

# HEAD- HA753

## EN - USER INSTRUCTIONS

**Customer Service:** For any inquiries or assistance, please contact:  
Website: [www.fitpaddy.com](http://www.fitpaddy.com)  
Email: [customercare@fitpaddy.com](mailto:customercare@fitpaddy.com)  
**Manufacturer's Address:** FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italy  
**Field of Application:** The gym ball is suitable for indoor use.  
**Safety Guidelines:**

- Use the gym ball as directed to prevent injuries.
- Keep the gym ball away from children and ensure it is stored safely out of their reach when not in use.

**Exercise Types and Biomechanical Positioning:**

- Exercises may include crunches, planks, back extensions, and more.
- Ensure proper biomechanical positioning by:
  - Sitting or lying on the gym ball with proper alignment of your body.
  - Engaging your core muscles to maintain stability during exercises.

**Warning about Adjustment Devices:** Ensure the gym ball is properly inflated according to the provided instructions to prevent injury or damage.  
**Warning for Free-Standing Equipment:** If using the gym ball on a slippery surface, ensure it is placed on a non-slip mat to prevent accidents.  
**Care and Maintenance:**

- Regularly inspect the gym ball for any signs of wear, tears, or damage.
- Inflate the gym ball to the recommended pressure using the provided air pump.
- Clean the gym ball with a damp cloth and mild soap after each use to maintain its condition.

**Product Specifications:**

- Maximum User Body Mass: Not applicable
- Maximum Training Mass: Not applicable
- Total Mass: 1,13 kg
- Dimensions: 65 cm

## IT - ISTRUZIONI PER L'USO

**Servizio Clienti:** Per eventuali domande o assistenza, contattare:  
Sito web: [www.fitpaddy.com](http://www.fitpaddy.com)  
Email: [customercare@fitpaddy.com](mailto:customercare@fitpaddy.com)  
**Indirizzo del produttore:** FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italia  
**Ambito di Applicazione:** La palla da ginnastica è adatta per l'uso interno.  
**Linee Guida sulla Sicurezza:**

- Utilizzare la palla da ginnastica come indicato per evitare infortuni.
- Tenere la palla da ginnastica lontana dai bambini e assicurarsi che sia riposta in modo sicuro fuori dalla loro portata quando non è in uso.

**Tipi di Esercizio e Posizionamento Biomeccanico:**

- Gli esercizi possono includere addominali, plank, estensioni dorsali e altro ancora.
- Assicurarsi il corretto posizionamento biomeccanico:
  - Sedersi o sdraiarsi sulla palla da ginnastica con un allineamento corretto del corpo.
  - Coinvolgere i muscoli addominali per mantenere la stabilità durante gli esercizi.

**Avviso sui Dispositivi di Regolazione:** Assicurarsi che la palla da ginnastica sia gonfiata correttamente secondo le istruzioni fornite per evitare infortuni o danni.  
**Avviso per Attrezzature Autoportanti:** Se si utilizza la palla da ginnastica su una superficie scivolosa, assicurarsi che sia posizionata su un tappetino antiscivolo per prevenire incidenti.  
**Cura e Manutenzione:**

- Ispezionare regolarmente la palla da ginnastica per eventuali segni di usura, strappi o danni.
- Gonfiare la palla da ginnastica alla pressione consigliata utilizzando la pompa dell'aria fornita.
- Pulire la palla da ginnastica con un panno umido e sapone neutro dopo ogni utilizzo per mantenerne la condizione.

**Specifiche del Prodotto:**

- Massimo Peso Utente: Non applicabile
- Massimo Peso di Allenamento: Non applicabile
- Peso Totale: 1,13 kg
- Dimensioni: 65 cm

## DE - GEBRAUCHSANWEISUNGEN

**Kundenservice:** Für Fragen oder Unterstützung wenden Sie sich bitte an:  
Website: [www.fitpaddy.com](http://www.fitpaddy.com)  
E-Mail: [customercare@fitpaddy.com](mailto:customercare@fitpaddy.com)  
**Herstelleradresse:** FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italien  
**Anwendungsbereich:** Der Gymnastikball ist für den Innenbereich geeignet.  
**Sicherheitsrichtlinien:**

- Verwenden Sie den Gymnastikball wie vorgesehen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie den Gymnastikball von Kindern fern und stellen Sie sicher, dass er sicher außerhalb ihrer Reichweite aufbewahrt wird, wenn er nicht benutzt wird.

