



THE ORIGINAL

CATCHBALL

BY **PROLAB**⁺
S P O R T S

Instruction Manual

Read all the instructions carefully. Keep the instruction manual in safe custody and check the updated version on www.prolabsports.com

CATCHBALL

THE ORIGINAL

CATCHBALL


BY **PROLAB⁺**
S P O R T S

Social

 [prolabsports.official](https://www.facebook.com/prolabsports.official)

 [prolabsports.official](https://www.instagram.com/prolabsports.official)

 [PROLAB Sports](https://www.youtube.com/PROLABSports)

 [prolabsports](https://twitter.com/prolabsports)

Contact

admin@prolabsports.com

www.prolabsports.com

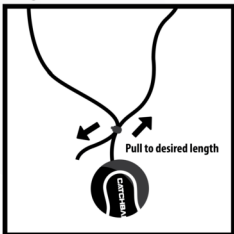
Index



A) Catchball	
1. How to	4
2. Care Instructions	6
3. Warnings	9
3.1 English	10
3.2 Deutsch	11
3.3 Français	12
3.4 Italiano	13
3.5 Svenska	14
3.6 Soumi	15
3.7 Český	16
3.7 Русский	17
B) Juggling Balls	
Warnings	18
C) General Information	19

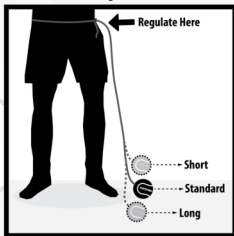
A) 1. How to Before you start

1. Regulate Waist Size



First of all, congratulations for purchasing the CATCHBALL, a goalie's best friend. The first step is to find the best setting for your catchball. To set the correct slack, push on the rope stopper and pull the rope to your desired length. The shorter the rope, the faster you'll have to react. The elastic should be tight around your waist to avoid movement.

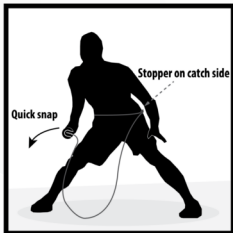
2. Set Preferred Length



When you find the best settings for your ball, be patient and get used to throwing and quickly catching the ball. Make sure you throw the ball from the side of your body, swinging from behind and letting the ball go with a quick flick of the wrist. You can throw it up, down or more to the side. Your throw will dictate the way the ball will come back to you, so don't be afraid to switch it up. Have fun, work hard and train like a Pro!

Let's work

3. Throw It



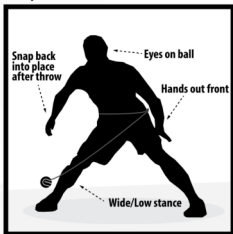
4. Watch It



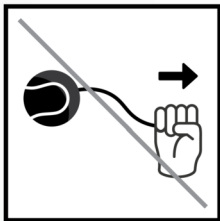
5. Catch it



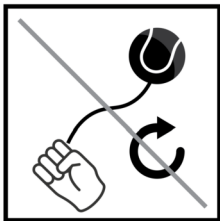
6. Repeat



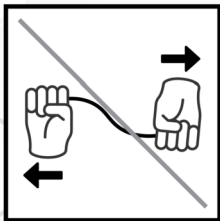
2. Care Instructions



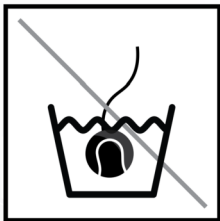
Do not try to pull out the elastic



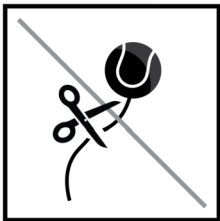
Do not swing the ball around unnecessarily



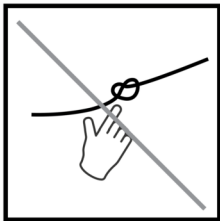
Do not overstretch the elastic unnecessarily



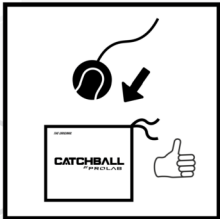
Do not get the ball or elastic wet or in contact with chemicals



Do not cut or scratch any of the parts



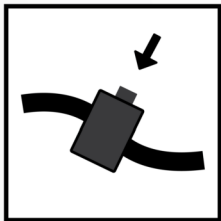
Open any knots if they occur right away



Store in protective pouch after use



Read the safety instruction manual before use. Always make sure to inspect the ball for any sign of damage before using. Do not use if damaged.



Make sure to press down completely on the stopper, to avoid damage to the elastic



Do not squeeze the ball repeatedly

3. WARNING - WARNUNG - ATTENTION AVVERTIMENTO - VARNING - VAROITUS VAROVÁNÍ



Do not throw the instruction manual away and check the updated version on www.prolabsports.com.

