

Manual de usuario original Pelota de gimnasia

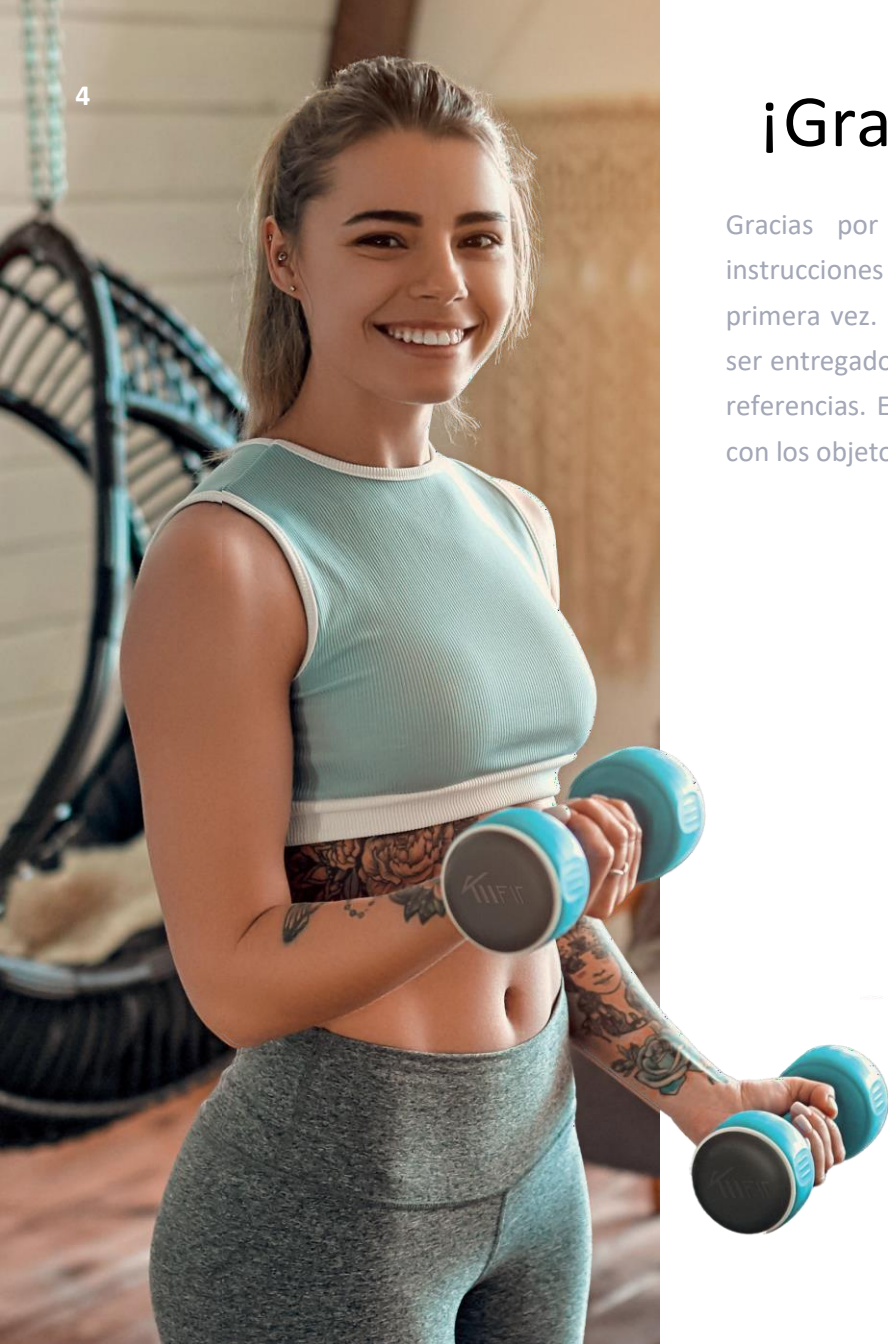
Modelo: KM-HE-VGB3117-55S, KM-HE-VGB3117-55B, KM-HE-VGB3117-55G, KM-HE-VGB3117-55P, KM-HE-VGB3117-65S, KM-HE-VGB3117-65B, KM-HE-VGB3117-65G, KM-HE-VGB3117-65P, KM-HE-VGB3117-75S, KM-HE-VGB3117-75B, KM-HE-VGB3117-75G, KM-HE-VGB3117-75P



Por favor, siga todas las medidas de seguridad en este Manual de usuario para garantizar un uso seguro.