**Arten von Übungen und biomechanische Positionierung:**

- Übungen können Crunches, Planks, Rückenstreckungen und mehr umfassen.
- Achten Sie auf eine korrekte biomechanische Positionierung, indem Sie:
  - Auf dem Gymnastikball sitzen oder liegen mit richtiger Ausrichtung Ihres Körpers.
  - Ihre Bauchmuskeln aktivieren, um während der Übungen Stabilität zu gewährleisten.

**Warnung vor Einstellvorrichtungen:** Stellen Sie sicher, dass der Gymnastikball gemäß den mitgelieferten Anweisungen ordnungsgemäß aufgeblasen ist, um Verletzungen oder Schäden zu vermeiden.  
**Warnung für freistehende Geräte:** Wenn Sie den Gymnastikball auf einer rutschigen Oberfläche verwenden, stellen Sie sicher, dass er auf einer rutschfesten Matte liegt, um Unfälle zu vermeiden.  
**Pflege und Wartung:**

- Überprüfen Sie den Gymnastikball regelmäßig auf Anzeichen von Verschleiß, Rissen oder Schäden.
- Blasen Sie den Gymnastikball mit der mitgelieferten Luftpumpe auf den empfohlenen Druck.
- Reinigen Sie den Gymnastikball nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch und mildem Seifenwasser, um seinen Zustand zu erhalten.

**Produktspezifikationen:**

- Maximales Benutzergewicht: Nicht anwendbar
- Maximales Trainingsgewicht: Nicht anwendbar
- Gesamtgewicht: 1,13 kg
- Abmessungen: 65 cm

## FR - INSTRUCTIONS D'UTILISATION

**Service Client:** Pour toute question ou assistance, veuillez contacter :  
Site web : [www.fitpaddy.com](http://www.fitpaddy.com)  
Email : [customercare@fitpaddy.com](mailto:customercare@fitpaddy.com)  
**Adresse du Fabricant :** FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italie  
**Domaine d'Application :** Le ballon de gym est adapté à une utilisation en intérieur.  
**Directives de Sécurité :**

- Utilisez le ballon de gym comme indiqué pour éviter les blessures.
- Gardez le ballon de gym hors de portée des enfants et assurez-vous de le ranger en toute sécurité lorsqu'il n'est pas utilisé.

**Types d'Exercices et Positionnement Biomécanique :**

- Les exercices peuvent inclure des crunchs, des planches, des extensions du dos et plus encore.
- Assurez un positionnement biomécanique correct en :
  - Vous asseyant ou vous allongeant sur le ballon de gym avec un alignement correct de votre corps.
  - Contractant vos muscles abdominaux pour maintenir la stabilité pendant les exercices.

**Avertissement concernant les Dispositifs de Réglage :** Assurez-vous que le ballon de gym est correctement gonflé selon les instructions fournies pour éviter les blessures ou les dommages.  
**Avertissement pour les Equipements Autoportants :** Si vous utilisez le ballon de gym sur une surface glissante, assurez-vous qu'il est placé sur un tapis antidérapant pour éviter les accidents.  
**Entretien et Maintenance :**

- Inspectez régulièrement le ballon de gym pour détecter tout signe d'usure, de déchirure ou de dommages.
- Gonflez le ballon de gym à la pression recommandée à l'aide de la pompe à air fournie.
- Nettoyez le ballon de gym avec un chiffon humide et du savon doux après chaque utilisation pour en maintenir l'état.

**Spécifications du Produit :**

- Poids Maximum de l'Utilisateur : Non applicable
- Poids Maximum d'Entrainement : Non applicable
- Poids Total : 1,13 kg
- Dimensions: 65 cm

## ES - INSTRUCCIONES DE USO

**Servicio al Cliente:** Para cualquier consulta o asistencia, por favor contacte a:  
Sitio web: [www.fitpaddy.com](http://www.fitpaddy.com)  
Correo electrónico: [customercare@fitpaddy.com](mailto:customercare@fitpaddy.com)  
**Dirección del Fabricante:** FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italia  
**Campo de Aplicación:** La pelota de gimnasia es adecuada para uso en interiores.  
**Directrices de Seguridad:**

- Utilice la pelota de gimnasia según las indicaciones para evitar lesiones.
- Mantenga la pelota de gimnasia alejada de los niños y asegúrese de que se almacene de manera segura fuera de su alcance cuando no esté en uso.

