

DE Gebrauchsanleitung Gymnastikball

Bitte lies diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch. Die Sicherheitsfunktion des Artikels könnte sonst beeinträchtigt werden. Bewahre die Bedienungsanleitung für spätere Nachschlagen sorgfältig auf. Das Nichtbeachten der nachfolgenden Hinweise kann zu Verletzungen führen.

Allgemeine Sicherheitshinweise:

- Bitte benutzen den Artikel nur für den vorgesehenen Zweck.
- Bei Anzeichen von Mängeln nicht verwenden.
- Benutze das Gerät ausschließlich für den privaten Gebrauch. Es ist nicht für den gewerblichen, medizinischen oder therapeutischen Gebrauch bestimmt. Es ersetzt keine ärztliche Behandlung. Bei gesundheitlichen Bedenken wende dich vor Gebrauch des Geräts an deinen Arzt.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug! Lasse Kinder nicht mit dem Gerät spielen.

Achtung: Das Anti-Burst-System verhindert ein Platzen des Balls nur bei Beachtung der Sicherheitshinweise und sachgerechter Nutzung und Lagerung. Schütze den Ball vor spitzen, scharfen, rauen Gegenständen und Oberflächen sowie vor extremer Hitze und direkter Sonneneinstrahlung.

GB Instruction manual exercise ball

Please read these usage instructions carefully. Otherwise, the item's safety function could be impaired. Store the instruction manual carefully for later review. Failure to observe the following instructions may lead to injury.

General safety instructions:

- Please only use the item for its intended purpose.
- Discontinue use if there are signs of defects.
- Only use the item for private use. It is not intended for commercial, medical, or therapeutic use. It is not a substitute for treatment by a doctor. If you have any health concerns, consult your doctor before using the item.
- This product is not a toy! Do not allow children to play with the unit.

Caution: The anti-burst system only prevents the ball from bursting if you comply with the safety instructions and observe proper use and storage: Protect the ball from pointy, sharp, and rough objects and surfaces as well as extreme heat and direct sunlight.

FR Notice d'utilisation balle de gymnastique

Lis attentivement ce mode d'emploi. La fonction de sécurité de l'article pourrait être détériorée dans le cas contraire. Conserve ce mode d'emploi pour pouvoir le consulter ultérieurement. Le non-respect des indications suivantes peut entraîner des blessures.

Consignes générales de sécurité :

- Utilise cet article uniquement pour l'usage pour lequel il a été conçu.
- Ne plus l'utiliser si l'présente des défauts.
- Utilise l'appareil exclusivement pour un usage privé. Il n'est pas conçu pour un usage commercial, médical ou thérapeutique. Il ne remplace pas un traitement médical. En cas de doute d'ordre médical, adresse-toi à un médecin avant d'utiliser cet appareil.
- Cet article n'est pas un jouet ! Ne laisse pas les enfants jouer avec l'appareil.

Attention : Le système Anti-burst évite que le ballon éclate lorsque les consignes de sécurité sont respectées et dans le cadre d'une utilisation et d'une conservation appropriées : Protège le ballon des surfaces et des objets pointus, coupants, rugueux, de la chaleur extrême et du rayonnement direct du soleil.

IT Istruzioni per l'uso palla per esercizi

Si prega di leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, per evitare di compromettere la funzione di sicurezza dell'articolo. Conservare con cura le istruzioni per l'uso per futura consultazione. La mancata osservanza delle avvertenze seguenti può causare lesioni.

Avvertenze di sicurezza generali:

- Utilizzare l'articolo solo per gli scopi previsti.
- Interrompere l'utilizzo se il prodotto presenta difetti.
- Utilizza l'apparecchio esclusivamente per uso privato. Non è destinato a un uso commerciale, medico o terapeutico. Esso non sostituisce la terapia medica. In caso di problemi di salute, rivolgiteli al tuo medico prima di utilizzare l'apparecchio.
- Questo prodotto non è un giocattolo! I bambini non devono giocare con l'apparecchio.