Tabla de contenidos

- 1** Introducción y Instrucciones de seguridad
- 2** Alcance de la entrega
- 3** Inflación y deflación
- 4** Consejos de mantenimiento
- 5** Datos técnicos
- 6** Ambientalmente disposición
- 5** Declaración de la UE de mantenimiento



¡Gracias!

Gracias por comprar nuestro producto. Lea atentamente las instrucciones de funcionamiento antes de utilizar el producto por primera vez. Si entrega el producto a un tercero, este manual debe ser entregado con él. Guarde el manual de instrucciones para futuras referencias. Es posible que los dibujos de este manual no coincidan con los objetos físicos. Por favor, consulte los objetos físicos.



Instrucciones de seguridad importantes

Su seguridad es lo más importante para nosotros. Asegúrese de leer este folleto de instrucciones antes de intentar instalar y utilizar el aparato. Si no está seguro de alguna de la información contenida en este folleto, póngase en contacto con el distribuidor donde compró su unidad.

ADVERTENCIA: Lea todas las instrucciones de seguridad y uso. El incumplimiento de la información y las instrucciones de seguridad puede causar choque eléctrico, incendio y / o lesiones graves. Guarde todas las instrucciones de seguridad y uso para futuras referencias.

NO utilice el producto hasta que lea el manual de instrucciones.

Asegúrese de haber leído detenidamente el manual de instrucciones y Comprenda el contenido antes de iniciar la instalación. Las

instrucciones son en interés de su seguridad.

Advertencia ¡Peligro de asfixia! El material de embalaje es elegante para niños. Nunca dejes que los niños jueguen con el material de embalaje.



1

Instrucciones de seguridad importantes

Introducción


Este manual de usuario está destinado a familiarizarle con la instalación, el uso y el mantenimiento del producto. Para instalar el dispositivo de forma segura y correcta, lea el manual del usuario antes de comenzar.

Lea atentamente las siguientes instrucciones y utilice el producto en consecuencia.

Conserve este manual y entréguelo cuando transfiera el producto.

Es posible que este resumen no incluya todos los detalles de todas las variaciones y pasos considerados. Póngase en contacto con nosotros cuando necesite más información y ayuda.

Explicación del símbolo

 **ADVERTENCIA:** Este símbolo/palabra de señal se refiere a un peligro con un grado medio de riesgo que, si no se evita, puede provocar la muerte o lesiones graves.

 **¡CAUTELA!** Este símbolo/palabra de señal se refiere a un peligro de bajo riesgo que, si no se evita, puede resultar en leve o moderado.

Herida.

¡Nota! Este símbolo/palabra de señal advierte de posibles daños a la propiedad.

Manual de usuario original
Pilota di gimnasia



¡Advertencia! Lea atentamente las **instrucciones de seguridad**. El incumplimiento de las instrucciones de seguridad puede causar descargas eléctricas, incendios y lesiones graves. **Guarde todas las instrucciones e instrucciones de seguridad para el futuro.**



Este producto no debe desecharse con
¡Residuos domésticos!



¡ADVERTENCIA! ¡Este dispositivo puede presentar peligros si se usa incorrectamente o no según lo previsto por personas que no han sido instruidas! Tenga en cuenta que el dispositivo no es un juguete y no debe estar en manos de los niños.

¡Asfixia! No deje el material de embalaje descuidadamente. Podría convertirse en un juguete peligroso para los niños.

1

Instrucciones de seguridad importantes

Instrucciones de seguridad

- Su seguridad es lo más importante para nosotros. Por lo tanto, asegúrese de leer el manual del usuario antes de instalar y utilizar el producto. Si no está seguro
Si desea obtener información de este manual, póngase en contacto con el distribuidor al que compró el dispositivo.
- **NO** utilice el producto si aún no ha leído el manual de instrucciones.
- Asegúrese de haber leído el manual del usuario a fondo y de haber entendido el contenido antes de comenzar la instalación.
- Las instrucciones son en interés de su seguridad.

¡ADVERTENCIA!

- Por razones de seguridad, las siguientes salvaguardas son importantes. No leer y seguir estas instrucciones puede resultar en lesiones graves.
- Para su salud y seguridad, las personas con hipertensión, enfermedades cardíacas y otras enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares deben evitar el uso de este producto.
- Los discapacitados no deben usar el equipo solos sin la supervisión de especialistas o trabajadores de la salud.
- Le recomendamos que hable con su médico antes de embarcarse en cualquier ejercicio nuevo si ha tenido alguna cirugía reciente, está embarazada, tiene una lesión o si tiene preocupaciones sobre su salud o niveles de condición física que cree que el ejercicio adicional puede agravar.
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mareado o con dificultad para respirar.
- Si siente náuseas, dolor, malestar u otras anomalías agudas, asegúrese de dejar de hacer ejercicio y consulte a su médico antes de reanudar el ejercicio.
- Tenga cuidado al llevar el producto, ya que puede ser demasiado pesado para usted. Es posible que necesite que un amigo o familiar lo ayude a desempacar, ensamblar y reubicar el producto.
- Mantenga los componentes del embalaje lejos de los niños, especialmente de los bebés y niños pequeños, ya que existe el peligro de asfixia.
- Asegúrese de que el producto esté completamente intacto antes de su uso; Si se produce algún daño, deje de usarlo inmediatamente y contáctenos.
- No use el producto al aire libre.
- Mantenga todos los paquetes y accesorios para uso futuro y guárdelos de forma segura lejos de niños y animales.