**Tipos de Ejercicios y Posicionamiento Biomecánico:**

- Los ejercicios pueden incluir abdominales, planchas, extensiones de espalda y más.
- Asegure un posicionamiento biomecánico adecuado:
  - Sentándose o acostándose sobre la pelota de gimnasia con alineación adecuada de su cuerpo.
  - Contrayendo los músculos abdominales para mantener la estabilidad durante los ejercicios.

**Advertencia sobre Dispositivos de Ajuste:** Asegúrese de que la pelota de gimnasia esté correctamente inflada según las instrucciones proporcionadas para evitar lesiones o daños.  
**Advertencia para Equipos Independientes:** Si usa la pelota de gimnasia en una superficie resbaladiza, asegúrese de que esté colocada sobre una esterilla antideslizante para evitar accidentes.  
**Cuidado y Mantenimiento:**

- Inspeccione regularmente la pelota de gimnasia en busca de signos de desgaste, rasaduras o daños.
- Infle la pelota de gimnasia a la presión recomendada utilizando la bomba de aire proporcionada.
- Limpie la pelota de gimnasia con un paño húmedo y jabón suave después de cada uso para mantener su estado.

**Especificaciones del Producto:**

- Peso Máximo del Usuario: No aplicable
- Peso Máximo de Entrenamiento: No aplicable
- Peso Total: 1,13 kg
- Dimensiones: 65 cm

## NL - GEBRUIKSIINSTRUCTIES

**Klantenservice:** Voor vragen of assistentie kunt u contact opnemen met:  
Website: [www.fitpaddy.com](http://www.fitpaddy.com)  
E-mail: [customercare@fitpaddy.com](mailto:customercare@fitpaddy.com)  
**Fabrikantadres:** FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italië  
**Toepassingsgebied:** De gymnastiekbal is geschikt voor binnengebruik.  
**Veiligheidsrichtlijnen:**

- Gebruik de gymnastiekbal zoals aangegeven om blessures te voorkomen.
- Houd de gymnastiekbal uit de buurt van kinderen en zorg ervoor dat deze veilig wordt opgeborgen buiten hun bereik wanneer deze niet in gebruik is.

**Soorten Oefeningen en Biomechanische Positionering:**

- Oefeningen kunnen crunches, planken, rugextensies en meer omvatten.
- Zorg voor een juiste biomechanische positionering door:
  - Te zitten of te liggen op de gymnastiekbal met een juiste uitlijning van uw lichaam.
  - Uw buikspieren aan te spannen om stabiliteit te behouden tijdens oefeningen.

**Waarschuwing voor Aanpassingsapparaten:** Zorg ervoor dat de gymnastiekbal volgens de meegeleverde instructies goed is opgeblazen om letsel of schade te voorkomen.  
**Waarschuwing voor Vrijstaande Apparatuur:** Als u de gymnastiekbal op een glad oppervlak gebruikt, zorg er dan voor dat deze op een antislipmat wordt geplaatst om ongelukken te voorkomen.  
**Onderhoud en Reiniging:**

- Controleer regelmatig de gymnastiekbal op tekenen van slijtage, scheuren of beschadigingen.
- Blaas de gymnastiekbal op tot de aanbevolen druk met behulp van de meegeleverde luchtpomp.
- Reinig de gymnastiekbal na elk gebruik met een vochtige doek en mild reinigingsmiddel om de conditie ervan te behouden.

**Productspecificaties:**

- Maximaal Gebruikersgewicht: Niet van toepassing
- Maximaal Trainingsgewicht: Niet van toepassing
- Totaalgewicht: 1,13 kg
- Afmetingen: 65 cm

## GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

**Εξυπηρέτηση Πελατών:** Για οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή βοήθεια, επικοινωνήστε:  
Ιστοσελίδα: [www.fitpaddy.com](http://www.fitpaddy.com)  
Email: [customercare@fitpaddy.com](mailto:customercare@fitpaddy.com)  
**Διεύθυνση Κατασκευαστή:** FITPADDY ΙΚΕ Οός του Τεχνίτη 17 20835 - Μουτζιό (ΜΒ) Ιταλία  
**Πεδίο Εφαρμογής:** Η γυμναστική μπάλα είναι κατάλληλη για χρήση σε εσωτερικούς χώρους.  
**Οδηγίες Ασφαλείας:**

- Χρησιμοποιήστε τη γυμναστική μπάλα όπως οδηγείται για να αποφευχθούν οι τραυματισμοί.
- Κρατήστε τη γυμναστική μπάλα μακριά από παιδιά και βεβαιωθείτε ότι αποθηκεύεται με ασφάλεια εκτός από την εμβέλεια τους όταν δεν χρησιμοποιείται.

