

Původní uživatelská příručka sportovní míč

Model: KM-HE-VGB3117-55S, KM-HE-VGB3117-55B, KM-HE-VGB3117-55G, KM-HE-VGB3117-55P, KM-HE-VGB3117-65S, KM-HE-VGB3117-65B, KM-HE-VGB3117-65G, KM-HE-VGB3117-65P, KM-HE-VGB3117-75S, KM-HE-VGB3117-75B, KM-HE-VGB3117-75G, KM-HE-VGB3117-75P



Dodržujte prosím všechna bezpečnostní opatření v tomto uživatelské příručce pro zajištění bezpečného používání.

Obsah

- 1** Úvod a
Bezpečnostní
pokyny
- 2** Rozsah dodávky
- 3** Inlace a deflace
- 4** Tipy pro údržbu
- 5** Technické údaje
- 6** Ekologicky dábelské likvidace
- 7** Technické EU
prohlášení
Přizpůsobení



Děkuju!

Děkujeme, že jste si zakoupili náš produkt. Před prvním použitím výrobku si pozorně přečtěte návod k použití. Pokud dáte výrobek třetí straně, musí být tato příručka předána s ním. Návod k použití si uschovejte pro budoucí použití. Výkresy v této příručce nemusí odpovídat fyzickým objektům. Podívejte se prosím na fyzické objekty.



Důležité bezpečnostní pokyny

Vaše bezpečnost je pro nás nejdůležitější. Ujistěte se, že jste si přečetli tuto návod k použití, než se pokusíte přístroj použít. Pokud si nejste jisti informacemi obsaženými v této brožuře, obraťte se na prodejce, u kterého jste jednotku zakoupili.

VAROVÁNÍ: Přečtěte si všechny bezpečnostní pokyny a pokyny k použití. Nedodržení bezpečnostních informací a pokynů může způsobit náraz, požár a/nebo vážná zranění. Uchovávejte všechny bezpečnostní a uživatelské pokyny pro budoucí použití.

NEPOUŽÍVEJTE výrobek, dokud si nepřečtete návod k použití.

Ujistěte se, že jste si důkladně přečetli návod k použití a Před zahájením instalace pochopte obsah. Pokyny jsou v zájmu vaší bezpečnosti.

Varování Nebezpečí udušení! Obalový materiál je vhodný pro děti. Nikdy nedovolte dětem, aby si hrály s obalovým materiálem.



Původní uživatelská příručka sportovní míč

1

Důležité bezpečnostní pokyny

Úvod

Tato uživatelská příručka je určena k seznámení s instalací, používáním a údržbou produktu. Chcete-li zařízení nainstalovat bezpečně a správně, přečtěte si před zahájením práce uživatelskou příručku.

Přečtěte si pozorně následující pokyny a podle toho produkt používejte. Tuto příručku si

uschovejte a předejte ji při přenosu produktu.

Toto shrnutí nemusí obsahovat všechny podrobnosti všech variant a uvažovaných kroků. Pokud potřebujete další informace a pomoc, kontaktujte nás.

Vysvětlení symbolu

 **VAROVÁNÍ:** Tento signální symbol/slovo označuje nebezpečí se středním stupněm rizika, které, pokud se mu nevyhneme, může mít za následek smrt nebo vážné zranění.

 **OPATRNOST!** Tento signální symbol/slovo odkazuje na nebezpečí nízkého rizika, které, pokud se mu nevyhneme, může mít za následek menší nebo střední

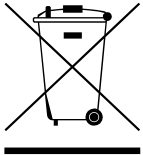
Zranění.

Poznámka! Tento signální symbol/slovo varuje před možnými škodami na majetku.

Původní uživatelská příručka sportovní míč



Varování! Pečlivě si přečtěte bezpečnostní pokyny. Nedodržení bezpečnostních pokynů může způsobit úraz elektrickým proudem, požár a vážné zranění. **Uchovejte si všechny bezpečnostní pokyny a pokyny pro budoucnost.**



Tento výrobek nesmí být likvidován spolu s domovní odpad!



