





# GYMNASTIC BALL

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

**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.

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.

**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 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.

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.

**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.

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.



**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 centrali e migliorare la postura. La palla è destinata all'uso privato e non è adatta per applicazioni commerciali. Leggere e seguire le istruzioni per l'utente 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 taglianti. Usa l'attrezzatura sportiva su una superficie imbottita per la tua protezione.

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

Fai sempre tutti gli esercizi completamente concentrati, lentamente e in modo uniforme. Sedersi lentamente sulla palla. Non allenarti se sei malato. Interrompi immediatamente l'allenamento se provi dolore.

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

Indossa solo abbigliamento sportivo appropriato, mai gioielli. Lega indietro i capelli lunghi.

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

Inserire l'ugello della pompa a pedale nella sfera. Gonfiare la palla solo secondo le dimensioni mostrate nella tabella sopra. Regola empirica: pompare 3-5 cm sotto il diametro massimo o 10-15 cm sotto la circonferenza massima. Non usare 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 la spina sia completamente inserita per evitare perdite d'aria o lesioni o danni dalla spina sporgente. Controlla regolarmente le dimensioni e la pressione della palla. Non rimuovere mai la spina con oggetti appuntiti durante lo scarico.

**Conservazione e manutenzione:** Non utilizzare detergenti aggressivi per la pulizia. Usa un panno umido. Lascia asciugare completamente la palla.

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

Non conservare il prodotto su pavimenti in legno, su mobili, su superfici lisce o laccate. Questo può portare a reazioni impreviste con il materiale. Proteggere il prodotto da fonti di calore e sporco.

Raccolta differenziata. Verifica le disposizioni del tuo comune.

## ES - Gracias por elegir una pelota de gimnasia SCHILDKRÖT.

**Contenido:** pelota de gimnasia, bomba, enchufe de repuesto, instrucción.

**Uso previsto:** este equipo deportivo está desarrollado para fortalecer los músculos centrales y mejorar la postura. La pelota está diseñada para uso privado y no es adecuada para aplicaciones comerciales. Lea y siga las instrucciones para el usuario 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. Manténgase siempre fuera del alcance de los niños.

Utilice la bola solo en superficies niveladas y antideslizantes (por ejemplo, superficies enceradas). Mantenga el área de entrenamiento libre de objetos, escombros y otras obstrucciones. No use la pelota en superficies rugosas 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 vaya rodando. Si es necesario, apóyese.

Haga siempre todos los ejercicios completamente concentrados, lenta y uniformemente. Siéntese lentamente sobre la pelota. No entrene si estás enfermo. Detenga su entrenamiento inmediatamente si siente dolor.

Mantenga una distancia suficiente de otros objetos y personas.

Use solo ropa deportiva adecuada, nunca joyas. Ate el cabello largo hacia atrás.

**Instrucción:** El inflado y desinflado solo deben realizarlo adultos.

Inserte la boquilla de la bomba de pie en la bola. Infle la pelota solo de acuerdo con las dimensiones que se muestran en la tabla anterior. Regla de oro: Bombee 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 compresor.

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

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

**Almacenamiento y mantenimiento:** No utilice detergentes fuertes para limpiar. Utilice un paño húmedo. Deja que la bola se seque por completo.

Revise la pelota de gimnasia en busca de daños, grietas y desgaste antes y después de cada entrenamiento. Utilice la Pelota de Gimnasia únicamente cuando esté en perfectas condiciones.

No almacenar 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.

## PT - Obrigado por escolher uma bola de ginástica SCHILDKRÖT.

**Conteúdo:** bola de ginástica, bomba, plug de reposição, instrução.

**Uso pretendido:** Este equipamento esportivo foi desenvolvido para fortalecer os músculos centrais e melhorar a postura. A bola destina-se a uso privado e não é adequada para aplicações comerciais. Leia e siga as instruções do usuário 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 treinamento livre de todos os objetos, detritos e outras obstruções. Não use a bola em superfícies ásperas ou afiadas.

Use o equipamento esportivo em uma superfície acolchoada para sua própria proteção.

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

Sempre faça todos os exercícios completamente concentrados, lenta e uniformemente. Sente-se na bola lentamente. Não treine se estiver doente. Pare o treinamento imediatamente se estiver com dor.

Mantenha distância suficiente de outros objetos e pessoas. Use apenas roupas esportivas apropriadas, nunca joias. Prenda o cabelo comprido para trás.

**Instrução:** O inflar e desinflar só deve ser executado por adultos.

Insira o bico da bomba de pé na esfera. Encha a bola apenas de acordo com as dimensões indicadas na tabela acima. Regra prática: bombeie 3-5 cm sob o diâmetro máximo ou 10-15 cm sob a circunferência máxima. Nunca use a bola se ela estiver inflada demais.