Read all the instructions carefully



This is a sports item, not a toy!

In case of equivocalities the german language is decisive. For any eventualities contact us immediately before using the product.

You may see pictures and videos promoting the Catchball in commercials or on our website without the necessary safety gear (safety goggles, teeth protection, etc.). These media were made solely for promotion purposes and do not show necessary safety precautions. To exclude the risk of injury, you have to follow the instructions in this manual.

3.1 (EN) Warnings:

1. Unsuitable for children under 3 years. Pay attention to children, danger of suffocation.
2. Do not chew or eat any of the product's parts. Small parts and elastics, danger of suffocation.
3. Check the elastic cord before every use and be sure that the product is intact. Do not use if product is damaged, risk of injury.
4. Do not use the product for activities beyond the exercises listed on www.prolabsports.com or before consulting an expert, risk of injury.
5. Before use, be sure to always have enough space around you to not damage anything or anyone. Do not throw towards anyone or anything.
6. To minimize the risk of injury, it is recommended to wear safety goggles, teeth protection and jockstraps.
7. Make sure you have sufficient distance from objects or people to avoid any damage, in case the rubber band or other components of the product break during use.
8. Sports and fast movements: make sure that you do not have any health issues and that you are not under the influence of alcohol, drugs or other substances with similar effects before use. If necessary, consult a doctor first.
9. If one or more precautions are not followed, any liability is going to be excluded. Despite all safety measures, there is always a residual hazard. Use at your own risk.



3.2 (DE) Warnung:

1. Ungeeignet für Kinder unter 3 Jahren. Auf Kinder achten, Erstickungsgefahr.
2. Keine Teile des Produkts kauen oder schlucken. Kleinteile und Gummiband, Erstickungsgefahr.
3. Kontrollieren Sie vor jedem Gebrauch die elastische Schnur und vergewissern Sie sich, dass das Produkt intakt ist. Nicht verwenden, wenn das Produkt beschädigt ist, Verletzungsgefahr.
4. Verwenden Sie das Produkt nicht für Aktivitäten, die über die Übungen auf www.prolabsports.com hinausgehen oder vor der Konsultation eines Experten, Verletzungsgefahr.
5. Achten Sie darauf, vor jedem Gebrauch ausreichend Platz um sich herum zu haben, um nichts oder irgendjemanden zu beschädigen.
6. Zur Minimierung des Verletzungsrisikos, wird die Verwendung einer Schutzbrille, eines Zahnschutzes und eines Tiefschutzes empfohlen.
7. Stellen Sie sicher, dass Sie einen ausreichenden Abstand zu Gegenständen oder Personen haben, um Schäden zu vermeiden, auch für den Fall, dass das Gummiband oder andere Komponenten des Produktes während des Gebrauchs kaputt gehen.
8. Sport und schnelle Bewegungen: Stellen Sie sicher, dass Sie vor dem Gebrauch keine gesundheitlichen Probleme haben und nicht unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder anderen Substanzen mit ähnlichen Wirkungen stehen. Wenn nötig, konsultieren Sie zuerst einen Arzt.
9. Wird eine oder mehrere Vorsichtsmaßnahmen nicht befolgt, ist jede Haftung ausgeschlossen. Trotz aller Sicherheitsvorkehrungen besteht immer ein Restrisiko. Benutzung auf eigene Gefahr.



3.3 (FRA) Attention:

1. L'utilisation ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. Faites attention aux enfants, risque d'étouffement.
2. Ne mâchez et n'avalez aucune partie du produit. Petites pièces et élastiques, risque d'étouffement.
3. Contrôler le cordon élastique avant chaque utilisation et s'assurer que le produit est intact. Ne pas utiliser si le produit est endommagé, risque de blessure.
4. Ne pas utiliser le produit pour des activités autres que les exercices sur www.prolabsports.com ou avant de consulter un expert, risque de blessure.
5. Assurez-vous de toujours avoir suffisamment d'espace autour de vous avant chaque utilisation pour ne pas endommager n'importe quoi ou n'importe qui.
6. Afin de réduire au minimum les risques de blessures, nous recommandons l'utilisation de lunettes de protection, de protège-dents et de une coquille.
7. Assurez-vous que vous êtes à une distance suffisante des objets et des personnes pour éviter tout dommage, même si l'élastique ou d'autres composants du produit sont cassés pendant l'utilisation.
8. Sports et mouvements rapides: assurez-vous de ne pas avoir de problèmes de santé et que vous n'êtes pas sous l'influence d'alcool, de drogues ou d'autres substances ayant des effets similaires avant de les utiliser. Si nécessaire, consultez d'abord un médecin.
9. Si une ou plusieurs précautions ne viennent pas respectées, toute responsabilité est exclue. Malgré toutes les précautions de sécurité, il existe toujours un risque résiduel. Utilisation à vos risques et périls.