Attenzione: il sistema anti-burst impedisce alla palla di scoppiare solo se si osservano le avvertenze per la sicurezza e la si utilizza e conserva correttamente: proteggi la palla da oggetti appuntiti, taglienti e superfici ruvide nonché da calore estremo e dai raggi diretti del sole.

ES Manual de uso pelota de ejercicios

Lee atentamente estas instrucciones de uso. De lo contrario, la función de seguridad del artículo podría verse afectada. Guarda el manual de instrucciones con cuidado para consultas futuras. Pueden producirse lesiones si no se observan las siguientes instrucciones.

Indicaciones generales de seguridad:

- Utiliza el artículo exclusivamente para el fin previsto.
- Deja de utilizarlo si presenta indicios de defectos.
- Utiliza el aparato exclusivamente para uso privado. No está previsto para uso comercial, médico ni terapéutico. No es sustitutivo de tratamientos médicos. Si tienes problemas de salud, consulta a tu médico antes de usar el dispositivo.
- ¡Este artículo no es un juguete! No dejes que los niños jueguen con el aparato.

Atención: El sistema anti-burst evita que la pelota revente solo si se observan las instrucciones de seguridad y la pelota se utiliza y almacena correctamente. Protege la pelota de superficies y objetos punzados, filosos y ásperos, así como del calor extremo y la luz solar directa.

NL Gebruiksaanwijzing Gymnastiekbal

Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door. De veiligheidsfunctie van het artikel zou anders belemmerd kunnen worden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig voor een latere raadpleging. Het niet opvolgen van de onderstaande instructies kan leiden tot letsel.

Algemene veiligheidsaanwijzingen:

- Gebruik het artikel alleen voor het beoogde doel.
- Staat het gebruik als het product gebreken vertoont.
- Gebruik dit apparaat uitsluitend in de privésector. Het is niet geschikt voor commercieel, medisch of therapeutisch gebruik. Het is dan ook geen vervanging voor een medische behandeling. Raadpleeg je arts vóór gebruik van het artikel bij gezondheidsproblemen.
- Dit product is geen speelgoed! Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.

Let op: Het anti-burstsysteem voorkomt het barsten van de bal alleen indien de veiligheidsinstructies worden opgevolgd en bij doeltreffend gebruik en opslag: Bescherm de bal tegen puntige, scherpe en ruwe voorwerpen en oppervlakken, tegen extreme hitte en tegen direct zonlicht.

- Beende die Übungen sofort, wenn Schmerzen, Unwohlsein oder Schwindel entstehen und suche einen Arzt auf.
- Die Durchführung der Übungen erfolgt auf eigene Gefahr. Wir empfehlen dir von einem Arzt, Physiotherapeuten o. ä. beraten zu lassen, wenn du Zweifel oder Schmerzen während oder nach der Anwendung haben solltest.
- Führe die Übungen je nach deiner körperlichen Verfassung aus. Nicht über deine Belastungsgrenze trainieren. Während des Trainings auf deine Körpersignale achten.
- Breche bei jeder Art von Beschwerden, wie zum Beispiel Übelkeit, Atemnot, Kopf- oder Brustschmerzen, die Übungen ab und such einen Arzt auf.
- **Sicherheitstipp: für einen sicheren Halt empfehlen wir dir Übungen während der Schwangerschaft immer an einer Wand oder mit einer Halteschale durchzuführen.**

Hinweise zur Anwendung:

- Verwende die mitgelieferte Pumpe. Den Gymnastikball niemals im kalten Zustand aufblasen, sondern bei Zimmertemperatur. Blase den Ball zunächst nur zu 80 % auf; setze den Stopfen ein und warte 24 Stunden. Entleere den Ball um ca. 50 % und pumpe ihn nun erneut auf 100 % auf.

- Stop the exercises immediately if pain, discomfort, or dizziness occur and consult a doctor.
- Do the exercises at your own risk. We recommend that you seek advice from a doctor, physiotherapist, or the like if you have any doubts or pain during or after use.
- Take account of your physical condition when doing the exercises. Do not go beyond your limits. Heed your body's signals during training.
- Stop exercising and consult a doctor in the event of any type of discomfort, for instance nausea, shortness of breath, headache, or chest pain.
- Do not sit on the ball for longer than 30 minutes.

