cârpă umedă și apoi lăsați-o să se usuce complet.

Verificați dacă mingea Pilates prezintă deteriorări, fisuri și uzură înainte și după fiecare sesiune de antrenament. Utilizați mingea numai dacă este în stare perfectă.

Depozitați produsul într-un loc uscat și sigur. Protejați produsul de radiațiile UV, lumina directă a soarelui, sursele de căldură și murdărie. Protejați produsul de umiditate și de expunerea la căldură sau frig extrem.

Nu depozitați produsul pe podele de lemn, pe mobilier sau pe suprafețe netede, vopsite sau unse cu ulei, deoarece pot apărea reacții neprevăzute cu materialul.

**Eliminare:** Eliminați ambalajul după tip și în conformitate cu reglementările privind eliminarea aplicabile în țara dumneavoastră.



**MTS Sportartikel Vertriebs GmbH,**  
Hans-Urmiller-Ring 11, 82515 Wolfratshausen, Germany  
**www.schildkröt-sport.com**

info@mts-sport.de