VAROVÁNÍ! Toto zařízení může představovat nebezpečí, pokud je používáno nesprávně nebo není určeno osobami, které nebyly poučeny! Všimněte si, že zařízení není hračka a nepatří do dětských rukou.

Zadušení! Nenechávejte obalový materiál nedbale. Mohla by se stát nechutnou hračkou pro děti.

Původní uživatelská příručka sportovní míč

1

Důležité bezpečnostní pokyny

Bezpečnostní pokyny

- Vaše bezpečnost je pro nás nejdůležitější. Proto se ujistěte, že jste si před instalací a používáním produktu přečetli uživatelskou příručku. Pokud si nejste jisti
O jakýchkoli informacích v této příručce se obraťte na prodejce, od kterého jste zařízení zakoupili.
- **NEPOUŽÍVEJTE** výrobek, pokud jste si ještě nepřečetli návod k použití.
- Před zahájením instalace se ujistěte, že jste si důkladně přečetli uživatelskou příručku a porozuměli jejímu obsahu.
- Pokyny jsou v zájmu vaší bezpečnosti.

VAROVÁNÍ!

- Z bezpečnostních důvodů jsou důležité následující záruky. Nedodržení těchto pokynů může mít za následek vážné zranění.
- Pro vaše zdraví a bezpečnost by se lidé s hypertenzí, srdečními chorobami a dalšími kardiovaskulárními a cerebrovaskulárními onemocněními měli vyvarovat používání tohoto produktu.
- Zdravotně postižení by neměli používat zařízení sami bez dohledu odborníků nebo zdravotnických pracovníků.
- Doporučujeme, abyste se před zahájením jakéhokoli nového cvičení poradili se svým lékařem, pokud jste v nedávné době podstoupili operaci, jste těhotná, máte zranění nebo pokud máte obavy o své zdraví nebo úroveň kondice, o kterých si myslíte, že další cvičení může zhoršit.
- Okamžitě přestaňte cvičit, pokud máte pocit závratě nebo dušnosti.
- Pokud máte pocit nevolnosti, bolesti, nepohodlí nebo jiných akutních abnormalit, nezapomeňte přestat cvičit a poradte se se svým lékařem před obnovením cvičení.
- Buďte opatrní při přenášení výrobku, protože pro vás může být příliš těžký. Možná budete potřebovat přítele nebo člena rodiny, který vám pomůže produkt rozbalit, sestavit a přemístit.
- Uchovávejte obalové komponenty mimo dosah dětí, zejména kojenců a batolat, protože hrozí nebezpečí udušení.
- Před použitím se ujistěte, že je výrobek zcela neporušený; Pokud dojde k poškození, okamžitě jej přestaňte používat a kontaktujte nás.
- Nepoužívejte výrobek venku.
- Uchovávejte všechny obaly a příslušenství pro budoucí použití a skladujte je bezpečně mimo dosah dětí a zvířat.

1.1

Poznámky k péči:

- Před každým použitím vždy zkontrolujte, zda na míči nejsou škrábance nebo škrábance. Pokud je jakýmkoli způsobem poškozen, nepoužívejte.
- Po použití není nutné vyfouknout míč; V průběhu času však může dojít k mírnému úniku. V případě potřeby znovu nafoukněte.
- Ruční mycí míč s měkkým hadříkem a teplou mýdlovou vodou. Nepoužívejte agresivní nebo abrazivní chemikálie nebo čisticí nástroje, které by mohly poškrábat nebo poškodit míč.

Kde použít

- Vyčistěte hrací plochu od ostrých předmětů, které by mohly propíchnout míč. Používejte pouze na hladkém povrchu.
- Při cvičení prosím nenoste žádné šperky.
- Neumisťujte ani neválejte kuličku na noviny, fotokopie nebo jiné materiály vytištěné inkoustem, protože inkoust může kuličku trvale označit.
- Vyvarujte se vystavení míče drsným, ostrým nebo abrazivním povrchům, teplu nebo nadměrnému slunečnímu záření
Vždy držte míč mimo dosah něčeho horkého.
- NEUMISŤUJTE jógový míč do kontaktu se dřevem, dřevěným nábytkem nebo malovanými stěnami po jakoukoli dobu. Poškození povrchové úpravy může nastat.
- Nepoužívejte švýcarské míče pro fyzickou aktivitu, která zahrnuje kopání, údery nebo házení.

