

IMPORTANT: READ ALL WARNINGS & CAUTIONARY STATEMENTS TO REDUCE THE RISK OF INJURY WHEN USING THIS PRODUCT. PLEASE KEEP THE INSTRUCTIONS AND ADDITIONAL INFORMATION IN A SAFE PLACE. DO NOT LEND OUT OR GIVE THE PRODUCT TO A THIRD PARTY WITHOUT THESE INSTRUCTIONS.

The Pilates ball for deep relaxation and strengthening of muscles. The SISSEL® Pilates Soft Ball is especially suitable for training the spine and abdominal muscles.

With the enclosed tube, air can be easily blown in and also removed again.

An enclosed exercise manual explains the most important and effective exercise for your training.

The product material is 100 % PVC and phthalate free.

Safety Instructions:

⚠ WARNING

- Inflate the ball only by mouth using the enclosed tube. Improper inflation may cause damage to the ball and injury
- DO NOT OVER INFLATE the Ball. An over inflated ball CAN BURST during use and cause serious injury.
- DO NOT kick the ball.
- The product is designed as a piece of exercise and sports equipment. Improper use of this product may cause damage to health!
- Check the condition of the product before each use. If damaged, the function of the product and safety are no longer guaranteed.
- STOP USING immediately if you feel uncomfortable or any pain or dizziness.
- DO NOT use the product if you suffer from any disorders.
- DO NOT stand on the product. Exercise slow and steady. Avoid overly difficult exercises or high-risk experimentation.
- Drink plenty before, during and after exercise.
- Keep the exercise area free of sharp and pointed edges (e. g. keys, scissors, pens, etc.).
- Remove all objects from your body, clothes and pockets that could potentially puncture the product during use and afterwards when stored.

⚠ CAUTION

- In case of uncertainty or existing health problems, use the product only after consulting a doctor.
- The ball must only be filled with air. DO NOT use a compressor.
- Check the size and pressure of the ball regularly.
- The ball is for indoor use only.
- Do not store in extreme hot or cold environments – such as vehicles, outdoor sheds, etc.
- This product is not a toy, keep it out of reach of children.
- Never allow pets near the product.

NOTICE

- Be sure to wear appropriate exercise clothing and footwear.
- The shape of the ball may change slightly when used. After being left for a while, the ball will return to its original shape.
- Regularly check the integrity of the product.
- Do not use the product if it is damaged. Dispose damaged products correctly and never repair them.
- Keep the product away from radiators or other heat sources and avoid direct sunlight.
- Keep the area of use free of sharp or pointy objects.
- To clean the product, wipe with a damp cloth. Then rub dry. If necessary, use wipe disinfectant suitable for PVC surfaces and check instructions of disinfectant first.
- Storage: Protect product from direct sunlight and store in a cool, clean and dry place.



IMPORTANTE: LEA TODAS LAS ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES PARA REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES AL UTILIZAR ESTE PRODUCTO. GUARDE LAS INSTRUCCIONES Y LA INFORMACIÓN ADICIONAL EN UN LUGAR SEGURO. NO PRESTE NI ENTREGUE EL PRODUCTO A UN TERCERO SIN ESTAS INSTRUCCIONES.

La pelota de Pilates para la relajación profunda y el fortalecimiento de los músculos.

La pelota blanda de Pilates SISSEL® está especialmente indicada para entrenar la columna vertebral y los músculos abdominales.

Con el tubo cerrado, el aire puede introducirse fácilmente y también extraerse de nuevo.

Un manual de ejercicios adjunto explica los ejercicios más importantes y eficaces para su entrenamiento.

El material del producto es 100% PVC y no contiene ftalatos.

Instrucciones de seguridad:

⚠ ADVERTENCIA

- Infle el balón sólo con la boca utilizando el tubo adjunto. Un inflado incorrecto puede dañar el balón y provocar lesiones
- NO INFLE el balón en exceso. Un balón demasiado inflado puede reventar durante el uso y causar lesiones graves.
- NO patees el balón.
- El producto está diseñado como una pieza de equipo de ejercicio y deporte. El uso inadecuado de este producto puede causar daños a la salud.
- Compruebe el estado del producto antes de cada uso. Si está dañado, el funcionamiento del producto y la seguridad ya no están garantizados.
- DEJE DE USARLO inmediatamente si siente malestar o cualquier dolor o mareo.
- NO utilizar el producto si se padece algún trastorno.
- NO se ponga de pie sobre el producto. Haga ejercicios lentos y constantes. Evite los ejercicios demasiado difíciles o la experimentación de alto riesgo.
- Beba abundantemente antes, durante y después del ejercicio.
- Mantenga la zona de ejercicio libre de bordes afilados y puntiagudos (por ejemplo, llaves, tijeras, bolígrafos, etc.).
- Retire todos los objetos de su cuerpo, de su ropa y de sus bolsillos que puedan perforar el producto durante su uso y posteriormente cuando lo guarde.

