

PL	kann gefährlich sein. Um Erstickungsgefahr zu vermeiden, halten Sie sie von Kindern und Säuglingen fern.	harjutused. Toode ei ole manguasi, ärge jätke seda laste juures valveta. Terviseprobleemide korral konsulteerige harjutuste osas arsti või füsioterapeudiga. Hoida lastele kättesaamatus kohas. Plastikpakend võib olla ohtlik. Lämbumisohu vältimiseks hoia seda laste ja imikute eest eemal.
Piłka do ćwiczeń 25 cm	Materialzusammensetzung: PVC. Hergestellt in: China.	
Sposób użycia	NL	Materjali koostis: PVC. Toodetud: Hiinas.
Pilkę należy napompować do średnicy około 20–25 cm, nie przepelniając jej powietrzem. Najlepiej ćwiczyć na macie, aby uniknąć poślizgu. Można wykonywać ćwiczenia takie jak ściskanie piłki między kolanami lub dłońmi, a także podkładanie jej pod plecy w trakcie ćwiczeń stabilizacyjnych. Trening warto zaczynać od około dziesięciu minut dziennie i stopniowo wydłużać czas.	25 cm Oefenbal	LT
Ostrzeżenie	Gebruiksaanwijzing	25 cm mankštos kamuolys
Nie używaj piłki w pobliżu ostrych przedmiotów i zawsze ćwicz na stabilnym podłożu. W przypadku bólu przerwij ćwiczenia. Produkt nie jest zabawką, nie zostawiaj go bez nadzoru przy dzieciach. W razie problemów zdrowotnych skonsultuj ćwiczenia z lekarzem lub fizjoterapeutą. Trzymać poza zasięgiem dzieci. Plastikowe opakowanie może być niebezpieczne. Aby uniknąć ryzyka uduszenia, należy trzymać je z dala od dzieci i niemowląt.	Pomp de bal op tot een diameter van ongeveer 20–25 cm, zonder hem te hard op te blazen. Het is het beste om op een mat te oefenen om uitglijden te voorkomen. U kunt oefeningen uitvoeren zoals het samendrukken van de bal tussen uw knieën of handen, en hem onder uw rug plaatsen tijdens stabilisatioefeningen. Het is aan te raden om te beginnen met ongeveer tien minuten per dag en de tijd geleidelijk te verlengen.	Naudojimo instrukcija
Skład materiałowy: PVC. Wyprodukowano w: Chinach.	Waarschuwing	Kamuolį reikia pripūsti iki apie 20–25 cm skersmens, neperpildant jo oru. Geriausia mankštintis ant kilimėlio, kad išvengtumėte paslydimo. Galima atlikti pratimus, tokius kaip kamuolio spaudimas tarp kelių ar rankų, taip pat padėti jį po nugara stabilizacijos pratimų metu. Treniruotę verta pradėti nuo apie dešimties minučių per dieną ir palaipsniui ilginti laiką.
ENG	Gebruik de bal niet in de buurt van scherpe voorwerpen en oefen altijd op een stabiele ondergrond. Stop met de oefeningen in geval van pijn. Het product is geen speelgoed; laat het niet onbeheerd achter bij kinderen. Raadpleeg bij gezondheidsproblemen een arts of fysiotherapeut over de oefeningen. Buiten bereik van kinderen houden. De plastic verpakking kan gevaarlijk zijn. Om verstikkingsgevaar te voorkomen, moet u deze buiten het bereik van kinderen en baby's houden.	Įspėjimas
25 cm Exercise Ball	Materiële samenstelling: PVC. Gemaakt in: China.	Nenaudokite kamuolio prie aštrių daiktų ir visada mankštinkitės ant stabilaus pagrindo. Skausmo atveju nutraukite pratimus. Produktas nėra žaislas, nepalikite jo be priežiūros su vaikais. Esant sveikatos problemoms, pasikonsultuokite dėl pratimų su gydytoju ar kineziterapeutu. Laikykite vaikus nepasiekiamoje vietoje. Plastikinė pakuotė gali būti pavojinga. Kad išvengtumėte uždusimo rizikos, laikykite ją atokiau nuo vaikų ir kūdikių.
Instructions for use	FIN	Medžiagos sudėtis: PVC. Pagaminta: Kinijoje.
Inflate the ball to a diameter of approximately 20–25 cm, without overfilling it. It is best to exercise on a mat to avoid slipping. You can perform exercises such as squeezing the ball between your knees or hands, as well as placing it under your back during stabilization exercises. It is a good idea to start training with about ten minutes a day and gradually increase the time.	25 cm harjoituspallo	LV
Warning	Käyttöohjeet	25 cm vingrošanas bumba
