

GYMNASTIC BALL

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

Inhalt: Gymnastikball, Pumpe, Ersatzstopfen, Anleitung.

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

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

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

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

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

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

Bitte halten Sie ausreichend Abstand zu anderen Gegenständen und Personen.

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

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

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

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

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

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

Überprüfen Sie regelmäßig die Größe und den Druck des Balles.

Beim Ablassen den Stopfen niemals mit scharfen Gegenständen entfernen.

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

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

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

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





EN - Thank you for choosing a SCHILDKRÖT gymnastic ball.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Please keep a sufficient distance from other objects and people.

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

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

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

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

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

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

Regularly check the size and pressure of the ball.

Never remove the plug with sharp objects when draining.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vérifiez régulièrement la taille et la pression du ballon.

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Inserire l'ugello della pompa a pedale nella palla. Gonfiare la palla solo in base alle dimensioni indicate nella tabella sopra.

Regola pratica: pompare 3-5 cm sotto il diametro massimo o 10-15 cm sotto la circonferenza massima. Non utilizzare mai la palla se è troppo gonfia.

Non gonfiare mai la palla con la bocca. Rischio di vertigini.

Utilizzare la pompa in dotazione, mai un compressore.

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

Controllare regolarmente le dimensioni e la pressione della palla.

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

Conservazione e manutenzione: Non utilizzare detersivi aggressivi per la pulizia. Utilizzare un panno umido. Lasciare asciugare completamente la palla. Controllare la palla da ginnastica per danni, crepe e usura prima e dopo ogni allenamento. Utilizzare la palla da ginnastica solo quando è in perfette condizioni.

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

Pravidelne kontrolujte veľkosť a tlak lopty.

Pri vypúšťaní nikdy neopájajte zástrčku ostrými predmetmi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Utilizați echipamentul sportiv pe o suprafață amortizată pentru propria protecție.

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

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

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

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

Instrucțiuni: Umflarea și dezumflarea trebuie efectuate numai de adulți.

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

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

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

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

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. Lăsați mingea să se usuce complet.

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

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

GYMNASTIC BALL EXERCISES

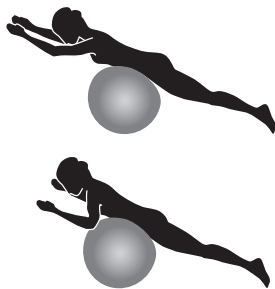
FOLLOW US ON:



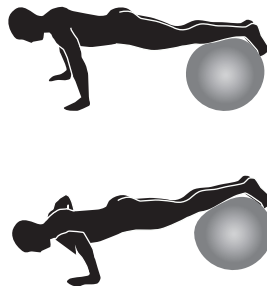
Schildkröt Fitness Schildkröt Fitness schildkroetfitness

SHARE YOUR TRAINING WITH US #SKFIT

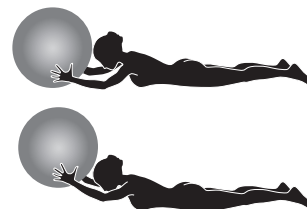
1



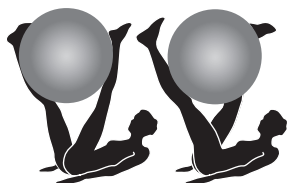
2



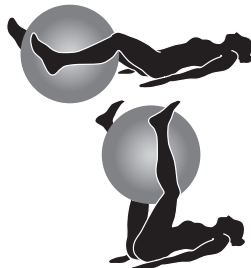
3



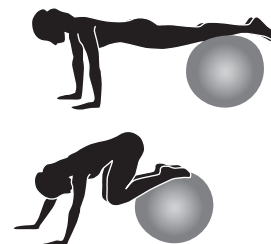
4



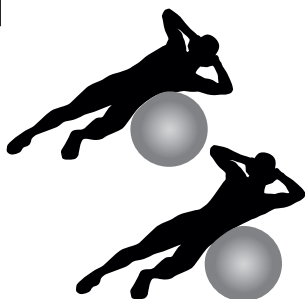
5



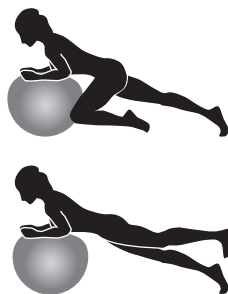
6



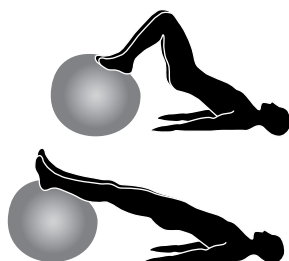
7



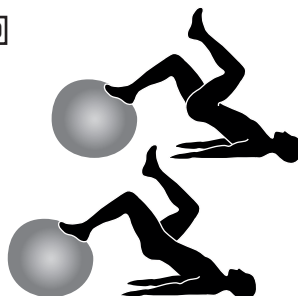
8



9



10



SCHILDKRÖT[®]

MTS Sportartikel Vertriebs GmbH
Hans-Urmiller-Ring 11, 82515 Wolfratshausen,
Germany
www.schildkroet-sport.com
info@mts-sport.de