**Τύποι Ασκήσεων και Βιομηχανική Θέση:**

- Οι ασκήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν crunches, planks, επεκτάσεις πλάτης και περισσότερα.
- Βεβαιωθείτε για σωστή βιομηχανική θέση:
  - Καθίστε ή απλωθείτε πάνω στη γυμναστική μπάλα με σωστή ευθυγράμμιση του σώματός σας.
  - Ενεργοποιήστε τους κοιλιακούς σας για να διατηρήσετε τη σταθερότητα κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.

**Προειδοποίηση για τις Συσκευές Ρύθμισης:** Βεβαιωθείτε ότι η γυμναστική μπάλα είναι σωστά φουσκωμένη σύμφωνα με τις παρεχόμενες οδηγίες για να αποφευχθούν τραυματισμοί ή ζημιές.  
**Προειδοποίηση για τον Ελεύθερο Εξοπλισμό:** Εάν χρησιμοποιείτε τη γυμναστική μπάλα σε ολισθηρή επιφάνεια, βεβαιωθείτε ότι είναι τοποθετημένη σε αντικολλητικό χαλί για να αποφευχθούν τα ατυχήματα.  
**Φροντίδα και Συντήρηση:**

- Ελέγξτε τακτικά τη γυμναστική μπάλα για οποιαδήποτε σημάδια φθοράς, ξεσκακίσματα ή ζημιές.
- Φουσκώστε τη γυμναστική μπάλα στη συνιστώμενη πίεση χρησιμοποιώντας την παρεχόμενη αερολειτουργία.
- Καθαρίστε τη γυμναστική μπάλα με ένα υγρό πανί και ήπιο σαπούνι μετά από κάθε χρήση για να διατηρήσετε την κατάσταση της.

**Προδιαγραφές Προϊόντος:**

- Μέγιστο Βάρος Χρήστη: Μη εφαρμόσιμο
- Μέγιστο Βάρος Εκπαίδευσης: Μη εφαρμόσιμο
- Συνολικό Βάρος: 1,13 kg
- Διαστάσεις: 65 cm

## PT - INSTRUÇÕES DE USO

**Serviço de Atendimento ao Cliente:** Para dúvidas ou assistência, entre em contato:  
Website: [www.fitpaddy.com](http://www.fitpaddy.com)  
E-mail: [customercare@fitpaddy.com](mailto:customercare@fitpaddy.com)  
**Endereço do Fabricante:** FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Itália  
**Campo de Aplicação:** A bola de ginástica é adequada para uso indoor.  
**Diretrizes de Segurança:**

- Use a bola de ginástica conforme indicado
- Mantenha a bola de ginástica longe de crianças e certifique-se de que ela seja armazenada com segurança, fora do alcance delas quando não estiver em uso.

**Tipos de Exercícios e Posicionamento Biomecânico:**

- Os exercícios podem incluir abdominais, pranchas, extensões de costas e outros.
- Garanta um posicionamento biomecânico adequado:
  - Sentando ou deitando na bola de ginástica com alinhamento adequado do corpo.
  - Contraindo os músculos do core para manter a estabilidade durante os exercícios.

**Aviso sobre Dispositivos de Ajuste:** Certifique-se de que a bola de ginástica esteja inflada corretamente de acordo com as instruções fornecidas para evitar lesões ou danos.  
**Aviso para Equipamentos Livres:** Se estiver usando a bola de ginástica em uma superfície escorregadia, certifique-se de que ela esteja colocada em um tapete antiderrapante para evitar acidentes.  
**Cuidados e Manutenção:**

- Inspeccione regularmente a bola de ginástica em busca de sinais de desgaste, rasgos ou danos.
- Infle a bola de ginástica até a pressão recomendada usando a bomba de ar fornecida.
- Limpe a bola de ginástica com um pano úmido e sabão neutro após cada uso para manter sua condição.

