

Se följande instruktioner om hur balansbollen pumpas upp.

1. Avlägsna locket undertill er balansboll



2. Avlägsna pluggen



3. För in den medföljande luftpumpen



4. Pumpa upp bollen med hjälp av föra pumpen fram och tillbaka.



5. När önskar lufttryck har nåtts i balansbollen så tryck in pluggen i hålet igen och sätt tillbaka locket.



Se følgende instruksjoner om hvordan du pumper opp balanseballen.

1. Fjern lokket under balanseballen



2. Fjern pluggen



3. Sett inn den medfølgende luftpumpen



4. Pump opp ballen ved hjelp av at flytte pumpen frem og tilbake



5. Når ønsket lufttrykk er nådd i balanseballen, trykk deretter pluggen inn i hullet igjen og sett på lokket igjen.



See the following instructions on how to fill the balance ball.

1. Remove the lid underneath the ball.



2. Remove the plug



3. Insert the supplied air pump



4. Fill the ball by bringing the pump back and forth.



5. Once the desired air pressure has been reached in the balance ball, push the plug into the hole again and put back the lid.