3.4 (IT) Avvertimento:

1. Non adatto per bambini sotto i 3 anni. Prestare attenzione ai bambini, pericolo di soffocamento.
2. Non masticare o ingerire nessuna delle parti del prodotto. Piccole parti ed elastici, pericolo di soffocamento.
3. Controllare il cavo elastico prima di ogni utilizzo e assicurarsi che il prodotto sia intatto. Non usare se il prodotto è danneggiato, rischio di lesioni.
4. Non utilizzare il prodotto per attività che vanno oltre agli esercizi su www.prolabsports.com o prima di consultare un esperto, rischio di lesioni.
5. Assicurarsi di avere sempre abbastanza spazio intorno a se prima di ogni utilizzo per non danneggiare nulla o nessuno.
6. Per ridurre al minimo il rischio di lesioni, si raccomanda l'utilizzo di occhiali protettivi, protezioni per i denti e sospensorio con conchiglia.
7. Assicurarsi di avere sufficiente distanza da oggetti o persone per evitare qualsiasi danno, anche in caso di rottura dell'elastico o di altre componenti del prodotto durante l'utilizzo.
8. Sport e movimenti veloci: assicurarsi di non avere alcun problema di salute e di non essere sotto l'influsso di alcol, di sostanze stupefacenti o altre sostanze con effetti analoghi prima dell'utilizzo. Se necessario consultare prima un medico.
9. Se una o più precauzioni non vengono seguite, qualsiasi responsabilità viene esclusa. Nonostante tutte le precauzioni di sicurezza, sussiste sempre un rischio residuo. Utilizzare a proprio rischio e pericolo.



3.5 (SWE) Varning:

1. Olämplig för barn under 3 år. Uppmärksamma barn, risk för kvävning.
2. Ät eller tugga inte någon av produktens delar. Små och elastiska delar, risk för kvävning
3. Kontrollera den elastiska sladden före varje användning och se till att produkten är intakt. Använd inte om produkten är skadad, risk för skada.
4. Använd inte produkten för aktiviteter utöver övningarna på www.prolabsports.com, eller innan rådgivning av en expert, risk för skada.
5. Var noga med att alltid ha tillräckligt med utrymme runt dig innan varje användning för att inte skada något eller någon.
6. För att minimera risken för skada rekommenderas användning av tandskydd, skyddsglasögon och suspensoar.
7. Se till att du har tillräckligt avstånd från/mellan föremål och/eller personer för att undvika skador, om gummibandet eller andra komponenter i produkten går sönder under användning.
8. Sport och snabba rörelser: Se till att du inte har några hälsoproblem och att du inte är påverkad av alkohol, droger eller andra ämnen med liknande effekter, före användning. Vid behov kontakta en läkare först.
9. Om en eller flera försiktighetsåtgärder inte följs kommer allt ansvar uteslutas. Trots alla säkerhetsåtgärder finns alltid en kvarstående risk. Använd på egen risk.



3.6 (FIN) Varoitus:

1. Sopimaton alle 3-vuotiaille lapsille. Huomioi erityisesti lapset, tukehtumisen vaara.
2. Älä pureskele tai syö mitään osia tuotteesta. Pienet osat aiheuttavat tukehtumisvaaran.
3. Tarkista kuminauha ennen jokaista käyttökertaa, ja varmista, että tuote on ehjä. Älä käytä vaurioitunutta tuotetta, loukkaantumisen vaara.
4. Älä käytä tuotetta sivustolla www.prolabsports.com esiintymättömiin toimintoihin tai ennen asiantuntijan kuulemista, loukkaantumisen vaara.
5. Varmista aina, että ympärilläsi on tarpeeksi tilaa ennen jokaista käyttökertaa, jotta et vahingoita mitään tai ketään.
6. Riskien vähentämiseksi ja loukkaantumisen estämiseksi on suositeltavaa käyttää suojalaseja, hammassuojia sekä alasuojia.
7. Varmista, että sinulla on riittävä turvaväli muihin ihmisiin tai esineisiin sen varalta, että kuminauha sattuisi katkeamaan.
8. Liikunta ja nopeat liikkeet: pidäthän huolta, että sinulla ei ole mitään terveydellisiä ongelmia etkä ole alkoholin, huumausaineiden tai muiden suorituskykyä heikentävien lääkkeiden vaikutuksen alaisena. Tarvittaessa ole yhteydessä lääkärisi kanssa.
9. Jos yhtä tai useampaa varotoimenpidettä ei noudata, käyttäjä on vastuussa vahingoista. Riski on olemassa varotoimenpiteistä huolimatta. Käyttö on omallavastuulla.