Do not use the ball near sharp objects and always exercise on a stable surface. In case of pain, stop exercising. The product is not a toy; do not leave it unsupervised with children. If you have any health problems, consult a doctor or a physiotherapist about the exercises. Keep out of reach of children. The plastic packaging can be dangerous. To avoid the risk of suffocation, keep it away from children and infants.	Pallo on pumpattava halkaisijaltaan noin 20–25 cm:iin, sitä ei saa yltäyttää ilmalla. On parasta harjoitella matolla liukastumisen välttämiseksi. Voit suorittaa harjoituksia, kuten pallon puristamista polvien tai käsien välissä, sekä asettamalla sen selän alle vakautusharjoitusten aikana. Harjoittelu on hyvä aloittaa noin kymmenellä minuutilla päivässä ja pidentää aikaa vähitellen.	Lietošanas instrukcija
Material composition: PVC. Made in: China.	Varoitux	Bumba jāpiepūš līdz aptuveni 20–25 cm diametram, nepārpildot to ar gaisu. Vislabāk vingrot uz paklāja, lai izvairītos no slīdēšanas. Varat veikt tādus vingrinājumus kā bumbas saspiešana starp ceļiem vai plaukstām, kā arī novietot to zem muguras stabilizācijas vingrinājumu laikā. Treniņu ieteicams sākt ar aptuveni desmit minūtēm dienā un pakāpeniski pagarināt laiku.
DE	Älä käytä palloa terävien esineiden lähellä ja harjoittele aina vakaalla alustalla. Jos tunnet kipua, keskeytä harjoitukset. Tuote ei ole lelu, älä jätä sitä valvomatta lasten lähelle. Terveysongelmien ilmetessä ota yhteyttä lääkäriin tai fysioterapeuttiin harjoituksista. Säilytä lasten ulottumattomissa. Muovipakkaus voi olla vaarallinen. Tukehtumisvaaran välttämiseksi pidä se poissa lasten ja vauvojen ulottuvilta.	Brīdinājums
25 cm Gymnastikball	Materiaalikoostumus: PVC. Valmistettu: Kiinassa.	Neizmantojiet bumbu asu priekšmetu tuvumā un vienmēr vingrojiet uz stabilas virsmas. Sāpju gadījumā pārtrauciet vingrinājumus. Produkts nav rotaļlieta, neatstājiet to bez uzraudzības bērnu tuvumā. Veselības problēmu gadījumā konsultējieties ar ārstu vai fizioterapeitu par vingrinājumiem. Glabājiet bērniem nepieejamā vietā. Plastmasas iepakojums var būt bīstams. Lai izvairītos no nosmakšanas riska, turiet to prom no bērniem un zīdaiņiem.
Gebrauchsanweisung	EST	Materiāla sastāvs: PVC. Ražots: Ķīnā.
Pumpen Sie den Ball auf einen Durchmesser von etwa 20–25 cm auf, ohne ihn zu überfüllen. Am besten trainieren Sie auf einer Matte, um ein Verrutschen zu vermeiden. Sie können Übungen wie das Zusammendrücken des Balls zwischen den Knien oder Händen durchführen, sowie ihn während Stabilisationsübungen unter Ihren Rücken legen. Beginnen Sie das Training mit etwa zehn Minuten täglich und verlängern Sie die Zeit schrittweise.	25 cm treeningpall	CZ
Warnung	Kasutusjuhend	Cvičební míč 25 cm
Verwenden Sie den Ball nicht in der Nähe von scharfen Gegenständen und trainieren Sie immer auf einer stabilen Unterlage. Brechen Sie die Übungen im Falle von Schmerzen ab. Das Produkt ist kein Spielzeug; lassen Sie es nicht unbeaufsichtigt bei Kindern. Bei gesundheitlichen Problemen konsultieren Sie einen Arzt oder Physiotherapeuten bezüglich der Übungen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Die Plastikverpackung	Palli tuleb pumbata läbimõõduni umbes 20–25 cm, ilma seda üle täitmata. Parim on harjutada matil, et vältida libisemist. Võib teha harjutusi nagu palli pigistamine põlvede või käte vahel, samuti asetada see selja alla stabiliseerimisharjutuste ajal. Treeningut tasub alustada umbes kümne minutiga päevas ja järk-järgult aega pikendada.	Návod k použití
	Hoiatus	Míč by měl být nafouknut na průměr asi 20–25 cm, nepřetlakujte jej. Nejlepší je cvičit na podložce, abyste zabránili uklouznutí. Můžete provádět cvičení, jako je stlačování míče mezi koleny nebo dlaněmi, a také ho podkládat pod záda během stabilizačních cvičení. Doporučuje se začít trénink s asi deseti minutami denně a postupně prodlužovat čas.
	Ärge kasutage palli teravate esemete läheduses ja harjutage alati stabiilsel pinnal. Valu korral lõpetage	Upozornění
		Nepoužívejte míč v blízkosti ostrých předmětů a vždy cvičte na stabilní podložce. V případě bolesti cvičení

