

# KAYOBA



- SE** Bruksanvisning för pilatesboll
- NO** Bruksanvisning for pilatesball
- PL** Instrukcja obsługi piłki do pilatesu
- EN** User instructions for pilates ball

- SE** - Bruksanvisning i original
- NO** - Bruksanvisning i original
- PL** - Instrukcja obsługi w oryginale
- EN** - Operating instructions in original

Date of production: 2014-10-08

© Jula AB

<b>SVENSKA</b> .....	<b>4</b>
SÄKERHETSANVISNINGAR .....	4
TEKNISKA DATA .....	4
BESKRIVNING .....	4
HANDHAVANDE .....	5
UNDERHÅLL .....	5
<b>NORSK</b> .....	<b>7</b>
SIKKERHETSANVISNINGER .....	7
TEKNISKE DATA .....	7
BESKRIVELSE .....	7
HÅNTERING .....	8
VEDLIKEHOLD .....	8
<b>POLSKI</b> .....	<b>10</b>
ZASADY BEZPIECZEŃSTWA .....	10
DANE TECHNICZNE .....	10
OPIS .....	10
OBŚLUGA .....	11
KONSERWACJA .....	11
<b>ENGLISH</b> .....	<b>13</b>
SAFETY INSTRUCTIONS .....	13
TECHNICAL DATA .....	13
DESCRIPTION .....	13
OPERATION .....	14
MAINTENANCE .....	14

## SÄKERHETSANVISNINGAR

### Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!

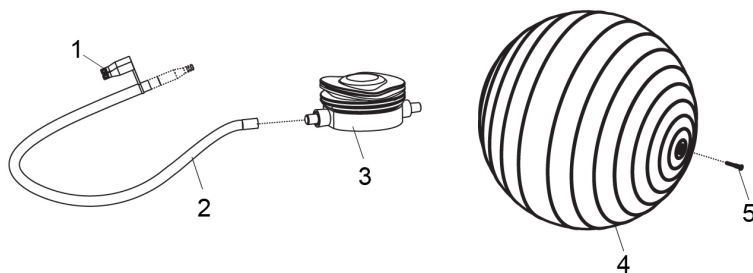
Spara den för framtida behov.

- Innan du inleder ett träningsprogram bör du vara uppvärmd och ha genomgått en fullständig läkarundersökning.
- Kontrollera att ventilpluggen är korrekt isatt i pilatesbollens ventil innan användning. Kontrollera pilatesbollen med avseende på skador innan användning.
- Pilatesbollen töms med tiden på luft och måste återfyllas med hjälp av medföljande pump.
- Håll pilatesbollen borta från värme och solljus när den inte används eftersom det på sikt kan skada pilatesbollen.
- Pilatesbollen kan punkteras, och därför får inga vassa föremål (t.ex. smycken, bältesspännen) bäras under användning.
- Pilatesbollen är konstruerad för maximal statisk belastning 270 kg och maximal dynamisk belastning 90 kg.
- Använd inte pilatesbollen utomhus.

## TEKNISKA DATA

Diameter	65 cm
Max. statisk belastning	270 kg
Max. dynamisk belastning	90 kg

## BESKRIVNING



1. Munstycke
2. Slang
3. Pump

4. Pilatesboll
5. Ventilplugg

## HANDHAVANDE

---

### Uppblåsning

Ta upp pilatesbollen ur förpackningen och kontrollera att den är fri från skador – använd inte vassa föremål för att öppna förpackningen. Det är normalt att pilatesbollen har små veck/vikmärken när den tas upp ur förpackningen. Låt pilatesbollen anta rumstemperatur innan du fortsätter och blåser upp den.

