



# SITTING BALL

## Assembly Instructions / Instructions d'assemblage

1



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

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

3



Once the ball is fully inflated to its maximum diameter of 25in (65cm), cover the air hole using the plastic plug.

Une fois que le ballon est gonflé jusqu'à son diamètre maximum de 25 pouce (65cm), fermez la valve à l'aide du bouchon en plastique.

2



Pump air in using the hand pump

Gonflez d'air à l'aide de la pompe

4



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.

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.

### CARE INSTRUCTIONS

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.

### INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

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.



For assistance, contact us  
 Pour de l'aide, contactez- nous  
 Phone: 514-636-3366  
 Toll Free: 1-888-578-1660  
 Email: info@goucheedesign.com



www.goucheehome.com