3.7 (CZ) Varování:

1. Nevhodné pro děti do 3 let. Věnujte pozornost dětem, nebezpečí udušení.
2. Nežvýkejte, ani nejzte žádné součásti produktu. Malé části a elastická šňůra, nebezpečí udušení.
3. Před použitím zkontrolujte elastickou šňůru a ujistěte se, že je výrobek neporušený. Nepoužívejte, pokud je výrobek poškozen.
4. Nepoužívejte výrobek pro jiné účely než cvičení na www.prolabsports.com. Máte-li pochybnosti, konzultujte je s odborníkem. Riziko úrazu.
5. Před použitím se ujistěte, že máte dostatek místa kolem sebe. Při manipulaci s produktem postupujte tak, aby nedošlo k poranění osob, zvířat nebo poškození okolních předmětů
6. Pro snížení rizika zranění doporučujeme používat ochranné brýle, ochranu zubů a suspensor.
7. Ujistěte se, že máte dostatečný odstup od osob a okolních předmětů pro případ utržení šňůry nebo selhání jiných částí produktu.
8. Sport a rychlé pohyby. Ujistěte se, že nemáte žádné zdravotní potíže a že nejste pod vlivem alkoholu, drog, narkotik a jiných omamných látek. Pokud máte jakékoli pochybnosti, konzultujte vše předem s lékařem.
9. Pokud nebude dodržena jedna nebo více bezpečnostních opatření, bude veškerá odpovědnost vyloučena. I přes všechna bezpečnostní opatření existuje vždy zbytkové nebezpečí. Použití na vlastní riziko uživatele.



3.7 (RU) Предупреждение:

1. Не подходит для детей младше 3 лет. Обратите внимание на детей, риск удушья.
2. Не жуйте и не ешьте какие-либо компоненты продукта. Мелкие детали и эластичный шнур, риск удушья.
3. Проверьте эластичный шнур перед использованием и убедитесь, что продукт не поврежден. Не используйте, если продукт поврежден.
4. Не используйте продукт для каких-либо других целей, кроме упражнений на сайте www.prolabsports.com. В случае сомнений проконсультируйтесь со специалистом. Опасность травмы.
5. Убедитесь, что у вас достаточно места вокруг него, прежде чем использовать его. При обращении с продуктом соблюдайте осторожность, чтобы избежать травм людей, животных или повреждения окружающих предметов.
6. Чтобы снизить риск получения травмы, мы рекомендуем использовать защитные очки, защиту зубов и подвеску.
7. Убедитесь, что вы находитесь на достаточном расстоянии от людей и окружающих предметов в случае обрыва шнура или выхода из строя других частей изделия.
8. Спорт и быстрые движения. Убедитесь, что у вас нет проблем со здоровьем и что вы не находитесь под воздействием алкоголя и других наркотиков. Если у вас есть какие-либо сомнения, проконсультируйтесь с врачом заранее.
9. Если одна или несколько мер безопасности не будут соблюдены, вся ответственность будет исключена. Несмотря на все меры безопасности, всегда существует остаточная опасность. Используйте на свой страх и риск.



B) Juggling Ball Warnings / Instructions

1. Do not get the ball wet or in contact with any chemicals.
2. Do not cut or scratch.
3. Store in protective pouch after use
4. Unsuitable for children under 3 years.
5. Do not chew or eat any of the product's parts.
6. Do not use if product is damaged, risk of injury.
7. Do not use the product for activities beyond the exercises listed on www.prolabsports.com or before consulting an expert, risk of injury.
8. Before use, be sure to always have enough space around you to not damage anything or anyone. Do not throw towards anyone or anything.
9. To minimize the risk of injury, it is recommended to wear safety goggles, teeth protection and jockstraps.
10. Make sure you have sufficient distance from objects or people to avoid any damage, in case the rubber band or other components of the product break during use.
11. Sports and fast movements: make sure that you do not have any health issues and that you are not under the influence of alcohol, drugs or other substances with similar effects before use. If necessary, consult a doctor first.
12. If one or more precautions are not followed, any liability is going to be excluded. Despite all safety measures, there is always a residual hazard. Use at your own risk.



C) General Information

Catchball manufactured by
Juggling balls distributed by
Prolab Sports GmbH
Tardisstrasse 199
7205 Zizers
Switzerland

Declaration of production:
Ball and bag made in China
Assembled in Switzerland

Contact:
admin@prolabsports.com
www.prolabsports.com

ID Nr: 0003

PROLAB⁺
S P O R T S

CATCHBALL

20