1. Välj det munstycke som har rätt storlek för pilatesbollens ventil. Montera munstycket på gummislangen. För in andra änden av gummislangen i luftpumpens blå hål. Blockera inte luftpumpens röda hål.
2. För in munstycket i pilatesbollens ventil. Pumpa upp pilatesbollen till rätt storlek. **OBS!** När pilatesbollen på nytt måste fyllas på med mer luft ska ventilpluggen först avlägsnas innan pumpens munstyck placeras i pilatesbollen. Använd inte vassa föremål för att ta bort ventilpluggen. Använd ett mynt för att försiktigt lyfta upp ventilpluggen så att du kan dra ut den.
3. Pilatesbollen ska blåsas upp till rätt storlek, inte ett visst tryck. Blås aldrig upp pilatesbollen så att det blir större än den rekommenderade diametern – 65 cm. Max. diameter anges på pilatesbollen i centimeter och tum. För att kontrollera att pilatesbollen har rätt diameter kan den placeras mellan två plana, upprättstående ytor med ett mellanrum av 65 cm.
4. Sätt i ventilpluggen i ventilen när pilatesbollen har blåsts upp till rätt storlek.
5. Inled träningspasset.

## UNDERHÅLL

---

Rengör pilatesbollen med en mjuk trasa, varmt vatten och diskmedel. Använd inte starka och/eller slipande kemikalier.

Rätten till ändringar förbehålles. Vid eventuella problem, kontakta vår serviceavdelning på telefon  
0511-34 20 00

Jula AB, Box 363, 532 24 SKARA

[www.jula.se](http://www.jula.se)

## SIKKERHETSANVISNINGER

### Les bruksanvisningen nøye før bruk!

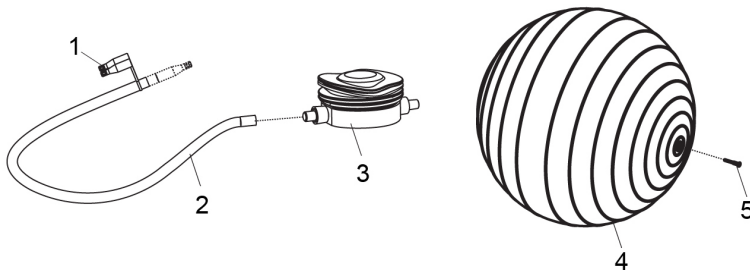
Ta vare på den for fremtidig bruk.

- Før du går i gang med et treningsprogram, bør du ha varmet opp og gjennomgått en fullstendig legeundersøkelse.
- Kontroller at ventilpluggen er korrekt satt inn i ventilen på pilatesballen før bruk. Kontroller pilatesballen med tanke på skader før bruk.
- Pilatesballen tømmes etter hvert for luft, og må fylles opp igjen ved hjelp av den medfølgende pumpen.
- Hold pilatesballen borte fra varme og sollys når den ikke er i bruk, ettersom det på sikt kan skade pilatesballen.
- Pilatesballen kan punkteres. Bruk derfor ingen skarpe gjenstander (f.eks. smykker, beltespenner) når du trener.
- Pilatesballen er konstruert for maksimal statisk belastning på 270 kg og maksimal dynamisk belastning på 90 kg.
- Bruk ikke pilatesballen utendørs.

## TEKNISKE DATA

Diameter	65 cm
Maks. statisk belastning	270 kg
Maks. dynamisk belastning	90 kg

## BESKRIVELSE



1. Munnstykke
2. Slange
3. Pumpe

4. Pilatesball
5. Ventilplugg

## HÅNTERING

---

### Oppblåsing

Ta pilatesballen ut av emballasjen og kontroller at den ikke har noen skader - bruk ikke spisse gjenstander til å åpne emballasjen. Det er normalt at pilatesballen har små folder/brettemerker når den tas ut av emballasjen. La pilatesballen oppnå romtemperatur før du fortsetter og blåser den opp.

1. Velg et munnstykke som har riktig størrelse for pilatesballens ventil. Monter munnstykket på gummislangen. Før inn den andre enden av gummislangen i luftpumpens blå hull. Blokker ikke det røde hullet i luftpumpen.
2. Før inn munnstykket i pilatesballens ventil. Pump opp pilatesballen til riktig størrelse. **OBS!** Når pilatesballen på nytt må fylles med mer luft, må ventilpluggen først løsnes før munnstykket til pumpen kan stikkes inn i pilatesballen. Bruk ikke skarpe gjenstander til å ta ut ventilpluggen. Bruk en mynt til å løfte opp ventilpluggen forsiktig, slik at du kan dra den ut.
3. Pilatesballen skal blåses opp til riktig størrelse, ikke til et bestemt trykk. Blås aldri opp pilatesballen slik at den blir større enn den anbefalte diameteren - 65 cm. Maks. diameter angis på pilatesballen i centimeter og tommer. For å kontrollere at pilatesballen har riktig diameter kan den plasseres mellom to rette, stående flater med et mellomrom på 65 cm.
4. Sett i ventilpluggen i ventilen når pilatesballen er blåst opp til riktig størrelse.
5. Start treningsøkten.

