

EN	- For resistance work in Pilates and other mat fitness programs - Adds focus and energy to your workouts - Can be used slightly deflated as a soft prop under the head, neck, feet, back,... - Inflation instructions: - Remove ball from packaging. Remove plug from ball. Insert one end of inflation tube into ball. Gently blow into the other end until ball is at desired firmness, then reinsert plug. - Caution: Choking Hazard. Contains small parts. Not suitable for children under the age of 3. - Made of eco-friendly PVC – Phthalates content meets EU-directive 2005/84/EC – Heavy metal content in compliance with EN 71 standards	IT	- Per migliorare la resistenza di tenuta a Pilates ed altri allenamenti su materassino - Aggiunge capacità di concentrazione ad ogni tipo di esercizio - Leggermente sgonfiato, può essere sistemato sotto al collo, schiena, bacino, ginocchia - Istruzioni per il gonfiaggio: - Togliere dall'imballo. Rimuovere il tappo di chiusura. Inserire un'estremità del gonfiatoio all'interno del pallone. Soffiare poi all'interno, fino a quando il pallone avrà raggiunto una buona consistenza per afferrarlo, richiudere quindi con il tappo. - Avvertenza: Rischio di frammentazione. Contiene elementi piccoli. NON idoneo all'utilizzo di bambini di età inferiore a 3 anni. - PVC eco sostenibile – il contenuto in ftalati risponde alla direttiva EU 2005/84/EC – Contenuto in metalli pesanti conforme agli standard EN 71.
FR	- Pour le travail en résistance Pilate et pour les autres programmes de fitness sur tapis - Ajoute de la précision et de l'énergie à votre travail - Peut être utilisé dégonflé en soutien doux de la tête, la nuque, les pieds, le dos... - Instructions de gonflage - Sortez le ballon de l'emballage. Retirer le bouchon de la balle. Insérer une extrémité de la pompe dans le ballon. Soufflez précautionneusement dans l'autre extrémité jusqu'à la taille souhaitée, et remplacez le bouchon. - Attention: Risque d'étouffement. Contient de petites pièces. Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. - Fait en PVC- phthalates écologique selon les directives de l'Union Européenne 2005/84/EC – Contenu en métaux lourds en accord avec les standards EN 71.	PT	- Para Pilatos, resistencia e outros programas de fitness - Adiciona energia e vitalidade nos seus exercicios - Pode ser utilizado parcialmente vazia para suporte de cabeça, pescoço, pés e costas - Instruções de enchimento: - Retirar a bola da embalagem. Retirar a válvula da bola. Inserir um lado do tubo de enchimento na bola. Cuidadosamente sobre na outra parte até que a bola fique cheia (como desejar), depois coloque a válvula novamente. - Cuidado: Contem peças pequenas. Não está permitido a crianças até aos 3 anos. - Fabricado em PVC amigo do ambiente – de acordo com a directiva EN 2005/84/EC – Peças metálicas de acordo com as normas EN71.