**Especificações do Produto:**

- Peso Máximo do Usuário: Não aplicável
- Peso Máximo de Treinamento: Não aplicável
- Peso Total: 1,13 kg
- Dimensões: 65 cm

## SL - NAVODILA ZA UPORABO

**Storitve za Stranke:** Za vsa vprašanja ali pomoč se obrnite na:  
Spletna stran: [www.fitpaddy.com](http://www.fitpaddy.com)  
E-pošta: [customercare@fitpaddy.com](mailto:customercare@fitpaddy.com)  
**Naslov Proizvajalca:** FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italija  
**Področje Uporabe:** Žoga za telovadbo je primerna za notranjo uporabo.  
**Varnostna Navodila:**

- Žogo za telovadbo uporabljajte kot je navedeno, da preprečite poškodbe.
- Žogo za telovadbo hranite stran od otrok in poskrbite, da je varno shranjena izven njihovega dosega, ko je ne uporabljate.

**Vrste Vaj in Biomehanska Postavitve:**

- Vaje lahko vključujejo trebušnjake, plakate, iztege hrbta in več.
- Zagotovite pravilno biomehansko postavitev:
  - Sedite ali ležite na žogo za telovadbo z ustreznim poravnavo telesa.
  - Aktivirajte mišice jadra, da ohranite stabilnost med vajami.

**Opozorilo glede Prilagoditvenih Naprav:** Zagotovite, da je žoga za telovadbo pravilno napihnjena glede na navedena navodila, da preprečite poškodbe ali škodo.  
**Opozorilo za Samostojno Opremo:** Če žoga za telovadbo uporabljate na spolzki površini, poskrbite, da je postavljena na protizdrsno podlago, da preprečite nesreče.  
**Vzdrževanje in Negovanje:**

- Redno pregledujte žogo za telovadbo glede morebitnih znakov obrabe, raztrganin ali poškodb.
- Žogo za telovadbo napihnite na priporočen tlak s pomočjo priložene črpalke.
- Po vsaki uporabi žogo za telovadbo očistite s čisto, vlažno krpo in blagim milom, da ohranite njeno stanje.

**Tehnične Specifikacije Izdelka:**

- Maksimalna Teža Uporabnika: Ni uporabno
- Maksimalna Teža Vadbe: Ni uporabno
- Skupna Teža: 1,13 kg
- Dimenzije: 65 cm

## HR - UPUTE ZA UPOTREBU

**Korisnička podrška:** Za sva pitanja ili pomoć, molimo kontaktirajte:  
Web stranica: [www.fitpaddy.com](http://www.fitpaddy.com)  
E-mail: [customercare@fitpaddy.com](mailto:customercare@fitpaddy.com)  
**Adresa proizvođača:** FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italija  
**Područje primjene:** Lopta za vježbanje pogodna je za unutarnju upotrebu.  
**Sigurnosne smjernice:**

- Koristite loptu za vježbanje prema uputama kako biste spriječili ozljede.
- Držite loptu za vježbanje dalje od djece i osigurajte da je sigurno pohranjena kada nije u upotrebi.

**Vrste vježbi i biomehaničko pozicioniranje:**

- Vježbe mogu uključivati trbušnjake, plenkove, ledne ekstenzije i više.
- Osigurajte pravilno biomehaničko pozicioniranje:
  - Sjednite ili ležite na loptu za vježbanje s pravilnim poravnanjem tijela.
  - Aktivirajte trbušne mišiće kako biste održali stabilnost tijekom vježbanja.

**Upozorenje o uređajima za prilagodbu:** Pazite da je lopta za vježbanje pravilno napuhana prema uputama kako biste spriječili ozljede ili oštećenja.  
**Upozorenje za slobodne uređaje:** Ako koristite loptu za vježbanje na klizavoj površini, pobrinite se da je postavite na podlogu koja ne klizi kako biste spriječili nesreće.  
**Održavanje i njega:**

- Redovito pregledavajte loptu za vježbanje radi znakova istrošenosti, pukotina ili oštećenja.
- Napučite loptu za vježbanje na preporučeni pritisak pomoću priložene pumpe.
- Očistite loptu za vježbanje nakon svake upotrebe vlažnom krpom i blagim sapunom kako biste održali njeno stanje.

**Specifikacije proizvoda:**

- Maksimalna masa korisnika: Nije primjenjivo
- Maksimalna masa treninga: Nije primjenjivo
- Ukupna masa: 1,13 kg
- Dimenzije: 65 cm

## RS - UPUTSTVA ZA UPOTREBU

**Korisnička podrška:** Za sva pitanja ili pomoć, molimo kontaktirajte:  
Web stranica: [www.fitpaddy.com](http://www.fitpaddy.com)  
E-mail: [customercare@fitpaddy.com](mailto:customercare@fitpaddy.com)  
**Adresa proizvođača:** FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italija  
**Područje primjene:** Lopta za vježbanje pogodna je za unutarnju upotrebu.  
**Sigurnosne smjernice:**

- Koristite loptu za vježbanje prema uputama kako biste spriječili ozljede.
- Držite loptu za vježbanje dalje od djece i osigurajte da je sigurno pohranjena kada nije u upotrebi.