Kdo může používat

Mnoho zvířat, jako jsou kočky a psi, bude váš stabilizační míč považovat za zábavnou hračku, ale mohou ho zničit svými drápy nebo zuby. Použití stabilizačního míče hned poté, co necháte zvíře hrát si s ním, je špatný nápad, protože by mohli dát malý vpich, který způsobí, že míč praskne, jakmile ho použijete.

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem, pokud používáte míč jako porodní míč nebo pro terapii. Nižší liga by měl být pod dohledem dospělé osoby při používání míče.

Nr



2

Rozsah dodávky



N.	Označení
1.	Gymnast
2.	čerpadlo

Inflace a deflace

Nafouknutí míče



1. Pomocí přiloženého metru označte velikost na stěně. (ochranná známka označuje ideální velikost vybraného míče)
2. Připojte hadici k dýze BLUE na čerpadle.
3. Nechte jednu jehlu připojit k hadici.



1. Vložte jehlu do nafukovacího otvoru míče, ujistěte se, že jsou připojeny *°+ Y-
 2. Nafouknutí míče, dokud nedosáhne značky.
 3. Rychle zasuňte otvor a hotovo.
- Poznámka: Pokud kulička nemůže dosáhnout úrovně značky při prvním nafouknutí, počkejte dalších 24 hodin a znovu nafoukněte.

Vyfouknutí míče / Storage

Vyfouknutí míče

1. K vyjmutí zástrčky použijte odstraňovač zástrčky dodávaný s obalem. K vyjmutí zátky nepoužívejte ostrý předmět, jinak byste mohli kuličku propíchnout.
2. Lehce se odrazte, abyste vytlačili zbývající vzduch z koule, dokud není míč zcela vypuštěn.
3. Před vrácením zpět do skladu jej několikrát složte.

Úložný prostor na míče

Pokud vyfouknete míč, uložte jej do krabice nebo jej zabalte do měkkého hadříku, abyste zabránili poškození. Míč vždy skladujte mimo dosah slunce a mimo dosah horkých nebo hrubých předmětů. Vhodný úložný prostor na míč prodlužuje životnost míče. Látkový kryt koule usnadňuje čištění míčků.



Úvod do cvičení

Použití tohoto produktu má potenciál přinést vám mnoho výhod. Může zlepšit vaši fyzickou zdatnost, posílit svaly, kontrolovat příjem kalorií a může vám pomoci dosáhnout celkového účinku tónování vašeho těla.



Zahřívací fáze

Tato fáze nejen pomáhá stimulovat oběh a zahřát svaly, ale také snižuje riziko křečí a vytažených svalů. Doporučuje se provést několik protahovacích cvičení, jak je znázorněno na obrázku. Svalové napětí během každého úseku by mělo být udržováno asi 30 sekund. Protahujte se pomalu, bez náhlých záškubů a pohybů. Pokud dojde k bolesti, okamžitě přestaňte protahovat.



Fáze ochlazování

Použití tohoto produktu má potenciál přinést vám mnoho výhod. Může zlepšit vaši fyzickou zdatnost, posílit svaly, kontrolovat příjem kalorií a může vám pomoci dosáhnout celkového účinku tónování vašeho těla.

Ochlazení po tréninku



1 Shoulder Stretch



2 Triceps Stretch



4
Overhead
Stretch



5
Chest
Stretch



3
Hip Flexor
Stretch

Původní uživatelská příručka
sportovní míč



6 Forward Bend



7 - Toe Touch



8 - Child's Pose



9 Quadriceps Strech



10 Cobra Pose



11 Thigh Hug

Tipy pro údržbu

• Co když váš míč nedosáhne uvedené velikosti

Vzhledem k vlastnostem PVC materiálu mohou být některé kuličky po prvním nafouknutí menší, než je jejich požadovaná velikost. Prosím, nechte svůj míč přes noc, aby se protáhl a pak ho znovu nafoukl. Opakovaná inflace by způsobila, že by se postupně zvětšovala a dosáhla konečné velikosti. Kromě toho může být omylem doručena špatná velikost.

