

Original brugervejledning gymnastikbold

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



Følg alle sikkerhedsforanstaltninger i dette brugervejledning for at sikre sikker brug.

Indholdsfortegnelse

- 1** Indledning og
Sikkerhedsinstruktio
ner
- 2** Leveringens omfang
- 3** Inflation og
deflation
- 4** Tips til
vedligeholdelse
- 5** Tekniske data
- 6** Miljømæssigt bortskaffelse
- 7** Tekniske data EU's
erklæring om
Konformitet



Tak!

Tak fordi du købte vores produkt. Læs betjeningsvejledningen omhyggeligt, før du bruger produktet første gang. Hvis du giver produktet til en tredjepart, skal denne vejledning udleveres med den. Opbevar brugsanvisningen til fremtidig reference. Tegningerne i denne vejledning stemmer muligvis ikke overens med de fysiske genstande. Se venligst de fysiske objekter.



Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Din sikkerhed er af største vigtighed for os. Sørg for at læse denne instruktionsbog, før du forsøger at montere og bruge apparatet. Hvis du er usikker på nogen af oplysningerne i denne brochure, bedes du kontakte den forhandler, hvor du købte din enhed.

ADVARSEL: Læs alle sikkerheds- og brugsanvisninger. Manglende overholdelse af sikkerhedsoplysningerne og instruktionerne kan forårsage elektrisk stød, brand og/eller alvorlig personskade. Opbevar alle sikkerheds- og brugsinstruktioner til fremtidig reference.

Brug IKKE produktet, før du har læst brugsanvisningen.

Sørg for, at du har læst brugsanvisningen grundigt og forstå indholdet, før du starter installationen.

Instruktionerne er af hensyn til din sikkerhed.

Advarsel: Kvælningsfare! Emballagemateriale er dange- rous for børn. Lad aldrig børn lege med emballagemateriale.



1

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Indførelsen


Denne brugervejledning er beregnet til at gøre dig bekendt med installation, brug og vedligeholdelse af produktet. For at installere enheden sikkert og korrekt skal du læse brugervejledningen, før du begynder.

Læs følgende instruktion omhyggeligt, og brug produktet i overensstemmelse hermed.

Gem denne vejledning og aflever den, når du overfører produktet.

Dette resumé indeholder muligvis ikke alle detaljer i alle variationer og overvejede trin. Kontakt os, når du har brug for yderligere information og hjælp.

Symbol forklaring

 **ADVARSEL:** Dette signalsymbol/ord henviser til en fare med en middel grad af risiko, som, hvis den ikke undgås, kan resultere i død eller alvorlig personskade.

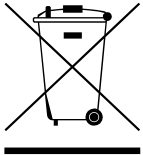
 **FORSIGTIGHED!** Dette signalsymbol/ord henviser til en lavrisikofare, som, hvis den ikke undgås, kan resultere i mindre eller moderat skade.

Seddel! Dette signalsymbol/ord advarer om mulig materiel skade.

Original brugervejledning gymnastikbold



Advarsel! Læs sikkerhedsinstruktionerne omhyggeligt. Manglende overholdelse af sikkerhedsinstruktionerne kan forårsage elektrisk stød, brand og alvorlig personskade. **Gem alle sikkerhedsanvisninger og instruktioner for fremtiden.**



Dette produkt må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffald!



ADVARSEL! Denne enhed kan udgøre en fare, hvis den bruges forkert eller ikke efter hensigten af personer, der ikke er blevet instrueret! Bemærk, at enheden ikke er et legetøj og ikke hører hjemme i børns hænder. **Kvælning!** Efterlad ikke emballagen skødesløst. Det kunne blive et farligt legetøj for børn.

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Sikkerhedsinstruktioner

- Din sikkerhed er vigtigst for os. Så sørg for at læse brugervejledningen, før du installerer og bruger produktet. Hvis du er i tvivl
Hvis du ønsker oplysninger i denne vejledning, skal du kontakte den forhandler, som du købte enheden hos.
- **Brug IKKE** produktet, hvis du endnu ikke har læst brugsanvisningen.
- Sørg for, at du har læst brugervejledningen grundigt og forstået indholdet, før du begynder installationen.
- Instruktionerne er af hensyn til din sikkerhed.

ADVARSEL!