## VEDLIKEHOLD

---

Rengjør pilatesballen med en myk klut, varmt vann og oppvaskmiddel. Ikke bruk sterke og/eller slipende kjemikalier.

Med forbehold om endringer. Ved eventuelle problemer kan du kontakte vår serviceavdeling på telefon 67 90 01 34.

Jula Norge AS, Solheimsveien 6–8, 1471 LØRENSKOG

[www.jula.no](http://www.jula.no)

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

### Przed użyciem uważnie przeczytaj niniejszą instrukcję!

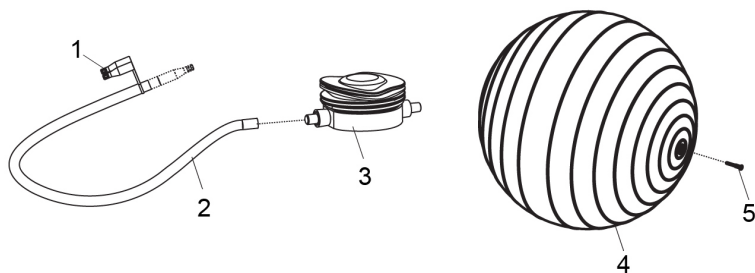
Zachowaj ją w celu wykorzystania w przyszłości.

- Zanim rozpoczniesz program treningowy, skonsultuj się z lekarzem w celu ogólnego zbadania sprawności i zrób rozgrzewkę.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź, czy zatyczka jest właściwie umieszczona na wentylu piłki. Przed użyciem sprawdź piłkę pod kątem ewentualnych uszkodzeń.
- Piłka do pilatesu stopniowo traci powietrze – należy je uzupełniać za pomocą dołączonej pompki.
- Nieużywaną piłkę trzymaj z dala od źródeł ciepła i światła słonecznego, ponieważ z czasem może to doprowadzić do uszkodzenia piłki.
- Piłka do pilatesu może zostać przebita, dlatego korzystając z niej, nie noś ostrych przedmiotów (np. biżuterii, sprzączek od pasków).
- Konstrukcja piłki do pilatesu wytrzyma maksymalne obciążenie statyczne 270 kg i maksymalne obciążenie dynamiczne 90 kg.
- Nie używaj piłki na zewnątrz pomieszczeń.

## DANE TECHNICZNE

Średnica	65 cm
Maks. obciążenie statyczne	270 kg
Maks. obciążenie dynamiczne	90 kg

## OPIS



1. Końcówka
2. Wąż
3. Pompka

4. Piłka do pilatesu
5. Zatyczka wentyla

## OBSŁUGA

---

### Pompowanie

Wyjmij piłkę z opakowania i sprawdź, czy nie jest uszkodzona – do otwierania opakowania nie używaj ostrych przedmiotów. Małe zagięcia/ślady składania widoczne na piłce po wyjęciu z opakowania są zjawiskiem normalnym. Odczekaj, aż piłka osiągnie temperaturę pokojową, zanim ją nadmuchasz.

1. Wybierz taką końcówkę, której wielkość odpowiada wielkości wentyla piłki. Załóż końcówkę na wąż gumowy. Wprowadź drugi koniec wężyka do niebieskiego otworu pompki. Nie blokuj przy tym czerwonego otworu pompki.
2. Włóż końcówkę do wentyla piłki. Napompuj piłkę do właściwego rozmiaru. **UWAGA!** Kiedy konieczne jest dopompowanie powietrza do piłki, należy przed założeniem końcówki pompki na wentyl zdjąć z niego zatyczkę. Nie używaj ostrych przedmiotów do zdejmowania zatyczki. Użyj monety, aby delikatnie podważyć zatyczkę i móc ją wyciągnąć.
3. Piłkę do pilatesu należy nadmuchać do pewnej wielkości, nie do pewnego poziomu ciśnienia. Nigdy nie pompuj piłki tak, aby jej wielkość przekraczała zalecaną średnicę – 65 cm. Maks. średnica jest podana na piłce w centymetrach i calach. Aby sprawdzić, czy piłka ma prawidłową średnicę, można umieścić ją pomiędzy dwoma płaskimi, pionowymi płaszczyznami oddalonymi o siebie o 65 cm.
4. Po napompowaniu piłki do właściwej wielkości załóż zatyczkę na wentyl.
5. Rozpocznij trening.

