

# A gimnasztikai labdák kézikönyve

## 1. Labda felfújásának menete:

- A gimnasztikai labdát a kicsomagolás után egy ideig kint kell hagyni, hogy felvegye ugyanazt a hőmérsékletet, mint ami a szobában van.
- Helyezze be a szivattyút a lyukba és lassan kezdje meg a felfújását.
- Ha kompresszorral szeretné felfújni a labdát, óvatosan fújja fel és lassan
- A labdát a csomagoláson feltüntetett átmérőig kell felfújni. De először csak kb.80 %-ra fújja fel, majd kis idő után teljesen a termék részletekben megadott méretig fújja fel.
- Húzza ki a szivattyút a lyukból és zárja le egy csappal.
- Ezt követően a labdát 2 órán át felfújva kell hagyni, hogy beengedje a levegőt kiterjedjen.
- Ezután mérje meg újra a labdát, mert elveszítheti a már felfújt méretét. ha az szükséges, fújja újra a labdát.

## 2. A labda leeresztése:

- Húzza ki a csapot a labdából és hagyja a levegőt távozni.

## 3. További információ:

- A felfújást és a leeresztését felnőttek kell elvégeznie, vagy legalábbis felnőtt felügyelete mellett.
- Győződjön meg arról, hogy nincsenek szögletes vagy éles tárgyak a helyiségben, ami károsíthatja a labdát.
- Ne hagyja a labdát a fűtőtest közelében.
- Rendszeresen tisztítsa meg a labdát szappannal és vízzel.
- Ne használjon agresszív tisztítószereket