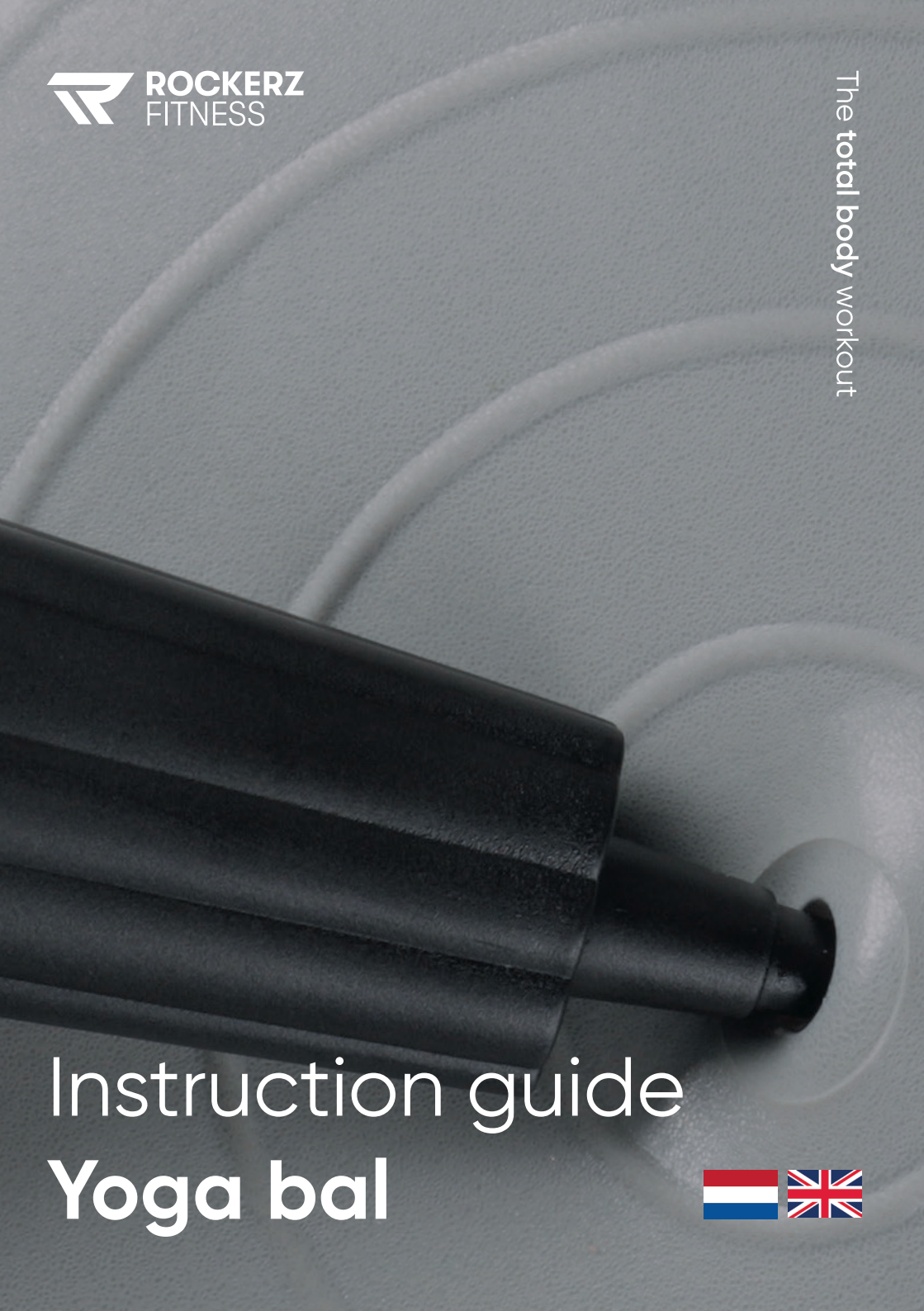
ROCKERZ FITNESS

The **total body** workout



Instruction guide
Yoga bal

Gebruiksinstructies

Volg de onderstaande 5 stappen voor optimaal gebruiksplezier:

Stap 1: Laat de bal 2 uur lang op kamertemperatuur liggen.
Haal de bal uit de verpakking, vouw hem uit en laat hem twee uur lang op kamertemperatuur liggen. Hiermee normaliseer je de temperatuur van de bal waardoor deze straks makkelijk is op te pompen.

Stap 2: Pomp de bal voor 80% op.
Pomp de bal eerst voor ongeveer 80% op met de meegeleverde handpomp. Stop de witte plug in het gat en wacht 24 uur.

Stap 3: Pomp de bal na 24 uur volledig op.
Als er minimaal 24 uur is verstreken is het tijd om de bal volledig op te pompen. Blijf de bal oppompen totdat deze helemaal vol is en stop de witte plug in het gat.

Stap 4: Controleer diameter en zithouding.
Controleer na het volledig oppompen de diameter van de bal en je zithouding. Zo kom je erachter of er misschien toch nog wat meer lucht in of uit moet. Zak je te ver door? Dan dien je de bal iets meer oppompen. Staan je voeten niet plat op de grond of hellen je dijbenen naar beneden? Dan zit er teveel lucht in.

Stap 5: Klaar voor gebruik.
In de meeste ideale situatie laat je de bal vervolgens nog 24 uur met rust voordat je hem in gebruik neem

Instructions

Follow the 5 steps below for optimal use:

Step 1: Leave the ball at room temperature for 2 hours.
Remove the ball from the packaging, unfold it and leave it at room temperature for two hours. This normalizes the temperature of the ball, making it easy to inflate later.

Step 2: Inflate the ball to 80%.
First inflate the ball to about 80% with the supplied hand pump.Insert the white plug into the hole and wait 24 hours.

Step 3: Fully inflate the ball after 24 hours.
When at least 24 hours have passed, it is time to inflate the ball completely. Continue to inflate the ball until it is completely full and insert the white plug into the hole.

Step 4: Check diameter and sitting position.
After full inflation, check the diameter of the ball and your sitting position.This way you can find out whether you need to get some more air in or out. Do you sink too far in? Then you need to inflate the ball a little more. Are your feet not flat on the floor or are your thighs sloping down? Then there is too much air in it.

Step 5: Ready to use.
In the most ideal situation, you then leave the ball alone for another 24 hours before using it.