

**CARE INSTRUCTIONS / PFLEGE HINWEISE / INSTRUCCIONES DE CUIDADO / ISTRUZIONI PER LA CURA / INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN**

1. Deflate the inner PVC ball first before washing the outer cover. The **outer cover** can be machine-washed.
  2. Clean the outer cover of the ball with a mild detergent, warm water and a soft cloth. For the inner PVC ball, use a damp cloth to remove dirt and dust.
  3. Avoid using detergents with harsh chemicals as it may damage the ball.
  4. Air dry or let the ball dry in room temperature. **Do not machine dry.**
- 
1. Bevor Sie die äußere Hülle waschen, lassen Sie zuerst die innere PVC-Kugel ab. Der **äußere Bezug** kann in der Maschine gewaschen werden.
  2. Reinigen Sie die äußere Hülle der Kugel mit einem milden Reinigungsmittel, warmem Wasser und einem weichen Tuch. Um Schmutz und Staub zu entfernen, verwenden Sie für die innere PVC-Kugel ein feuchtes Tuch, um Schmutz und Staub zu entfernen.
  3. Vermeiden Sie keine Reinigungsmittel mit aggressiven Chemikalien, damit die Kugel nicht beschädigt wird.
  4. Lassen Sie die Hülle an der Luft oder bei Raumtemperatur trocknen. **Lassen die Hülle nicht in der Maschine trocknen.**
- 
1. Para lavar la Sitting Ball de COOLDOT, primero desinfla. Sólo la **cubierta exterior** puede introducirse en la lavadora.
  2. Lavar la cubierta exterior con un detergente suave, agua tibia y un paño blando. Para la bola de PVC interior, utilice un paño húmedo para eliminar la suciedad y el polvo.
  3. Evite el uso de detergentes con productos químicos agresivos, ya que pueden dañar la pelota.
  4. Secar al aire libre o dejar secar a temperatura ambiente. **No secar a máquina**
- 
1. Per lavare la tua COOLDOT Sitting Ball, sgonfiare prima. Solo il **coperchio esterno** può essere inserito nella lavatrice.
  2. Pulire il coperchio esterno della pallina con un detergente delicato, acqua tiepida un panno morbido. Per lavare via lo sporco e la polvere della palla yoga in PVC può utilizzare un panno umido, se necessario.
  3. Evitare l'uso di detergenti con sostanze chimiche aggressive in quanto potrebbe danneggiare la pallina.
  4. Asciugare l'aria o lasciare asciugare la pallina a temperatura ambiente. **Non asciugare a macchina.**
- 
1. Dégonflez d'abord le ballon interne en PVC avant de nettoyer la couverture extérieure. La **couverture extérieure** peut être nettoyée à la machine.
  2. Nettoyez la couverture extérieure du ballon avec un détergent doux, de l'eau tiède et un tissu doux. Pour le ballon interne en PVC, utilisez un tissu humide pour enlever la saleté et la poussière.
  3. Évitez d'utiliser des détergents contenant des produits chimiques corrosifs, car cela pourrait endommager le ballon.
  4. Séchez à l'air libre ou à la température ambiante. **Ne faites pas sécher à la machine.**

**USER'S GUIDE  
SITTING**



INSTRUCTIONS FOR USE / INSTRUCTIONEN FUR USE /  
INSTRUCCIONES DE USO / ISTRUZIONI PER L'USO / MODE

Place the **PVC Yoga Ball** inside the outer cover and make sure that the air hole is always visible.

Legen Sie die **PVC-Yoga-Kugel** in die äußere Hülle und achten Sie darauf, dass das Luftloch immer sichtbar ist.

Introduzca la **pelota de Yoga PVC** dentro de la cubierta antes de inflarla. Asegúrese de siempre ver el orificio.

Mettere la **pallina yoga PVC** all'interno del coperchio prima di pompare l'aria. Accertarsi che il foro dell'aria sia sempre visibile.

Placez le **ballon de yoga en PVC** à l'intérieur de la couche extérieure et assurez-vous que la valve est toujours visible.



1

Pump air in using the **hand pump** provided on this set.

Pumpen Sie Luft mit der **Handpumpe**, der auf diesem Set mitgelieferten ist, ein.

Inflar la pelota con el **inflador manual** incluido en este kit.

Pompare l'aria nella pallina PVC utilizzando la **pompa a mano** fornita su questo set.

Confliez d'air à l'aide de la **pompe manuelle** fournie dans ce jeu.



2

INSTRUCTIONS FOR USE / INSTRUCTIONEN FUR USE /  
INSTRUCCIONES DE USO / ISTRUZIONI PER L'USO / MODE

Once the ball is fully inflated to its maximum diameter of **65 / 75 cm** cover the air hole using the **plastic plug**.

Sobald die Kugel vollständig auf seinen maximalen Durchmesser von **65 / 75 cm** aufgepumpt ist, decken Sie das Luftloch mit dem **Plastikstopfen** ab.

Una vez que la pelota esté completamente inflada a su diámetro máximo de **65 / 75 cm** cubra el orificio de aire usando la **tapa de plástico**.

Una volta che la pallina è completamente gonfiata al suo diametro massimo di **65 / 75 cm** coprire il foro dell'aria utilizzando il **tappo di plastica**.

Une fois que le ballon est gonflé jusqu'à son diamètre maximum de **65 / 75 cm** fermez la valve à l'aide du **bouchon en plastique**.



3

**Zip it up and attach the handle.** If the zipper is difficult to close, you may have to deflate the inner PVC ball a little bit.

**Ziehen Sie den Reißverschluss hoch und befestigen Sie den Griff**

Wenn der Reißverschluss schwer zu schließen ist, brauchen Sie möglicherweise die innere PVC-Kugel ein wenig ab zu lassen.

**Cierre la cremallera y cúbrala.** Si la cremallera está difícil de cerrar, tal vez deba desinflar un poco.

**Chiudi la cerniera e coprire col manico.** Se la cerniera è difficile da chiudere, forse dovrebbe sgonfiare un po'.

**Tirez la fermeture éclair et fixez la poignée.** Si la fermeture éclair est difficile à fermer, vous devrez peut-être dégonfler légèrement le ballon intérieur en PVC.



4