

EXERFIT

BRUKERMANUAL
for
EXERFIT GYMBALL



BUILT FOR HEALTH

Sikkerhetsinstruksjoner:

ADVARSEL!

- Dersom du har hatt en sykdom/skade eller det er lenge siden du har trent jevnlig, bør du kontakte lege før du starter treningen.
- Dette er ikke noe leketøy, la aldri barn bruke ballen uten oppsyn av voksne.
- Ha alltid på egnede treningsklær og gode sko når du trener.
- Exerfit Gymball er kun beregnet til hjemmebruk.
- Ballen må ikke komme bort i skarpe kanter eller brukes på ujevnt underlag.
- Ikke tren hardere enn hva som er anbefalt for deg, ikke anstreng deg for mye over en lang periode. Hvis du føler noen form smerte eller ubehag, stopp treningen øyeblikkelig. Kontakt lege om nødvendig.
- Exerfit er ikke ansvarlig for eventuelle skader som kan oppstå.

Pump opp ballen til den størrelsen som står på esken;
55, 65 eller 75 cm.

Sett medfølgende plugg i ventilen når ballen er blåst opp.

Ballen er nå klar til bruk.

For mer info eller henvendelse angående produktet, se www.exerfit.no