Safety tip: We always recommend carrying out the exercises during pregnancy against a wall or with a supporting base for a safe stance.

Instructions for use:

- Use the pump provided. Never inflate the gym ball when it is

- Entferne den Stopfen nicht mit einem spitzen Gegenstand, sondern z.B. mit einem Löffelende.
- Achte darauf, dass der Durchmesser des Gymnastikballes nach dem Aufpumpen nicht mehr als 65 cm misst. Prüfe den Durchmesser regelmäßig.
- Belaste den Gymnastikball nie mit mehr als 120 kg.
- Der Gymnastikball ist für eine Körpergröße von 155-175 cm geeignet.
- Trage bequeme Kleidung und rutschhemmende Schuhe.
- Stelle sicher, dass ausreichend Freiraum besteht, so dass du bei der Anwendung nicht gegen Möbel etc. stoßen kannst.
- Verwende den Gymnastikball auf einer flachen, ebenen, rutschfesten Fläche.
- Achte auf eine sichere und feste Stand-, Sitz- und Liegeposition.
- Wärme dich vor dem Training auf. Taste dich langsam an die Übungen heran und steigere langsam die Anzahl der Wiederholungen. Beginne zunächst mit ca. 3-5 Wiederholungen und steigere diese auf ca. 10-15 Wiederholungen. Führe die Übungen täglich ca. 5-10 Minuten aus.
- Führe diese Übungen nur durch, wenn du dich körperlich dazu in der Verfassung fühlst. Führe die gewünschten Übungen in ruhigem Tempo aus. Atme währenddessen gleichmäßig weiter.

- cold but at room temperature. Inflate the ball with air to 80 % capacity at first, insert the stopper, and wait for 24 hours. Deflate the ball by around 50 % and then inflate it again to 100 %.
- Do not remove the stopper using a pointy object; instead, use the end of a spoon, for example.
- Ensure that the gym ball's diameter after inflating does not measure more than 65 cm. Check the diameter regularly.
- Never load the gym ball with more than 120 kg.
- The exercise ball is suitable for a body height of 155-175 cm.
- Wear comfortable clothing and non-slip shoes.
- Make sure that you have enough space so you do not bump against furniture etc. during use.
- Use the gym ball on a flat, level, non-slip surface.
- Ensure a safe and secure standing, sitting, and reclining position.
- Warm up before exercising. Build up the exercises slowly and increase the number of repetitions gradually. Start with around 3-5 repetitions and increase these to around 10-15 repetitions. Do the exercises for around 5-10 minutes each day.

- cold but at room temperature. Inflate the ball with air to 80 % capacity at first, insert the stopper, and wait for 24 hours. Deflate the ball by around 50 % and then inflate it again to 100 %.
- Do not remove the stopper using a pointy object; instead, use the end of a spoon, for example.
- Ensure that the gym ball's diameter after inflating does not measure more than 65 cm. Check the diameter regularly.
- Never load the gym ball with more than 120 kg.
- The exercise ball is suitable for a body height of 155-175 cm.
- Wear comfortable clothing and non-slip shoes.
- Make sure that you have enough space so you do not bump against furniture etc. during use.
- Use the gym ball on a flat, level, non-slip surface.
- Ensure a safe and secure standing, sitting, and reclining position.
- Warm up before exercising. Build up the exercises slowly and increase the number of repetitions gradually. Start with around 3-5 repetitions and increase these to around 10-15 repetitions. Do the exercises for around 5-10 minutes each day.

- cold but at room temperature. Inflate the ball with air to 80 % capacity at first, insert the stopper, and wait for 24 hours. Deflate the ball by around 50 % and then inflate it again to 100 %.
- Do not remove the stopper using a pointy object; instead, use the end of a spoon, for example.
- Ensure that the gym ball's diameter after inflating does not measure more than 65 cm. Check the diameter regularly.
- Never load the gym ball with more than 120 kg.
- The exercise ball is suitable for a body height of 155-175 cm.
- Wear comfortable clothing and non-slip shoes.
- Make sure that you have enough space so you do not bump against furniture etc. during use.
- Use the gym ball on a flat, level, non-slip surface.
- Ensure a safe and secure standing, sitting, and reclining position.
- Warm up before exercising. Build up the exercises slowly and increase the number of repetitions gradually. Start with around 3-5 repetitions and increase these to around 10-15 repetitions. Do the exercises for around 5-10 minutes each day.