## KONSERWACJA

---

Czyść piłkę miękką szmatką, ciepłą wodą i płynem do mycia naczyń. Nie używaj silnych i/lub ściernych substancji chemicznych.

Z zastrzeżeniem prawa do zmian. W razie ewentualnych problemów skontaktuj się telefonicznie z naszym działem obsługi klienta pod numerem: 22 338 88 88  
Jula Poland Sp. z o.o., ul. Malborska 49, 03-286 Warszawa, Polska  
[www.jula.pl](http://www.jula.pl)

## SAFETY INSTRUCTIONS

### Read the operating instructions carefully before use!

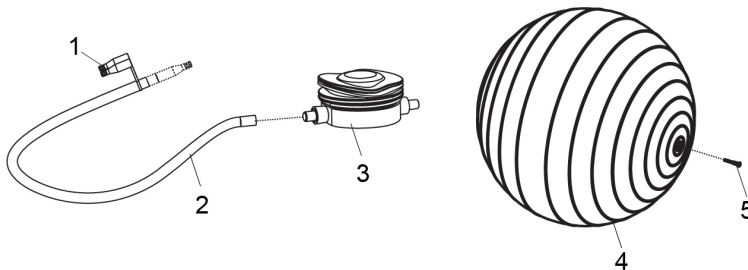
Please retain for future reference.

- Before you begin an exercise programme you should warm up and you should have undergone a full medical examination.
- Check that the valve plug is correctly inserted into the pilates ball's valve before use. Inspect the pilates ball for damage before use.
- The pilates ball will deflate over time and must be inflated with the accompanying pump.
- Keep the pilates ball away from heat and sunlight when it is not being used as this can cause damage over time to the pilates ball.
- The pilates ball can be punctured, and therefore no sharp objects (e.g. jewellery, belt buckles) should be worn during use.
- The pilates ball is constructed for a maximum static load of 270 kg and a maximum dynamic load of 90 kg.
- Do not use the pilates ball outdoors.

## TECHNICAL DATA

Diameter	65 cm
Max. static load:	270 kg
Max. dynamic load:	90 kg

## DESCRIPTION



1. Nozzle
2. Hose
3. Pump

4. Pilates ball
5. Valve plug

## OPERATION

---

### Inflation

Remove the pilates ball from its packaging and inspect it for any damage - do not use any sharp objects to open the packaging. It is normal for the pilates ball to have small creases/folding marks when it is removed from the packaging. Allow the pilates ball to adjust to room temperature before you try inflating it.

1. Select a nozzle with the correct size for the pilates ball valve. Insert the nozzle in the rubber hose. Insert the other end of the rubber hose into the blue hole on the air pump. Do not to block the red hole on the air pump.
2. Insert the nozzle into the valve on the pilates ball. Pump up the ball to the correct size. **NOTE:** When the pilates ball needs to be inflated again with more air the valve plug must first be removed before the pump's nozzle is placed in the pilates ball. Do not use sharp objects to remove the valve plug. Use a coin to carefully lift up the valve plug so that you can pull it out.
3. The pilates ball should be inflated to the correct size, not a certain pressure. Never inflate the pilates ball to bigger than the recommended diameter - 65 cm. Max. diameter is written on the pilates ball in centimetres and inches. To check that the pilates ball has the correct diameter it can be placed between two flat, upright surfaces with a distance of 65 cm between them.
4. Insert the valve plug into the valve when the pilates ball has been inflated to the correct size.
5. Begin your exercise session.

## MAINTENANCE

---

Clean the pilates ball using a soft cloth, warm water and washing-up liquid. Do not use strong and/or abrasive chemicals.

Jula reserves the right to make changes. In the event of problems, please contact our service department.  
[www.jula.com](http://www.jula.com)