1.1

Notas de cuidado:

- Siempre revise la pelota en busca de rasguños o rasguños antes de cada uso. Si está dañado de alguna manera, no lo use.
- No es necesario desinflar la bola después de su uso; sin embargo, puede ocurrir una ligera fuga con el tiempo. Vuelva a inflar cuando sea necesario.
- Lave la pelota a mano con un paño suave y agua tibia y jabón. No utilice productos químicos agresivos o abrasivos o herramientas de limpieza que puedan rayar o dañar la bola.

Dónde usar

- Despeje el área de juego de objetos afilados que puedan perforar la pelota. Usar solo sobre una superficie lisa.
- Por favor, no use ninguna joya mientras hace ejercicio.
- Evite colocar o rodar la bola en periódico, fotocopias u otros materiales impresos en tinta, ya que la tinta puede marcar permanentemente la bola.
- Evite exponer la pelota a superficies ásperas, afiladas o abrasivas, o al calor o a la luz solar excesiva Siempre mantenga la bola alejada de algo caliente.
- NO coloque la pelota de yoga en contacto con carpintería, muebles de madera o paredes pintadas por ningún período de tiempo. El daño al acabado puede ocurrir.
- No use pelotas suizas para actividades físicas que impliquen patear, golpear o lanzar.

Quién puede usar

Muchos animales como gatos y perros verán su pelota de estabilidad como un juguete divertido, pero pueden destruir la pelota con sus garras o dientes. Usar una pelota de estabilidad justo después de dejar que un animal juegue con ella es una mala idea porque podrían poner un pequeño pinchazo que hará que la pelota explote una vez que la uses.

Consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios si usa la pelota como bola de parto o para terapia. Menores Debe estar bajo la supervisión de un adulto cuando use la pelota.

Nr



2

Alcance de la entrega



No.	Designation
1.	Gym Ball
2.	pump

Inflación y deflación

Inflando la pelota



1. Use la cinta métrica incluida para marcar el tamaño en la pared. (la marca indica el tamaño ideal de la bola seleccionada)
2. Conecte la manguera a la boquilla BLUE de la bomba.
3. Conecte cualquiera de las agujas a la manguera.



1. Inserte la aguja en el orificio de inflado de la bola para asegurarse de que estén conectados *°+ Y-
2. Inflando la pelota hasta que llegue a la marca.
3. Tapa rápidamente el agujero y termina.

Nota: Si la bola no puede alcanzar el nivel de marca en su primer inflado, espere otras 24 horas e infle nuevamente.

Desinflando tu bola / Storage

Desinflando tu pelota

1. Use un removedor de enchufes que viene junto con el paquete para quitar el enchufe. No use un objeto afilado para quitar el tapón, o podría perforar la bola.
2. Rebote ligeramente para forzar el aire restante fuera de la pelota hasta que la pelota esté completamente desinflada.
3. Dóblelo varias veces antes de volver a almacenarlo.

Almacenamiento de bolas

Si desinfla su bola, guárdela en una caja o envuélvala en un paño suave para evitar daños. Siempre guarde la pelota fuera del sol y lejos de objetos calientes o ásperos. El almacenamiento adecuado de la pelota extiende la vida útil de su pelota. Una cubierta de bola de tela facilita la limpieza de la bola.



Introducción al ejercicio

El uso de este producto tiene el potencial de brindarle muchos beneficios. Puede mejorar su condición física, fortalecer sus músculos, controlar la ingesta de calorías y puede ayudarlo a lograr el efecto general de tonificar su cuerpo.



Fase de calentamiento

Esta fase no solo ayuda a estimular la circulación y calentar los músculos, sino que también reduce el riesgo de calambres y tirones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra en la imagen. La tensión muscular durante cada tramo debe mantenerse durante unos 30 segundos. Estire sus músculos lentamente, sin sacudidas y movimientos bruscos. Si se produce dolor, deje de estirar inmediatamente.