**Vrste vježbi i biomehaničko pozicioniranje:**

- Vježbe mogu uključivati trbušnjake, plenkove, ledne ekstenzije i više.
- Osigurajte pravilno biomehaničko pozicioniranje:
  - Sjednite ili ležite na loptu za vježbanje s pravilnim poravnanjem tijela.
  - Aktivirajte trbušne mišiće kako biste održali stabilnost tijekom vježbanja.

**Upozorenje o uređajima za prilagodbu:** Pazite da je lopta za vježbanje pravilno napuhana prema uputama kako biste spriječili ozljede ili oštećenja.  
**Upozorenje za slobodne uređaje:** Ako koristite loptu za vježbanje na klizavoj površini, pobrinite se da je postavite na podlogu koja ne klizi kako biste spriječili nesreće.  
**Održavanje i njega:**

- Redovito pregledavajte loptu za vježbanje radi znakova istrošenosti, pukotina ili oštećenja.
- Napučite loptu za vježbanje na preporučeni pritisak pomoću priložene pumpe.
- Očistite loptu za vježbanje nakon svake upotrebe vlažnom krpom i blagim sapunom kako biste održali njeno stanje.

**Specifikacije proizvoda:**

- Maksimalna masa korisnika: Nije primjenjivo
- Maksimalna masa treninga: Nije primjenjivo
- Ukupna masa: 1,13 kg
- Dimenzije: 65 cm

## AL - UDHËZIME PËR PËRDORIM

**Shërbimi ndaj Klientit:** Për çdo pyetje ose ndihmë, ju lutemi kontaktoni:  
Faqja internet: [www.fitpaddy.com](http://www.fitpaddy.com)  
Email: [customercare@fitpaddy.com](mailto:customercare@fitpaddy.com)  
**Adresa e Prodhuarit:** FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Itali  
**Fusha e Aplikacionit:** Topi i gjimnastikës është i përshtatshëm për përdorim brenda shtëpisë.  
**Udhëzime për Siguri:**

- Përdorni topin e gjimnastikës sipas udhëzimeve për të parandaluar lëndimet.
- Mbani topin e gjimnastikës larg fëmijëve dhe sigurohuni që të jetë e ruajtur në mënyrë të sigurt, larg tyre, kur nuk është në përdorim.

**Llojet e Ushtimeve dhe Pozicionimi Biomekanik:**

- Ushtimet mund të përfshijnë kërcime, plank, zgjatje të kurrizit dhe më shumë.
- Siguro një pozicionim biomekanik të duhur:
  - Ulu ose uleni mbi topin e gjimnastikës me përpunthjen e duhur të trupit tuaj.
  - Përfshijeni muskujt e barkut për të mbajtur stabilitet gjatë ushtimeve.

**Paralajmërim për Pajisjet e Përshtatshme:** Sigurohuni që topi i gjimnastikës të jetë i fryrë në mënyrë të duhur sipas udhëzimeve të dhëna për të parandaluar lëndimet ose dëmtimet.  
**Paralajmërim për Pajisjet e Lira:** Nëse përdorni topin e gjimnastikës në një sipërfaqe të rrëshqitshme, sigurohuni që të vendoset mbi një tapet të patundshëm për të parandaluar aksidentet.  
**Kujdesi dhe Mirëmbajtja:**

- Kontrolloni rregullisht topin e gjimnastikës për çdo shenjë shkatërsish, shkërrmuarje ose dëmtim.
- Fryni topin e gjimnastikës në presionin e rekomanduar duke përdorur pompën e ajrit të siguruar.
- Pastroini topin e gjimnastikës me një leckë të lagur dhe sapun të butë pas çdo përdorimi për të mbajtur gjendjen e tij.

**Specifikimet e Produktit:**

- Masa Maksimale e Përdoruesit: E padëshirueshme
- Masa Maksimale e Stërvitjes: E padëshirueshme
- Masa Totale: 1,13 kg
- Dimensionet: 65 cm