- Af sikkerhedsmæssige årsager er følgende sikkerhedsforanstaltninger vigtige. Manglende læsning og overholdelse af disse instruktioner kan resultere i alvorlig personskade.
- For dit helbred og sikkerhed bør personer med hypertension, hjertesygdomme og andre kardiovaskulære og cerebrovaskulære sygdomme undgå at bruge dette produkt.
- De handicappede bør ikke bruge udstyret alene uden tilsyn fra specialister eller sundhedsarbejdere.
- Vi anbefaler, at du taler med din læge, før du går i gang med en ny øvelse, hvis du for nylig er blevet opereret, er gravid, har en skade, eller hvis du er bekymret for dit helbred eller fitnessniveau, som du mener, at yderligere motion kan forværre.
- Stop med at træne med det samme, hvis du føler dig svimmel eller forpustet.
- Hvis du føler kvalme, smerte, ubehag eller andre akutte abnormiteter, skal du sørge for at stoppe med at udøve og konsultere din læge, før du genoptager træningen.
- Vær forsigtig, når du bærer produktet, da det kan være for tungt for dig. Du har muligvis brug for en ven eller et familiemedlem til at hjælpe dig med at pakke ud, samle og flytte produktet.
- Hold emballagekomponenterne væk fra børn, især fra spædbørn og småbørn, da der er fare for kvælning.
- Sørg for, at produktet er helt intakt før brug; Hvis der opstår skader, skal du straks stoppe med at bruge det og kontakte os.
- Brug ikke produktet udendørs.
- Opbevar alle pakker og tilbehør til fremtidig brug, og opbevar dem sikkert væk fra børn og dyr.

1.1

Omsorgsfulde bemærkninger:

- Kontroller altid bolden for hak eller ridser før hver brug. Hvis det er beskadiget på nogen måde, må du ikke bruge det.
- Det er ikke nødvendigt at tømme bolden efter brug; Der kan dog forekomme let lækage over tid. Oppustes igen, når det er nødvendigt.
- Håndvask bold med en blød klud og varmt sæbevand. Brug ikke skrappe eller slibende kemikalier eller rengøringsværktøjer, der kan ridse eller beskadige bolden.

Hvor skal man bruge

- Ryd spilleområdet for skarpe genstande, der kan punktere bolden. Brug kun på en glat overflade.
- Brug venligst ikke smykker, mens du træner.
- Undgå at placere eller rulle kuglen på avispapir, fotokopier eller andre materialer, der er trykt med blæk, da blæk permanent kan markere kuglen.
- Undgå at udsætte bolden for ru, skarpe eller slibende overflader eller for varme eller overdreven sollys Hold altid bolden væk fra noget varmt.
- Placer IKKE yogabold i kontakt med træværk, træmøbler eller malede vægge i nogen periode. Skader på finish kan ske.
- Brug ikke schweiziske bolde til fysisk aktivitet, der involverer spark, slag eller kast.

Hvem kan bruge

Mange dyr som katte og hunde vil se din stabilitetsbold som et sjovt legelegetøj, men de kan ødelægge bolden med deres kløer eller tænder. Brug af en stabilitetsbold lige efter at have ladet et dyr lege med den er en dårlig idé, fordi de kan sætte en lille punktering i den, der får bolden til at sprænge, når du bruger den.

Rådfør dig med din læge, før du begynder et træningsprogram, hvis du bruger bolden som fødselsbold eller til terapi. Mindreårige bør være under opsyn af en voksen, når du bruger bolden.

Nr



2

Leveringens omfang



No.	Designation
1.	Gym Ball
2.	pump

Inflation og deflation

Oppustning af din bold



1. Brug det medfølgende målebånd til at markere størrelsen på væggen. (mærket angiver den ideelle størrelse på din valgte bold)
2. Tilslut slangen til den BLÅ dyse på pumpen.
3. Få begge kanyler tilsluttet slangen.



1. Sæt nålen i kuglens oppustelige hul, og sørg for, at de er tilsluttet *°+ Y-
2. Oppustning af bolden, indtil den når til mærket.
3. Sæt hurtigt hullet i og færdig.

Bemærk: Hvis bolden ikke kan nå niveauet for mærket i din første inflation, skal du vente yderligere 24 timer og puste op igen.

Deflatering af din bold / Storage

Deflatering af din bold

1. Brug en stikfjerner, der følger med pakken, til at fjerne stikket. Brug ikke en skarp genstand til at fjerne stikket, ellers kan du punktere bolden.
2. Hop let for at tvinge den resterende luft ud af bolden, indtil bolden er helt tømt.
3. Fold den flere gange, før du sætter den på lager igen.

Opbevaring af bold

Hvis du tømmer din bold, skal du opbevare den i en kasse eller pakke den ind i en blød klud for at forhindre skader. Opbevar altid bolden ude af solen og væk fra varme eller ru genstande. Passende boldopbevaring forlænger din bolds levetid. Et stofkugledæksel gør boldrensning lettere.



Øvelse introduktion

Brugen af dette produkt har potentialet til at give dig mange fordele. Det kan forbedre din fysiske kondition, styrke dine muskler, kontrollere indtaget af kalorier og kan hjælpe dig med at opnå den samlede effekt af toning af din krop.



