

FITNESS BALL

vivid.
by GYMSTICK™



- EN** One of the classics for a reason. A fitness ball is an extremely versatile tool for all fitness training and maintaining a healthy body. Vivid fitness ball brings color to your training, while being very durable and resistant to punctures.
- FI** Jumppapallo on todellinen klassikko ja hyvästä syystä! Jumppapallo on erittäin monipuolinen työkalu kuntoharjoitteluun ja kehonhuoltoon. Gymstick Vivid jumppapallo tuo väriä harjoitteluun, samalla kun se on erittäin kestävä ja turvallinen.
- SE** En av klassikerna av en anledning. En fitnessboll är ett extremt mångsidigt verktyg för träning och upprätthållande av en hälsosam kropp. Vivid fitnessboll ger din träning färg, samtidigt som den är mycket hållbar och motståndskraftig mot punkteringar.



INFLATING THE BALL • PALLON TÄYTTÄMINEN • LUFTNING INSTRUKTIONER

- EN** Inflate the ball to the desired size and feel. Do not over inflate the ball. The maximum circle for 65 cm ball is 204 cm and for 75 cm it is 236 cm. Once inflated to the desired size and feel, remove the nozzle and insert the plug into the air hole.
- FI** Pumppaa pallo halutun kokoiseksi ja tuntuiseksi. Älä pumppaa palloa liikaa. 65 cm pallon maksimi ympärysmitta on 204 cm ja 75 cm pallon 236 cm. Kun pallo on täytetty haluttuun kokoon, poista suutin ja työnnä tulppa ilma-aukkoon.
- SE** Pumpa bollen till önskad storlek och känsla. Pumpa inte bollen för mycket. 65 cm bollen max. omkrets är 204 cm och för 75 cm bollen 236 cm. När bollen är pumpad till önskad storlek, avlägsna dysan och skjut pluggen till luft hålet.

SAFETY INSTRUCTIONS • TURVALLISUUSOHJEET • FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

- EN** Before beginning training with the product consult a physician or a licensed health care professional. If at any point during your workout you begin to feel faint, dizzy or have physical discomfort, you should immediately stop training. Use the product only as a training or fitness tool. The product is not a toy. Do NOT allow children to play with this product. It is important to check that the product is in good shape on a regular basis. Make sure that the surface on which you intend to use the product is flat. Do not use on slippery surfaces. Store indoors in a dry place and away from the sunlight.
- FI** Käy terveystarkastuksessa ennen kuin aloitat harjoittelun tällä kuntoiluvälineellä. Jos sinua pyörryttää, tunnet kovaa kipua tai tunnet itsesi huonovointiseksi harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu välittömästi. Käytä tuotetta ainoastaan kuntoiluvälineenä. Tuote ei ole lelu. ÄLÄ anna lasten leikkiä tuotteella. On tärkeää tarkistaa säännöllisesti, että tuote on hyvässä kunnossa. Varmista, että käytät tuotetta vain tasaisella alustalla. Älä käytä tuotetta liukkaalla alustalla. Säilytä tuotetta sisätiloissa kuivassa paikassa ja suojattuna auringon valolta.
- SE** Innan du börjar träna med produkten bör du rådfråga en läkare eller annan vårdpersonal. Om du under användning känner dig svimfärdig, yr eller känner annat obehag bör du omedelbart avsluta träningen. Produkten bör endast användas som ett fitness- eller sportredskap. Produkten är inte en leksak. Låt INTE barn leka med produkten. Det är viktigt att man regelbundet kontrollerar att produkten är i gott skick. Försäkra att den tänkta användningsytan för produkten är jämn. Använd inte produkten på hala ytor. Förvara produkten inomhus, torrt och inte i direkt kontakt av solljus.

DISCLAIMER • TIEDOKSIANTO • ANSVARBEFRIELSE

vivid.
by GYMSTICK™

- EN** The manufacturer and its associates and partners have no liability, obligation or responsibility to any persons or entity for any loss, damages or adverse consequence alleges to have happened directly or indirectly as a consequent of this product.
- FI** Tuotteen valmistuttaja Gymstick International Oy ei vastaa tämän tuotteen käytön aiheuttamista loukkaantumisista tai vahingoista.
- SE** Tillverkaren har ingen skyldighet att ansvara för förlust, skada eller dylikt som påstås vara orsakad av denna produkt.