⚠️ ATENCIÓN

- En caso de incertidumbre o de problemas de salud existentes, utilice el producto sólo después de consultar a un médico.
- El balón sólo debe llenarse con aire. NO use un compresor.
- Compruebe regularmente el tamaño y la presión de la bola.
- El balón es sólo para uso en interiores.
- No lo almacene en ambientes extremadamente calientes o fríos, como vehículos, cobertizos al aire libre, etc.
- Este producto no es un juguete, manténgalo fuera del alcance de los niños.
- No permita que los animales domésticos se acerquen al producto.

AVISO

- Asegúrese de llevar ropa y calzado adecuados para hacer ejercicio.
- La forma de la pelota puede cambiar ligeramente cuando se utiliza. Después de dejarla durante un tiempo, la pelota recuperará su forma original.
- Compruebe regularmente la integridad del producto.
- No utilice el producto si está dañado. Deseche correctamente los productos dañados y no los repare nunca.
- Mantenga el producto alejado de radiadores u otras fuentes de calor y evite la luz solar directa.
- Mantenga la zona de uso libre de objetos afilados o puntiagudos.
- Para limpiar el producto, pase un paño húmedo. A continuación, frote en seco. Si es necesario, utilice un desinfectante para paños adecuado para superficies de PVC y compruebe primero las instrucciones del desinfectante.
- Almacenamiento: Proteger el producto de la luz solar directa y almacenarlo en un lugar fresco, limpio y seco.

FR

INSTRUCTIONS SISSEL® Pilates Soft Ball

IMPORTANT : LISEZ TOUS LES AVERTISSEMENTS ET MISES EN GARDE AFIN DE RÉDUIRE LE RISQUE DE BLESSURE LORS DE L'UTILISATION DE CE PRODUIT. VEUILLEZ CONSERVER LES INSTRUCTIONS ET LES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES DANS UN ENDROIT SÛR. NE PAS PRÊTER OU DONNER LE PRODUIT À UN TIERS SANS CES INSTRUCTIONS.

Le ballon Pilates pour une relaxation profonde et le renforcement des muscles.

La balle molle SISSEL® Pilates est particulièrement adaptée à l'entraînement de la colonne vertébrale et des muscles abdominaux.

Grâce au tube fermé, l'air peut être facilement insufflé et retiré.

Un manuel d'exercices joint explique les exercices les plus importants et les plus efficaces pour votre entraînement.

Le matériau du produit est 100 % PVC et sans phtalate.

Instructions de sécurité:

⚠️ AVERTISSEMENT

- Gonflez le ballon uniquement par la bouche à l'aide du tube fourni. Un gonflage incorrect peut endommager le ballon et provoquer des blessures.
- NE PAS SURGONFLER le ballon. Un ballon trop gonflé peut éclater pendant l'utilisation et causer des blessures graves.
- NE PAS botter le ballon.
- Ce produit est conçu comme un équipement d'exercice et de sport. Une utilisation incorrecte de ce produit peut causer des dommages à la santé !
- Vérifiez l'état du produit avant chaque utilisation. S'il est endommagé, le fonctionnement du produit et la sécurité ne sont plus garantis.
- ARRÊTEZ D'UTILISER immédiatement si vous ressentez un malaise, une douleur ou des vertiges.
- N'utilisez PAS le produit si vous souffrez de troubles.
- NE PAS se tenir debout sur le produit. Faites vos exercices lentement et régulièrement. Évitez les exercices trop difficiles ou les expériences à haut risque.
- Buvez beaucoup avant, pendant et après l'exercice.
- Veillez à ce que l'aire d'exercice soit exempte d'objets pointus et tranchants (clés, ciseaux, stylos, etc.).

- Retirez de votre corps, de vos vêtements et de vos poches tous les objets susceptibles de perforer le produit pendant son utilisation et après son stockage.

⚠️ ATTENTION

- En cas d'incertitude ou de problèmes de santé existants, n'utilisez le produit qu'après avoir consulté un médecin.
- Le ballon ne doit être rempli que d'air. N'utilisez PAS de compresseur.
- Vérifiez régulièrement la taille et la pression du ballon.
- Le ballon est destiné à un usage intérieur uniquement.
- Ne pas stocker dans des environnements extrêmement chauds ou froids - tels que des véhicules, des hangars extérieurs, etc.
- Ce produit n'est pas un jouet, gardez-le hors de portée des enfants.
- Ne laissez jamais d'animaux domestiques à proximité du produit.

AVIS

- Veillez à porter des vêtements et des chaussures d'exercice appropriés.
- La forme de la balle peut changer légèrement lors de son utilisation. Après avoir été laissée un certain temps, la balle reprendra sa forme initiale.
- Vérifiez régulièrement l'intégrité du produit.
- N'utilisez pas le produit s'il est endommagé. Jetez correctement les produits endommagés et ne les réparez jamais.
- Gardez le produit à l'écart des radiateurs ou d'autres sources de chaleur et évitez la lumière directe du soleil.
- Maintenez la zone d'utilisation exempte d'objets tranchants ou pointus.
- Pour nettoyer le produit, essuyez-le avec un chiffon humide. Puis frottez pour sécher. Si nécessaire, utilisez un désinfectant pour lingettes adapté aux surfaces en PVC. Vérifiez d'abord les instructions du désinfectant.
- Stockage : Protéger le produit de la lumière directe du soleil et le stocker dans un endroit frais, propre et sec.