DE	- Für Widerstandsübungen bei Pilates und anderen Mattensportprogrammen - Um Ihr Training zielgerichteter und energieintensiver zu gestalten - Nur gering mit Luft gefüllt kann es auch als weiche Stütze für Kopf, Nacken, Füße und Rücken verwendet werden - Aublasenweisung - Nehmen Sie den Ball aus der Verpackung und entfernen Sie dessen Stöpsel. Stecken sie den Aufblasschlauch auf und bringen Sie den Ball durch behutsames Aufblasen auf die gewünschte Spannung. Verschließen Sie anschließend den Ball. - Vorsicht: Verschluckungsgefahr. Enthält kleine Partikel. Nicht geeignet für Kindern unter 3 Jahren. - Hergestellt aus umweltfreundlichem PVC – Phthalatgehalt in Übereinstimmung mit EU-Direktive 2005/84/EC – Schwermetallgehalt konform mit EN 71 Standards.	GR	• Για μεγαλύτερη αντίσταση σε ασκήσεις Pilates και για άλλες ασκήσεις γυμναστικής που χρησιμοποιείτε στρώμα • Αυξάνει την ενέργεια και την εστίαση στις ασκήσεις γυμναστικής • Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ελαφρώς ξεφουσκωμένη ως μαλακό στήριγμα του κεφαλιού, του λαιμού, των ποδιών, της πλάτης, ... • Πως φουσκώνει: • Αφαιρέστε τη μπάλα από τη συσκευασία. Αφαιρέστε το πώμα από την μπάλα. Τοποθετήστε το ένα άκρο του σωλήνα μέσα στην μπάλα. Φυσήξτε απαλά στο άλλο άκρο μέχρι η μπάλα να έχει τον επιθυμητό αέρα και τότε επανατοποθετήστε το πώμα. • Προσοχή: Κίνδυνος Πνιγμού. Περιέχει μικρά κομμάτια. Δεν είναι κατάλληλο για παιδιά ηλικίας κάτω των 3. • Κατασκευασμένο από οικολογικό PVC - Περιεκτικότητα σε Φθαλάτες σύμφωνη με την οδηγία της ΕΕ 2005/84/ΕΚ - Περιεκτικότητα σε βαρέα μέταλλα σύμφωνα με τα πρότυπα EN 71
NL	- Voor weerstandsoefeningen bij Pilates en andere vormen van fitness - Voegt focus en energie toe aan uw oefeningen - Kan gebruikt worden als steun onder hoofd, nek, voeten, rug,... - Instructies voor opblazen - Verwijder bal uit verpakking. Verwijder stop uit bal. Steek één uiteinde van het rietje in de bal. Zacht blazen tot wanneer bal gewenste grootte heeft. Sluit af met de stop. - Opgepast: Stikkingsgevaar. Bevat kleine onderdelen. Niet geschikt voor kinderen jonger dan 3. - Gemaakt van milieuvriendelijk PVC – Ftalaatinhoud in overeenstemming met EU-richtlijn 2005/84/EC – Zware metalen in overeenstemming met EN 71 standaard	TR	- Pilateste dirençli çalışmalar ve diğer minder fitness programlarında kullanılır - Az indirilmiş durumda başınız,boynunuzun,ayaklarınızın ve sırtınızın altında yumuşak destek sağlar - Şişirme talimatları: - Paketten topu çıkarın. Tıpasını toptan çıkarın.Topun içine şişirme tüpünün bir ucunu takın.Top istenen sertlikte olana kadar diğer ucun içinden yumuşak biçimde üfleyin.Sonra tıpasını tekrar takın. - Dikkat: Patlama tehlikesi. Ufak parçalar içerir. 3 Yaşın altındaki çocuklar için uygun değildir. Çevre dostu PVC'den yapılmıştır-Phthalates içeriği 2005/84/EC'e uygundur. - Ağır metal içeriği N71 standartlarına uygundur.
ES	- Para trabajo de Resistencia en Pilates y otros programas de fitness - Añade atención y energía a su trabajo - Puede ser usada ligeramente deshinchada como apoyo suave bajo la cabeza, cuello, pie, espalda - Instrucciones de hinchado - Saque la bola de su embalaje. Saque la válvula de la bola. Inserte el final del tubo de hinchado en la bola. Sople con cuidado por el otro extremo hasta que la bola tenga la firmeza deseada, luego reinserte la válvula. - Aviso: Riesgo de asfixia. Contiene partes pequeñas. No adecuado para niños menores de 3 años. - Fabricado con eco-PVC-Phthalatos, el material cumple con la Directiva de la EU 2005/EC y la standard de productos metálicos EN 71	ZH	- 适用于Pilates训练或其他垫子上的健身项目 - 增加训练的集中性和力量 - 可略微放气后，作为气垫放置于头部，颈部，足部，背部下面... - 充气指导: - 从包装箱取出球。移去球的插头，充气管一端插入球体，从另一端轻轻充气，直到球稳定后，重新插入插头。 - 注意：窒息的危险。带有小零件，不可用于3岁以下儿童。 - 由环保型PVC制成（邻苯二甲酸盐含量符合欧盟指令2005/84/EC-符合EN 71重金属含量标准）。