- cold but at room temperature. Inflate the ball with air to 80 % capacity at first, insert the stopper, and wait for 24 hours. Deflate the ball by around 50 % and then inflate it again to 100 %.
- Do not remove the stopper using a pointy object; instead, use the end of a spoon, for example.
- Ensure that the gym ball's diameter after inflating does not measure more than 65 cm. Check the diameter regularly.
- Never load the gym ball with more than 120 kg.
- The exercise ball is suitable for a body height of 155-175 cm.
- Wear comfortable clothing and non-slip shoes.
- Make sure that you have enough space so you do not bump against furniture etc. during use.
- Use the gym ball on a flat, level, non-slip surface.
- Ensure a safe and secure standing, sitting, and reclining position.
- Warm up before exercising. Build up the exercises slowly and increase the number of repetitions gradually. Start with around 3-5 repetitions and increase these to around 10-15 repetitions. Do the exercises for around 5-10 minutes each day.

- cold but at room temperature. Inflate the ball with air to 80 % capacity at first, insert the stopper, and wait for 24 hours. Deflate the ball by around 50 % and then inflate it again to 100 %.
- Do not remove the stopper using a pointy object; instead, use the end of a spoon, for example.
- Ensure that the gym ball's diameter after inflating does not measure more than 65 cm. Check the diameter regularly.
- Never load the gym ball with more than 120 kg.
- The exercise ball is suitable for a body height of 155-175 cm.
- Wear comfortable clothing and non-slip shoes.
- Make sure that you have enough space so you do not bump against furniture etc. during use.
- Use the gym ball on a flat, level, non-slip surface.
- Ensure a safe and secure standing, sitting, and reclining position.
- Warm up before exercising. Build up the exercises slowly and increase the number of repetitions gradually. Start with around 3-5 repetitions and increase these to around 10-15 repetitions. Do the exercises for around 5-10 minutes each day.

- cold but at room temperature. Inflate the ball with air to 80 % capacity at first, insert the stopper, and wait for 24 hours. Deflate the ball by around 50 % and then inflate it again to 100 %.
- Do not remove the stopper using a pointy object; instead, use the end of a spoon, for example.
- Ensure that the gym ball's diameter after inflating does not measure more than 65 cm. Check the diameter regularly.
- Never load the gym ball with more than 120 kg.
- The exercise ball is suitable for a body height of 155-175 cm.
- Wear comfortable clothing and non-slip shoes.
- Make sure that you have enough space so you do not bump against furniture etc. during use.
- Use the gym ball on a flat, level, non-slip surface.
- Ensure a safe and secure standing, sitting, and reclining position.
- Warm up before exercising. Build up the exercises slowly and increase the number of repetitions gradually. Start with around 3-5 repetitions and increase these to around 10-15 repetitions. Do the exercises for around 5-10 minutes each day.

- cold but at room temperature. Inflate the ball with air to 80 % capacity at first, insert the stopper, and wait for 24 hours. Deflate the ball by around 50 % and then inflate it again to 100 %.
- Do not remove the stopper using a pointy object; instead, use the end of a spoon, for example.
- Ensure that the gym ball's diameter after inflating does not measure more than 65 cm. Check the diameter regularly.
- Never load the gym ball with more than 120 kg.
- The exercise ball is suitable for a body height of 155-175 cm.
- Wear comfortable clothing and non-slip shoes.
- Make sure that you have enough space so you do not bump against furniture etc. during use.
- Use the gym ball on a flat, level, non-slip surface.
- Ensure a safe and secure standing, sitting, and reclining position.
- Warm up before exercising. Build up the exercises slowly and increase the number of repetitions gradually. Start with around 3-5 repetitions and increase these to around 10-15 repetitions. Do the exercises for around 5-10 minutes each day.