Fase de enfriamiento

El uso de este producto tiene el potencial de brindarle muchos beneficios. Puede mejorar su condición física, fortalecer sus músculos, controlar la ingesta de calorías y puede ayudarlo a lograr el efecto general de tonificar su cuerpo.

Enfriamiento después del entrenamiento



1 Shoulder Strech



2 Triceps Strech



3
Hip Flexor
Strech



4
Overhead
Strech



5
Chest
Strech

Manual de usuario original
Pilota di gimnasia



6 Forward Bend



7 - Toe Touch



8 - Child's Pose



9 Quadriceps Strech



10 Cobra Pose



11 Thigh Hug

Consejos de mantenimiento

• ¿Qué pasa si tu pelota no alcanza su tamaño indicado?

Debido a las propiedades del material de PVC, algunas bolas pueden ser más pequeñas que su tamaño requerido después del primer inflado. Por favor, deje su bola durante la noche para estirar y luego vuelva a inflarla. La inflación repetida haría que se hiciera más grande y alcanzara el tamaño final gradualmente. Además, un tamaño incorrecto puede ser entregado accidentalmente.

• ¿Qué pasa si tu pelota no retiene aire?

Tenga en cuenta que su bola inevitablemente perderá aire gradualmente durante el uso. La frecuencia de inflado variaría según el uso de la pelota. En términos generales, una bola que se vuelve plana o mucho más pequeña en muy poco tiempo (varias horas o 2-3 días) indica que un artículo defectuoso pierde aire. Asegúrese de que el enchufe esté completamente insertado en la bola después del inflado. De lo contrario, se filtraría aire.

• ¿Qué pasa si tu bola tiene forma de huevo?

Cuando la bola es más ancha en una dirección que en la otra por 3 cm o incluso más. Una bola en forma de huevo no es normal. Muchas razones Resultado en bola en forma de huevo.

Nota: Póngase en contacto con nosotros con su número de pedido para obtener uno de reemplazo

• ¿Cómo limpiar?

Limpie su bola con un paño suave de esponja y limpie con agua jabonosa suave si es necesario. Los limpiadores químicos pueden descomponerse y dañar la superficie de la pelota. Siempre use su pelota en un piso limpio y seco. Esta precaución contribuye en gran medida a mantener su pelota limpia y evitar pinchazos.

Datos técnicos

3 tamaños diferentes	55cm/800g, 65cm/1000g, 75cm/1200g
Material	PVC
Color	Azul, negro, gris, rosa
Capacidad de carga	300 kg

En el curso de las mejoras del producto, nos reservamos el derecho de realizar cambios técnicos y visuales en el artículo.

Eliminación respetuosa con el medio ambiente

⚠ Advertencia ¡Peligro de asfixia! El material de embalaje es elegante para los niños. Nunca deje que los niños jueguen con material de embalaje.

1. Disposición

El embalaje de su unidad está compuesto por materiales necesarios para garantizar una protección eficaz durante el transporte. Estos materiales son totalmente reciclables y, por lo tanto, reducen el impacto ambiental. Deseche el embalaje en un contenedor para materiales reciclables.

2. Eliminación

Los aparatos viejos deben eliminarse de acuerdo con las directrices y regulaciones de la autoridad local de eliminación de residuos. Consulte con su administración local la dirección del centro de reciclaje más cercano y entregue su electrodoméstico allí.



Manual de usuario original
Pilota di gimnasia

Declaración UE de conformidad

Nosotros

KM-Fit by Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Wurzburg, Alemania,

por la presente declaramos que el equipo descrito a continuación, en virtud de su diseño y construcción y en las versiones puestas en el mercado por nosotros, cumple con los requisitos esenciales de salud y seguridad pertinentes de las directivas de la UE.

Nombre del producto: Gym Ball

Nombre del modelo: 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

Número de artículo: 4252023114356, 4252023115537, 4252023115544, 4252023115551, 4252023115568, 4252023115575, 4252023115582, 4252023115599, 4252023115605, 4252023115612, 4252023115629, 4252023115636

Lugar y fecha de Wurzburgo

expedición: 02.08.2023

Firma:



Dipl.-Inform. (Univ.)
Korhan Canbolat, Director General

Si el dispositivo se modifica sin nuestro consentimiento, esta declaración de conformidad pierde su validez.

Contacta con nosotros

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

Correo: info@km-fit.de

Dirección de la oficina: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

La dirección del remitente se puede encontrar en el pie de imprenta:
www.km-fit.de

Número de identificación fiscal: DE 263752326

Tribunal de registro comercial es Würzburg, HRB 10082

RAEE-Reg. No. DE 61617071



km-fit.de