Opvarmningsfase

Denne fase hjælper ikke kun med at stimulere cirkulationen og varme musklerne op, men reducerer også risikoen for kramper og trak muskler. Det anbefales at lave et par strækøvelser som vist på billedet. Muskelspændingen under hver strækning skal opretholdes i ca. 30 sekunder. Stræk dine muskler langsomt uden pludselige ryk og bevægelser. Hvis der opstår smerter, skal du straks stoppe med at strække ud.



Nedkølingsfase

Brugen af dette produkt har potentialet til at give dig mange fordele. Det kan forbedre din fysiske kondition, styrke dine muskler, kontrollere indtaget af kalorier og kan hjælpe dig med at opnå den samlede effekt af toning af din krop.

Afkøling efter træning



1 Shoulder Strech



2 Triceps Strech



3
Hip Flexor
Strech



4
Overhead
Strech



5
Chest
Strech

Original brugervejledning
gymnastikbold



6 Forward Bend



7 - Toe Touch



8 - Child's Pose



9 Quadriceps Strech



10 Cobra Pose



11 Thigh Hug

Tips til vedligeholdelse

•Hvad hvis din bold ikke når sin angivne størrelse

På grund af PVC-materialets egenskaber kan nogle bolde være mindre end deres krævede størrelse efter første inflation. Lad din bold stå natten over for at strække den og derefter puste den op igen. Gentagen inflation ville få den til at blive større og nå den endelige størrelse gradvist. Desuden kan en forkert størrelse ved et uheld leveres.

•Hvad hvis din bold ikke holder luft

Bemærk, at din bold uundgåeligt vil miste luft gradvist under brug. Hyppigheden af inflation vil variere afhængigt af din brug af bolden. Generelt indikerer en bold, der bliver flad eller meget mindre inden for meget kort tid (flere timer eller 2-3 dage), at en defekt genstand mister luft. Sørg for, at stikket er sat helt ind i kuglen efter oppumpning. Ellers ville det lække luft.

•Hvad hvis din bold er ægformet

Når bolden er bredere i den ene retning end den anden med 3 cm eller endnu mere. En ægformet kugle er ikke normal. Mange grunde resulterer i ægformet kugle.

Bemærk: Kontakt os venligst med dit ordrenummer for at få et erstatningsnummer

•Hvordan rengøres?

Rengør din bold med en blød klud svamp og rengør om nødvendigt med mildt sæbevand. Kemiske rengøringsmidler kan nedbrydes og beskadige boldens overflade. Brug altid din bold på et rent, tørt gulv. Denne forholdsregel går langt i retning af at holde din bold ren og undgå punkteringer.

Tekniske data

3 forskellige størrelser	55cm/800g, 65cm/1000g, 75cm/1200g
Materiale	PVC
Farve	Blå, sort, grå, pink
Belastningskapacitet	300 kg

I forbindelse med produktforbedringer forbeholder vi os ret til at foretage tekniske og visuelle ændringer i artiklen.

Miljøvenlig bortskaffelse

⚠ Advarsel: Kvælningsfare! Emballagemateriale er dyrt for børn. Lad aldrig børn lege med emballagemateriale.

1. Bortskaffelse

Emballagen på din enhed består af materialer, der er nødvendige for at garantere effektiv beskyttelse under transport. Disse materialer er fuldt genanvendelige og reducerer derfor miljøpåvirkningen. Bortskaf emballagen i en skraldespand til genanvendelige materialer.

2. Bortskaffelse af

Gamle apparater skal bortskaffes i overensstemmelse med retningslinjer og forskrifter fra den lokale affaldsbortskaffelsesmyndighed. Kontakt din lokale administration for at få adressen på den nærmeste genbrugsstation, og aflever dit apparat der.



Original brugervejledning
gymnastikbold

EU-overensstemmelseserklæring

vi

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

erklærer hermed, at det nedenfor beskrevne udstyr i kraft af dets design og konstruktion og i de versioner, der markedsføres af os, overholder de relevante væsentlige sundheds- og sikkerhedskrav i EU-direktiverne.

Produktnavn: Gym Ball

Model navn: 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

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

Sted og dato for Würzburg,

udstedelsen: 02.08.2023

Underskrift:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, administrerende direktør

Hvis enheden ændres uden vores samtykke, mister denne overensstemmelseserklæring sin gyldighed.

Kontakt os

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

Mail: info@km-fit.de

Kontorets adresse: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Returadressen findes i aftrykket: www.km-fit.de

Momsidentifikationsnummer: DE 263752326

Handelsretten er Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nej. DE 61617071



km-fit.de