- cold but at room temperature. Inflate the ball with air to 80 % capacity at first, insert the stopper, and wait for 24 hours. Deflate the ball by around 50 % and then inflate it again to 100 %.
- Do not remove the stopper using a pointy object; instead, use the end of a spoon, for example.
- Ensure that the gym ball's diameter after inflating does not measure more than 65 cm. Check the diameter regularly.
- Never load the gym ball with more than 120 kg.
- The exercise ball is suitable for a body height of 155-175 cm.
- Wear comfortable clothing and non-slip shoes.
- Make sure that you have enough space so you do not bump against furniture etc. during use.
- Use the gym ball on a flat, level, non-slip surface.
- Ensure a safe and secure standing, sitting, and reclining position.
- Warm up before exercising. Build up the exercises slowly and increase the number of repetitions gradually. Start with around 3-5 repetitions and increase these to around 10-15 repetitions. Do the exercises for around 5-10 minutes each day.

- cold but at room temperature. Inflate the ball with air to 80 % capacity at first, insert the stopper, and wait for 24 hours. Deflate the ball by around 50 % and then inflate it again to 100 %.
- Do not remove the stopper using a pointy object; instead, use the end of a spoon, for example.
- Ensure that the gym ball's diameter after inflating does not measure more than 65 cm. Check the diameter regularly.
- Never load the gym ball with more than 120 kg.
- The exercise ball is suitable for a body height of 155-175 cm.
- Wear comfortable clothing and non-slip shoes.
- Make sure that you have enough space so you do not bump against furniture etc. during use.
- Use the gym ball on a flat, level, non-slip surface.
- Ensure a safe and secure standing, sitting, and reclining position.
- Warm up before exercising. Build up the exercises slowly and increase the number of repetitions gradually. Start with around 3-5 repetitions and increase these to around 10-15 repetitions. Do the exercises for around 5-10 minutes each day.

- cold but at room temperature. Inflate the ball with air to 80 % capacity at first, insert the stopper, and wait for 24 hours. Deflate the ball by around 50 % and then inflate it again to 100 %.
- Do not remove the stopper using a pointy object; instead, use the end of a spoon, for example.
- Ensure that the gym ball's diameter after inflating does not measure more than 65 cm. Check the diameter regularly.
- Never load the gym ball with more than 120 kg.
- The exercise ball is suitable for a body height of 155-175 cm.
- Wear comfortable clothing and non-slip shoes.
- Make sure that you have enough space so you do not bump against furniture etc. during use.
- Use the gym ball on a flat, level, non-slip surface.
- Ensure a safe and secure standing, sitting, and reclining position.
- Warm up before exercising. Build up the exercises slowly and increase the number of repetitions gradually. Start with around 3-5 repetitions and increase these to around 10-15 repetitions. Do the exercises for around 5-10 minutes each day.

- cold but at room temperature. Inflate the ball with air to 80 % capacity at first, insert the stopper, and wait for 24 hours. Deflate the ball by around 50 % and then inflate it again to 100 %.
- Do not remove the stopper using a pointy object; instead, use the end of a spoon, for example.
- Ensure that the gym ball's diameter after inflating does not measure more than 65 cm. Check the diameter regularly.
- Never load the gym ball with more than 120 kg.
- The exercise ball is suitable for a body height of 155-175 cm.
- Wear comfortable clothing and non-slip shoes.
- Make sure that you have enough space so you do not bump against furniture etc. during use.
- Use the gym ball on a flat, level, non-slip surface.
- Ensure a safe and secure standing, sitting, and reclining position.
- Warm up before exercising. Build up the exercises slowly and increase the number of repetitions gradually. Start with around 3-5 repetitions and increase these to around 10-15 repetitions. Do the exercises for around 5-10 minutes each day.

