

USER MANUAL



Hereby, MOB declares that item MO6339 is in Compliance with the essential requirements and other relevant conditions of Directive 2009/48/EC. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.momanual.com.
MOB, PO BOX 644, 6710 BP (NL).



CE UK
CA



**Warning: Not suitable for children
under three years**

PO: 41-XXXXXX
Made in China

MO6339

EN

Warning! Choking hazard - small parts. Not suitable for children under three years.

Inflation instructions:

1. Screw the needle on the pump
2. Then insert the needle into the hole of the ball to inflate
3. Inflate until the ball appears full state, then pull out the needle

Exercise instructions:

Shoulder exercise

- With your legs together, bend your knees and place the ball on the back
- Extend your arms forward, squeeze the ball back with your upper limbs, repeat several times

Whole body exercise

- With your legs together, bend your knees and place the ball on the back
- Open your arms and move your body up and down, repeat several times

Leg exercise

- Clamp the ball on the ankle and lie on the mat on its side
- Move the lower limbs up and down, repeat several times

DE

Warnung! Verschluckungsgefahr - kleine Teile. Nicht geeignet für Kinder unter drei Jahren.

Anweisungen zum Aufpumpen:

1. Schrauben Sie die Nadel auf die Pumpe.
2. Stecken Sie dann die Nadel in das Loch des Balles, um ihn aufzupumpen.
3. Aufpumpen, bis der Ball voll ist, dann die Nadel herausziehen

Anleitung für Übungen:

Übung für die Schultern

- Beine zusammendrücken, Knie beugen und den Ball mit den Armen auf den Rücken legen
- Arme über den Kopf nach vorne strecken und den Ball mit den Armen nach hinten drücken, mehrmals wiederholen

Ganzkörper-Übung

- Beine zusammendrücken, Knie beugen und mit dem Rücken auf dem Ball legen
- Öffnen Sie die Arme und bewegen Sie den Oberkörper auf und ab, wiederholen Sie dies mehrmals.

Übung für die Beine

- Klemmen Sie den Ball mit den Knöcheln ein und legen Sie sich auf die Matte auf die Seite.
- Bewegen Sie die unteren Gliedmaßen hoch und runter, wiederholen Sie dies mehrmals.

FR

Avertissement ! Risque d'étouffement - petites pièces. Ne convient pas aux enfants de moins de trois ans.

Instructions de gonflage :

1. Visser l'aiguille sur la pompe
2. Insérez ensuite l'aiguille dans le trou du ballon pour gonfler
3. Gonflez jusqu'à ce que le ballon paraisse plein, puis retirez l'aiguille

Consignes d'exercices :

Épaules

- Collez vos jambes, pliez vos genoux et placez le ballon sous votre dos
- Attrapez le ballon par le dessus et pressez-le vers l'arrière avec vos bras, répétez plusieurs fois

Corps complet

- Collez vos jambes, pliez vos genoux et placez le ballon sous

votre dos

- Ouvrez vos bras et bougez votre corps de haut en bas, répétez plusieurs fois

Jambes

- Serrez le ballon entre vos chevilles et allongez-vous sur le tapis sur le côté
- Bougez les jambes de haut en bas, répétez plusieurs fois

ES

¡Atención! Peligro de asfixia: contiene piezas pequeñas. No apto para niños menores de 3 años.

Instrucciones para inflar la pelota:

1. Enrosque la aguja en la bomba
2. A continuación, introduzca la aguja en el agujero de la pelota para inflarla
3. Infle hasta que note la pelota firme, luego saque la aguja

Ejercicios:

Ejercicio para los hombros

- Con las piernas juntas, doble las rodillas y coloque la pelota en la espalda
- Extienda los brazos hacia delante, apriete la pelota hacia atrás con las extremidades superiores, repita el ejercicio varias veces

Ejercicio para todo el cuerpo

- Con las piernas juntas, doble las rodillas y coloque la pelota en la espalda
- Extienda los brazos y mueva el cuerpo hacia arriba y hacia abajo, repita el ejercicio varias veces

Ejercicio para las piernas

- Sujete la pelota en el tobillo y tumbese en la colchoneta de lado
- Mueva las extremidades inferiores hacia arriba y hacia abajo, repita el ejercicio varias veces

IT

Attenzione! Pericolo di soffocamento - piccole parti. Non adatto a bambini sotto i tre anni.

Istruzioni di gonfiaggio:

1. Avvitare l'ago sulla pompa
2. Quindi inserire l'ago nel foro della palla per gonfiarlo.
3. Gonfiare fino a quando la palla non appare completamente, quindi estrarre l'ago

Istruzioni per l'esercizio:

Esercizio per le spalle

- Con le gambe unite, piegare le ginocchia e posizionare la palla sulla schiena
- Allungare le braccia in avanti, stringi la palla all'indietro con gli arti superiori, ripetere più volte

Esercizio per tutto il corpo

- Con le gambe unite, piegare le ginocchia e posizionare la palla sulla schiena
- Aprire le braccia e muovere il corpo su e giù, ripetere più volte.

Esercizio per le gambe

- Fissare la palla alla caviglia e sdraiarsi sul tappeto su un lato
- Muovere gli arti inferiori su e giù, ripetere più volte

NL

Waarschuwing! Verstikkingsgevaar - kleine onderdelen. Niet geschikt voor kinderen jonger dan drie jaar.

Opblaasinstructies:

1. Schroef de naald op de pomp
2. Steek vervolgens de naald in het gat van de bal om op te blazen
3. Blaas de bal op tot hij vol is en trek dan de naald eruit.

Oefen instructies:

Schouder oefening

- Buig met uw benen tegen elkaar uw knieën en leg de bal op de

rug

- Strek uw armen naar voren, knijp de bal met uw bovenste ledematen naar achteren, herhaal dit een aantal keer

Lichaamsoefening

- Met de benen bij elkaar, buig de knieën en leg de bal op de rug
- Open je armen en beweeg je lichaam op en neer, herhaal verschillende keren

Been oefening

- Klem de bal om de enkel en ga op zijn zij op de mat liggen
- Beweeg de onderste ledematen op en neer, herhaal verschillende keren

PL

**Ostrzeżenie! Niebezpieczeństwo zadławienia - małe części.
Nie nadaje się dla dzieci poniżej trzech lat.**

Instrukcje dotyczące inflacji:

1. Przykręć igłę do pompy
2. Następnie włóż igłę do otworu w kuli, aby napompować
3. Napompuj, aż piłka stanie się pełna, a następnie wyciągnij igłę

Instrukcje ćwiczeń:

Ćwiczenia na ramię

- Ze złączonymi nogami ugnij kolana i umieść piłkę na plecach
- Wyciągnij ręce do przodu, odciśnij piłkę do tyłu kończynami górnymi, powtórz kilka razy

Ćwiczenia całego ciała

- Ze złączonymi nogami ugnij kolana i umieść piłkę na plecach
- Otwórz ramiona i poruszaj ciałem w górę i w dół, powtórz kilka razy

Ćwiczenia nóg

- Zaciśnij piłkę na kostce i połóż się na macie na boku
- Poruszaj kończynami dolnymi w górę i w dół, powtórz kilka razy