DA	- Bruges til Pilates træningsøvelser - Tilføjer fokus og energi til din træning - Kan med mindre luft bruges som en blød støtte til hoved, hals, fødder, ryg, ... - Instruktioner: - Fjern emballagen fra bolden. Fjern ventilen fra bolden. Sæt den ene ende af pusterøret i bolden. Forsigtigt blæses luft ind i den anden ende, indtil bolden er i den ønskede hårdhed, derefter indsættes ventilen. - Forsigtig: kvælningsfare. Indeholder små dele. Ikke egnet for børn under 3 år. - Lavet af miljøvenligt PVC - Indhold af Phthalater opfylder EU-direktiv 2005/84/EF - indhold i overensstemmelse med EN 71-standarder	HU	- Pilates és egyéb más talajon/tornaszőnyegen végezhető edzéshez - Növeli a koncentrációt és az erőt a gyakorlatok során - Használható enyhén leeresztett állapotban puha támaszként a fej, nyak, láb, hát... alá - Felfújási útmutató: - Bontsa ki a csomagolásból a labdát. Vegye ki a dugót a labdából. Tegye a szívószál egyik végét a labdába. Óvatosan fújjon levegőt a szívószál másik végével a labdába a kívánt méret eléréséig, majd helyezze vissza a dugót a szelepbe. - Figyelmeztetés: Fulladásveszély. Apró részeket tartalmaz. Gyerekek 3 éves kor alatt nem használhatják - Környezetbarát PVC- phalattól készült, mely megfelel az 2005/84/EC EU- direktívának. EN 71 standardnak megfelelően nehézfémeket tartalmaz
NO	- Gir motstand til Pilates og lignende øvelser - Tilfører øvelsene fokus og energi - Kan brukes halvveis oppblåst som en myk støttepute - Bruksveiledning: - Ta ballen ut av pakken. Fjern pluggen fra ballen. Stikk den ene enden av slangen inn i ballen. Blås rolig gjennom den andre enden til ballen har ønsket hardhet. Sett på plass pluggen igjen - Advarsel: Kvelningsfare. Inneholder små deler. Skal ikke brukes av barn under tre år - Produsert i økovenlig PVC. Ftalatinholdet er i henhold til EU-direktiv 2005/84/EC. Tungmetallinnholdet møter EN 71-standardens krav.	HR	- Za vežbe sa opterećenjem u pilatesu i drugim fitness programima na strunjačama - Daje usredsređenost i energiju vašim vežbama - Može da se koristi neznatno izduvana kao mekana podloška glavi, vratu, stopalima, leđima... - Uputstvo za naduvavanje: - Izvaditi loptu iz pakovanja. Izvaditi čepić iz lopte. Ubaciti jedan kraj cevi za naduvavanje u loptu. Nežno uduvavati vazduh na drugom kraju dok lopta ne dobije željenu čvrstinu, a zatim vratiti čepić. - Oprez: Opasnost od davljenja. Sadrži sitne delove. Nije pogodna za decu mlađu od 3 godine. - Napravljena od ekološki pogodnog PVC-a – sadržaj ftalatesa ispunjava EU direktivu 2005/84/EC – Sadržaj teških metala u skladu sa standardima EN 71
FI	- Pilatesseen tai muihin mattokuntoiluharjoituksiin - Lisää keskittymistä ja energiaa harjoituksiin - Voidaan käyttää vajaan täyteenä pehmeänä tukena pään, niskan, jalkojen ja selän alla - Täyttöohjeet: - Ota pallo pakkauksesta. Poista tulppa pallosta. Aseta täyttöletkun toinen pää palloon. Varovasti puhalla toiseen päähän, kunnes pallo on halutun jämäkkä, jonka jälkeen aseta tulppa paikoilleen. - Varoitus: Tukehtumisvaara. Sisältää pieniä osia. Ei sovelu alle 3-vuotiaille lapsille. - Valmistettu ekoystävällisestä PVC –muovista. Sisältö vastaa EU-direktiiviä 2005/84/EC – Raskasmetallisisältö noudattaa EN 71 standardia.	ET	- Kasutatakse Pilates ja fitness treeningutes - Aitab muuta treeningud mitmekesisemaks ja huvitavamaks - Vähem täispuhutud palli võib kasutada toena pea, kaela selja ja jalgade alla - Kasutusjuhend - Võta pall pakendist välja. Eemalda pallipunn. Aseta puhumiskõrs palli. Puhudes täida pall õhuga soovitud suuruseni ja sulge pallipunniga. - Hoiatus: Sisaldab väikseid osasid. Alla 3 aastastele lastele keelatud. - Valmistatud ökoloogilisest PVC-Phthalates vastab Euroopa 2005/84/EC nõuetele. Raske metallide sisaldus on vastavuses EN 71 standardiga.