PL Instrukcja użytkowania piłki gimnastycznej

Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję użytkowania. Funkcja ochronna artykułu mogłaby w przeciwnym razie zostać naruszona. Zachowaj starannie instrukcję użytkowania w celu późniejszego jej wykorzystania. Nieprzestrzeganie poniższych wskazówek może prowadzić do odniesienia obrażeń.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa:

- Proszę korzystać z tego artykułu tylko w celu, do którego jest przeznaczony.
- Nie należy używać, jeśli występują oznaki wad.
- Używaj urządzenia wyłącznie do użytku prywatnego. Nie jest przeznaczony do użytku zawodowego, medycznego ani terapeutycznego. Nie zastępuje leczenia medycznego. Jeśli masz problemy zdrowotne, skonsultuj się przed użyciem urządzenia z lekarzem.
- Ten produkt nie jest zabawką. Nie pozwalaj dzieciom bawić się tym urządzeniem.

Uwaga: System zabezpieczający przed rozerwaniem zapobiega pęknięciu piłki tylko wtedy, gdy przestrzegane są wskazówki dotyczące bezpieczeństwa i piłka jest prawidłowo używana i przechowywana: Chron piłkę przed spiczastymi, ostrymi, szorstkimi przedmiotami i powierzchniami, jak również przed ekstremalnym cieplem i bezpośrednim oddziaływaniem promieni słonecznych.

CZ Gymnastický míč – návod k použití

Přečti si prosím pozorně návod k použití. V opačném případě může být nepříznivě ovlivněna bezpečnostní funkce výrobku. Návod k použití si pečlivě uschovaj po pozdější nahlédnutí. Nerespektování následujících pokynů může vést ke zranění.

Bezpečnostní pokyny:

- Používej výrobek pouze pro zamýšlený účel.
- Nepoužívejte, pokud se objeví známky závad.
- Používejte přístroj jen pro osobní potřebu.
- Není vyroben pro léčení, terapii nebo na obchod. Nenahrazuje žádne léčení. Při zdravotních problémech se obrátte na lékaře.
- Tento výrobek není hračka. Děti si nesmějí s přístrojem hrát.
- Upozornění:** Systém Anti-burst zabraňuje prasknutí míče pouze při dodržení bezpečnostních pokynů a správném používání a skladování: Chraň míč před špičatými, ostrými, hrubými předměty a povrchy a také před extrémním horkem a přímým slunečním zářením.
- Pokud pocítíš bolest, nevolnost nebo závratě, ihned ukonči cvičení a vyhledej lékaře.
- Cvičení se provádí na vlastní nebezpečí. Pokud během nebo po použití výrobku budeš mít pochyby nebo bolesti, doporučujeme poradit se s lékařem, fyzioterapeutem nebo jiným odborníkem.
- Cvičení prováděj v závislosti na své fyzické kondici. Necvič nad svoje možnosti. Během cvičení vnitřně signálny svého těla.
- Pokud se objeví jakékoli potíže, například nevolnost, dušnost, bolesti hlavy nebo na hrudi, ihned ukonči cvičení a vyhledej lékaře.
- Neseď na míči déle než 30 minut.

- Natychmiast zakończ ćwiczenia w przypadku wystąpienia bólu, dyskomfortu lub zawrotów głowy i zasięgnij porady lekarza.
- Przeprowadzanie ćwiczeń odbywa się na własną odpowiedzialność. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości lub wystąpienia bólu podczas lub po użyciu zalecamy konsultację z lekarzem, fizjoterapeutą lub osobą o podobnych kwalifikacjach.
- Wykonuj ćwiczenia odpowiednio do własnej kondycji fizycznej. Nie trenuj ponad własną granicę wytrzymałości. Podczas treningu zwracaj uwagę na sygnały swojego ciała.
- W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, takich jak nudności, dusznośc, ból głowy lub ból w klatce piersiowej, przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.
- Nie siedź na piłce dłużej niż 30 minut.
- Porada dotycząca bezpieczeństwa: W celu bezpiecznego utrzymania zalecamy, aby ćwiczenia podczas ciąży wykonywać zawsze przy ścisaniu lub z uchwytem mocującym.**

Wskazówki dotyczące użytkowania:

- Używaj dostarczonej pompy. Nigdy nie pompuj piłki gimnastycznej w jej zimnym stanie, lecz w temperaturze pokojowej. Na wstępnie napompuj piłkę tylko w 80%, włóż korek i odczekaj 24 godziny. Opróżnij piłkę o około 50% i ponownie ją napompuj do 100%.