prerušte. Produkt není hračka, nenechávejte jej bez dozoru u dětí. V případě zdravotních problémů konzultujte cvičení s lékařem nebo fyzioterapeutem. Uchovávejte mimo dosah dětí. Plastové balení může být nebezpečné. Abyste předešli riziku udušení, držte jej mimo dosah dětí a kojenců.

Materiálové složení: PVC. Vyrobeno v: Číně.

SK

Cvičebná lopta 25 cm

Návod na použitie

Loptu je potrebné nafúknuť na priemer približne 20–25 cm, nepreplňujte ju vzduchom. Najlepšie je cvičiť na podložke, aby sa zabránilo pošmyknutiu. Môžete vykonávať cvičenia, ako je stláčanie lopty medzi kolenami alebo dlaňami, a tiež ju podkladať pod chrbát počas stabilizačných cvičení. Odporúča sa začať tréning s približne desiatimi minútami denne a postupne predlžovať čas.

Varovanie

Nepoužívajte loptu v blízkosti ostrých predmetov a vždy cvičte na stabilnej podložke. V prípade bolesti cvičenia prerušte. Produkt nie je hračka, nenechávajte ho bez dozoru pri deťoch. V prípade zdravotných problémov konzultujte cvičenia s lekárom alebo fyzioterapeutom. Uchovávejte mimo dosahu detí. Plastové balenie môže byť nebezpečné. Aby ste predišli riziku udusenía, držte ho mimo dosahu detí a dočiat.

Materiálové zloženie: PVC. Vyrobené v: Čína.

HU

25 cm-es edzőlabda

Használati útmutató

A labdát kb. 20–25 cm átmérőjűre kell felfújni, anélkül, hogy túltöltené levegővel. A legjobb, ha szőnyegen edz, hogy elkerülje a csúszást. Végezhet olyan gyakorlatokat, mint a labda összenyomása a térdék vagy a tenyerek között, valamint a hát alá helyezése stabilizációs gyakorlatok során. Az edzést érdemes napi kb. tíz perccel kezdeni, és fokozatosan növelni az időt.

Figyelmeztetés

Ne használja a labdát éles tárgyak közelében, és mindig stabil talajon edzen. Fájdalom esetén hagyja abba a gyakorlatokat. A termék nem játék, ne hagyja felügyelet nélkül gyermekek közelében. Egészségügyi problémák esetén konzultáljon orvosával vagy gyógytornással a gyakorlatokról. Gyermekektől elzárva tartandó. A műanyag csomagolás veszélyes lehet. A fulladásveszély elkerülése érdekében tartsa távol gyermekektől és csecsemőktől.

Anyagösszetétel: PVC. Gyártási hely: Kína.

RO

Minge de exerciții 25 cm

Instrucțiuni de utilizare

Mingea trebuie umflată până la un diametru de aproximativ 20–25 cm, fără a o umple prea mult cu aer. Cel mai bine este să faceți exerciții pe un covor pentru a evita alunecarea. Puteți efectua exerciții precum strângerea mingii între genunchi sau palme, precum și plasarea ei sub spate în timpul exercițiilor de stabilizare. Se recomandă să începeți antrenamentul cu aproximativ zece minute pe zi și să creșteți treptat timpul.

Avertisment

Nu utilizați mingea în apropierea obiectelor ascuțite și exersați întotdeauna pe o suprafață stabilă. În caz de durere, întrerupeți exercițiile. Produsul nu este o jucărie, nu-l lăsați nesupravegheat lângă copii. În cazul problemelor de sănătate, consultați un medic sau un fizioterapeut cu privire la exerciții. A se păstra departe de copii. Ambalajul din plastic poate fi periculos. Pentru a evita riscul de sufocare, țineți-l departe de copii și sugari.