IS	- Fyrir móttöðuæfingar í Pilates og og aðrar dýnuæfingar. - Eykur einbeitingu og kraft í æfingunum. - Hægt að nota línan sem stuðning undir höfuð, háls, fætur og bak. - Blástursleiðbeiningar: - Fjarlægjið boltann úr umbúðunum. Fjarlægjið tappa úr boltanum. Setjið pumpuna í boltann og blásið varlega þangað til boltinn er kominn í æskilegan stífleika og setjið þá tappann aftur í. - Varúð: Innheldur smáa hluti sem geta staðið í börnum. Ekki ætlað fyrir börn yngri en 3 ára. - Búið til úr umhverfisvænu PVC- Phthalates innhald uppfyllir EU tilskipun 2005/84/EC – Innihald þungmálma innan marka EN 71 viðmiða.	LT	- Tinka pasipriešinio pratimams pilateso ir kitose ant kilimėlio atliekamose fizinio lavinimo programose - Padedą sutelkti dėmesį ir jėgas jusų treniruotei - Gali būti naudojamas, šiek tiek išleidus orą, kaip švelni atrama galvai, kaklui, pėdoms, nugarai - Pripūtimo taisyklės: - Išimkite kamuolį iš pakuotės. Išimkite kištuką iš kamuolio. Vieną pūtimui skirtą vamzdelio galą įkiškite į kamuolį. Atsargiai pūskite iki tol, kol kamuolys bus norimo kietumo, tuomet perkiškite kištuką. - Įspėjimas: Yra dusulio pavojus. Yra smulkių dalių. Netinkamas vaikams iki 3 metų. - Pagamintas iš neįalango aplinkai PVC – ftalato kiekis atitinka ES direktyvos 2005/84/EC normas – sunkiųjų metalų kiekis atitinka EN71 standarto normas.
PL	- Dla ćwiczeń oporowych w pilatesie i innych programach fitness na matach - Dodaje energii do treningów i pozwala lepiej skupić się na ćwiczeniach - Może być używana w postaci nie w pełni napompowanej jako miękka podkładka pod głowę, szyję, stopy, plecy itp. - Instrukcja pompowania: - Wyjąć piłkę z opakowania. Wyjąć korek z piłki. Włożyć jeden koniec rurki pompującej do piłki. Delikatnie dmuchać w drugi koniec aż do osiągnięcia pożądanego twardości piłki, a następnie ponownie włożyć korek - Uwaga: Niebezpieczeństwo połamania. Produkt zawiera małe elementy. Nie nadaje się dla dzieci poniżej 3 lat - Produkt wytworzony z przyjaznego dla środowiska materiału PCW – Zawartość ftalanów spełnia Dyrektywę Unii Europejskiej 2005/84/WE – Zawartość metali ciężkich zgodna z normą EN 71	RU	- Для упражнения на выносливости и других тренировочных программ по фитнесу - Дает тренировке больше концентрацию и энергию - Возможно использовать подушкой для голова, шеи, ног и спины, немного уменьшивая объема воздуха - Инструкций надувания: - Удалите мяч от паковки. Удалите пробку от мяча. Вставьте трубку надувания в мяч. Осторожно вдувайте в трубку до момента, когда мяч в желаемой форме. - Предупреждение: Опасность удушья. Содержит маленькие детали. Неподходящий для детей младше чем 3 года. - Изготовлен из PVC безопасный для окружающей среды. Содержание фталатов по директиве Европейского Союза 2005/84/EC. Содержание тяжелых металлов в соответствии со стандартами EN 71