Nunca infle a bola com a boca. Risco de tontura. Use a bomba fornecida, nunca um compressor.

Certifique-se de que o plugue esteja totalmente inserido para evitar vazamento de ar ou ferimentos ou danos causados pelo plugue saliente.

Verifique regularmente o tamanho e a pressão da bola. Nunca remova o plugue com objetos pontiagudos ao drenar.

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

Verifique se a bola de ginástica apresenta danos, rachaduras e desgaste antes e depois de cada treino. Use a Bola de Ginástica somente quando estiver em perfeitas condições.

Não armazene o produto sobre pisos de madeira, móveis, superfícies lisas ou lacadas. Isso pode levar a reações imprevistas com o material. Proteja o produto de fontes de calor e sujeira.

## 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. Train 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.

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. Risco op duizeligheid. Gebruik de meegeleverde pomp, nooit een compressor.

Zorg ervoor dat de plug volledig is ingestoken om luchtlekage 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.

## SE - Tack för att du valde en SCHILDKRÖT gymnastikboll.

**Innehåll:** gymnastikboll, pump, ersättningsplugg, instruktion.

**Avsedd användning:** Denna sportutrustning är utvecklad för att stärka kärnmuskulerna 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:** Uppblåsning och tömning bör endast utföras av vuxna.

Sätt in footpumpens 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.

## 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 sljedite 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 jastučastoj 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.

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 nemojte uklanjati čep oštrim predmetima tijekom pražnjenja.

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



**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.

**RU - 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 copiii cu vârsta sub 14 ani. Această minge nu este o jucărie. A nu se lăsa întotdeauna la îndemâna copiilor.

Folosiiți 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. Opriți-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.

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 mărimea 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. Lasă 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.

FOLLOW US ON:

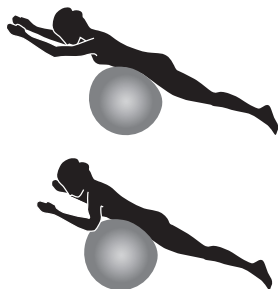


Schildkröt Fitness Schildkröt Fitness schildkroetfitness

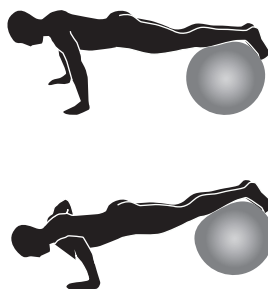
SHARE YOUR TRAINING WITH US #SKFIT

## GYMNASTIC BALL EXERCISES

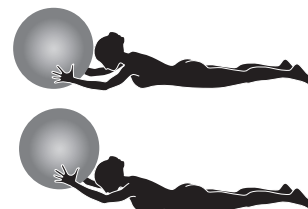
1



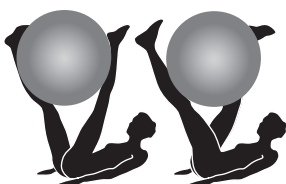
2



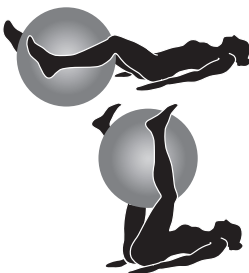
3



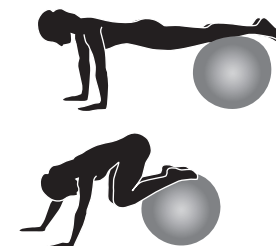
4



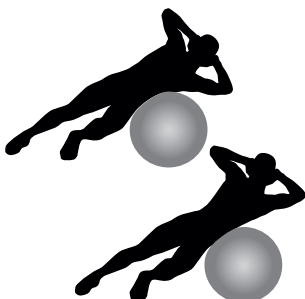
5



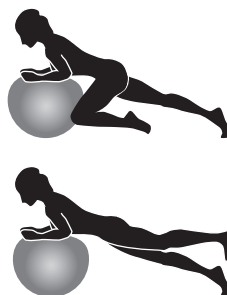
6



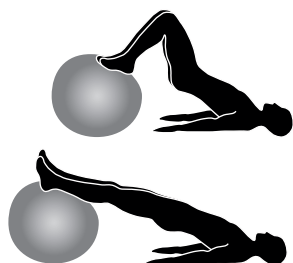
7



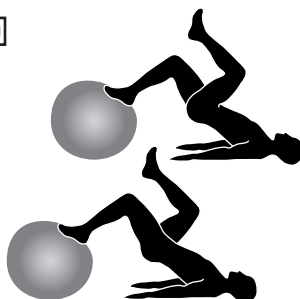
8



9



10



**SCHILDKRÖT®**

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