Compoziția materialului: PVC. Fabricat în: China.

BG

Топка за упражнения 25 cm

Инструкции за употреба

Топката трябва да се надуе до диаметър от около 20–25 cm, без да я препълвате с въздух. Най-добре е да тренирате на постелка, за да избегнете подхлъзване. Можете да изпълнявате упражнения като стискане на топката между коленете или дланите, както и поставянето ѝ под гърба по време на стабилизационни упражнения. Препоръчително е да започнете тренировка с около десет минути на ден и постепенно да удължавате времето.

Предупреждение

Не използвайте топката в близост до остри предмети и винаги тренирайте на стабилна повърхност. В случай на болка, спрете упражненията. Продуктът не е играчка, не го оставяйте без надзор при деца. В случай на здравословни проблеми, консултирайте се с лекар или физиотерапевт относно упражненията. Съхранявайте далеч от деца. Пластмасовата опаковка може да бъде опасна. За да избегнете риск от задушаване, дръжте я далеч от деца и бебета.

Материален състав: PVC. Произведено в: Китай.

IT

Palla da ginnastica 25 cm

Istruzioni per l'uso

Gonfiare la palla fino a un diametro di circa 20–25 cm, senza riempirla eccessivamente. È preferibile allenarsi su un tappetino per evitare di scivolare. Si possono eseguire esercizi come stringere la palla tra le ginocchia o le mani, o posizionarla sotto la schiena durante gli esercizi di stabilizzazione. Si consiglia di iniziare l'allenamento con circa dieci minuti al giorno e di aumentare gradualmente il tempo.

Avvertenza

Non utilizzare la palla vicino a oggetti appuntiti e allenarsi sempre su una superficie stabile. In caso di dolore, interrompere gli esercizi. Il prodotto non è un giocattolo, non lasciarlo incustodito vicino ai bambini. In caso di problemi di salute, consultare un medico o un fisioterapeuta riguardo agli esercizi. Tenere fuori dalla portata dei bambini. L'imballaggio in plastica può essere pericoloso. Per evitare il rischio di soffocamento, tenerlo lontano da bambini e neonati.

Composizione del materiale: PVC. Prodotto in: Cina.

SI

Žoga za vadbo 25 cm

Navodila za uporabo

Žogo je treba napolniti do premere približno 20–25 cm, ne da bi jo prenapolnili z zrakom. Najbolje je vaditi na podlogi, da se izognete zdrs. Izvajate lahko vaje, kot je stiskanje žoge med koleni ali dlanmi, ali pa jo postavite pod hrbet med stabilizacijskimi vajami. Priporočljivo je začeti vadbo z okoli desetimi minutami na dan in postopoma podaljšati čas.

Opozorilo

Ne uporabljajte žoge v bližini ostrih predmetov in vedno vadite na stabilni podlagi. V primeru bolečine prekinite vaje. Izdelek ni igrača, ne puščajte ga brez nadzora v bližini otrok. V primeru zdravstvenih težav se posvetujte z zdravnikom ali fizioterapevtom glede vaj. Hraniti izven dosega otrok. Plastična embalaža je lahko nevarna. Da se izognete nevarnosti zadušitve, jo hranite stran od otrok in dojenčkov.

Sestava materiala: PVC. Izdelano v: Kitajski.

HR

Lopta za vježbanje 25 cm

Upute za uporabu

Lopta bi trebala biti napuhana do promjera od oko 20–25 cm, bez prekomjernog punjenja zrakom. Najbolje je vježbati na prostirci kako biste izbjegli klizanje. Možete izvoditi vježbe poput stiskanja lopte između koljena ili dlanova, kao i postavljanja ispod leđa tijekom stabilizacijskih vježbi. Preporučuje se početi s oko deset minuta dnevno i postupno produljivati vrijeme.

Upozorenje

Ne koristite loptu u blizini oštih predmeta i uvijek vježbajte na stabilnoj podlozi. U slučaju boli, prekinite vježbe. Proizvod nije igračka, ne ostavljajte ga bez nadzora u blizini djece. U slučaju zdravstvenih problema, savjetujte se s liječnikom ili fizioterapeutom o vježbama. Čuvajte izvan dohvata djece. Plastična ambalaža može biti opasna. Kako biste izbjegli rizik od gušenja, držite je podalje od djece i dojenčadi.

Sastav materijala: PVC. Proizvedeno u: Kini.