Bezpečnostní tip: Pro udržení stabilní polohy doporučujeme v těhotenství provádět cvičení vzdalu zdi nebo s použitím speciálního držáku.

Pokyny k použití:

- Použij pumpičku, která je součástí dodávky. Gymnastický míč nikdy nenaťukuj za studena, ale při pokojové teplotě. Nejprve míč naťukni jen z 80 %, nasad zátku a počkej 24 hodin. Vypust z míče asi 50 % vzduchu a poté ho znova naťukni na 100 %.
- K odstranění zátky nepoužívej špičaté předměty, ale např. konec lžice.
- Dbej na to, aby průměr gymnastického míče po naťuknutí nebyl větší než 65 cm. Průměr míče pravidelně kontroluj.
- Gymnastický míč nikdy nezatahuj více než 120 kg.
- Gymnastický míč je určen pro osoby vysoké 155–175 cm.
- Nos pohodlně oblečení a protiskluzovou obuv. Ujist se, zda máš kolem sebe dostatek volného prostoru, aby ti např. okolní nábytek nebránil v pohybu.
- Gymnastický míč používej na plochém, rovném a neklouzavém povrchu.
- Dbej na bezpečnou a pevnou polohu vestej, vseď a vleže.
- Před cvičením se zahřej. Pomalu se seznám s jednotlivými cviky a postupně zvyšuj počet opakování. Začni s cca 3–5 opakování a postupně zvyš jejich počet na cca 10–15. Cviky prováděj každý den po dobu zhruba 5–10 minut.

- Nie wyjmuj korka zaostrzonym przedmiotem, lecz np. końcem lyżki.
- Zwróć uwagę, aby średnica piłki gimnastycznej nie przekraczała po napompowaniu 65 cm. Regularnie sprawdzaj średnicę.
- nigdy nie obciążaj piłki gimnastycznej powyżej 120 kg.
- Piłka gimnastyczna jest odpowiednia dla wzrostu ciała wynoszącego 155-175 cm.
- Załóż wygodną odzież i buty antypoślizgowe.
- Upewnij się, że jest wystarczająco dużo wolnej przestrzeni, aby podczas korzystania z piłki nie uderzyć w meble itp.
- Używaj piłki gimnastycznej na płaskiej, równej, antypoślizgowej powierzchni.
- Zwracaj uwagę na bezpieczną i stabilną pozycję stojącą, siedzącą i leżącą.
- Rozgrzej się przed treningiem. Podchodź do ćwiczeń powoli i sukcesywnie zwiększą ilość powtórzeń. Na początku zacznij od ok. 3-5 powtórzeń i zwiększą ich ilość do 10-15. Wykonuj ćwiczenia codziennie przez ok. 5-10 minut.
- Wykonuj te ćwiczenia tylko wtedy, gdy czujesz się w dobrej kondycji. Wykonuj wymagane ćwiczenia w spokojnym tempie. W międzyczasie dalej oddychaj równomiernie.
- Nie używaj piłki w przypadku ciężkich i przewlekłych chorób lub podrażnionej skóry.

Użycwanie w czasie ciąży:

Podczas użytkowania w czasie ciąży należy przez cały czas czuć się komfortowo podczas wykonywania ćwiczeń. Jeśli czujesz się nieswojo lub niepewnie, natychmiast przerwij ćwiczenia.

Użycwanie po okresie ciąży:

Z reguły trening można rozpocząć już kilka tygodni po porodzie. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub położną.

Wyczyść piłkę wilgotną szmatką. Nie używaj żarzących lub szkodliwych środków czyszczących. Przed dalszym użyciem dokładnie wysusz.

reer GmbH
Mühlstraße 41
71229 Leonberg
Germany
www.reer.de

Rev. 013422
Art. Nr.: 31081