• Co když váš míč nadržívá vzduch

Veďte prosím na vědomí, že váš míč by během používání nevyhnutelně postupně ztrácel vzduch. Frekvence inflace by se lišila v závislosti na tom, jak míč používáte. Obecně řečeno, míč, který se stává plochým nebo mnohem menším během velmi krátké doby (několik hodin nebo 2-3 dny), znamená, že vadný předmět ztrácí vzduch. Ujistěte se, že je zástrčka po nafouknutí zcela zasunuta do kuličky. Jinak by unikl vzduch.

• Co když je vaše koule vejčitého tvaru

Když je míč širší v jednom směru než druhý o 3 cm nebo dokonce více. Míč ve tvaru vejce není normální. Mnoho důvodů. Výsledkem je kulička ve tvaru vejce.

Poznámka: Kontaktujte nás s číslem objednávky, abyste získali náhradní

• Jak čistit?

Očistěte míč měkkým hadříkem z houby a v případě potřeby očistěte jemnou mýdlovou vodou. Chemické čisticí prostředky se mohou rozbít a poškodit povrch míče. Míč používejte vždy na čisté a suché podlaze. Toto opatření jde dlouhou cestu k udržení míče čisté a zabránění defektu.

Technické údaje

3 různé velikosti	55cm/800g, 65cm/1000g, 75cm/1200g
Materiál	POLYVINYLCHLORID
Barva	Modrá, černá, šedá, růžová
Nosnost	300 kg

V průběhu vylepšování produktů si vyhrazujeme právo na technické a vizuální změny článku.

Ekologická likvidace

⚠ Varování Nebezpečí udušení! Obalový materiál je vhodný pro děti. Nikdy nedovolte, aby si děti hrály s obalovým materiálem.

1. Likvidace

Obal vaší jednotky se skládá z materiálů, které jsou nezbytné pro zajištění účinné ochrany během přepravy. Tyto materiály jsou plně recyklovatelné a snižují tak dopad na životní prostředí. Obal vyhodte do koše na recyklovatelné materiály.

2. Likvidace

Staré spotřebiče musí být likvidovány v souladu se směrnicemi a předpisy místního úřadu pro nakládání s odpady. Informujte se u místních správních orgánů na adrese nejbližšího recyklačního centra a doručte tam svůj spotřebič.



Původní uživatelská příručka sportovní míč

EU prohlášení o shodě

my

KM-Fit by Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Würzburg, Německo,

Tímto prohlašujeme, že níže popsané zařízení svým designem a konstrukcí a v námi uváděných na trh splňuje příslušné základní požadavky na ochranu zdraví a bezpečnost směrnic EU.

Název produktu: Gym Ball

Název modelu: KM-HE-VGB3117-55S, KM-HE-VGB3117-55B, KM-HE-VGB3117-55G, KM-HE-VGB3117-55P, KM-HE-VGB3117-65S, KM-HE-VGB3117-65B, KM-HE-VGB3117-65G, KM-HE-VGB3117-65P, KM-HE-VGB3117-75S, KM-HE-VGB3117-75B, KM-HE-VGB3117-75G, KM-HE-VGB3117-75P

Artiklové číslo: 4252023114356, 4252023115537, 4252023115544, 4252023115551, 4252023115568, 4252023115575, 4252023115582, 4252023115599, 4252023115605, 4252023115612, 4252023115629, 4252023115636

Místo a datum vydání: Würzburg,
02.08.2023

Podpis:



Dipl.-Inform. (Univ.)
Korhan Canbolat, generální ředitel

Pokud je zařízení upraveno bez našeho souhlasu, ztrácí toto prohlášení o shodě svou platnost.

Kontaktujte nás

Telefon: [+49 931 90 80 3000](tel:+4993190803000)

Mail: info@km-fit.de

Adresa kanceláře: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Zpáteční adresu naleznete v tiráži: www.km-fit.de

Daňové identifikační číslo: DE 263752326

Rejstříkový soud je Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Ne. DE 61617071



km-fit.de