

Manuale utente originale

Palla da palestra

Modello: 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



Si prega di seguire tutte le misure di sicurezza in questo manuale dell'utente per garantire un utilizzo sicuro.

Sommario

- 1** Introduzione e Istruzioni di sicurezza
- 2** Contenuto della fornitura
- 3** Inflazione e deflazione
- 4** Suggerimenti per la manutenzione
- 5** Dati tecnici Rispettoso dell'ambiente
- 6** disposizione
- 7** Dichiarazione UE di Conformità



Grazie!

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto. Si prega di leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima di utilizzare il prodotto per la prima volta. Se si consegna il prodotto a terzi, questo manuale deve essere consegnato con esso. Conservare il manuale di istruzioni per riferimento futuro. I disegni in questo manuale potrebbero non corrispondere agli oggetti fisici. Si prega di fare riferimento agli oggetti fisici.



Importanti istruzioni di sicurezza

La tua sicurezza è della massima importanza per noi. Assicurati di leggere questo libretto di istruzioni prima di tentare di utilizzare l'apparecchio. Se non sei sicuro di una qualsiasi delle informazioni contenute in questo opuscolo, contatta il rivenditore presso il quale hai acquistato l'unità.

AVVERTENZA: Leggere tutte le istruzioni di sicurezza e utilizzo. La mancata osservanza delle informazioni e delle istruzioni di sicurezza può causare shock elettrici, incendi e/o lesioni gravi. Conservare tutte le istruzioni di sicurezza e di utilizzo per riferimento futuro.

NON utilizzare il prodotto fino a quando non si legge il manuale di istruzioni.

Assicurati di aver letto attentamente il manuale di istruzioni e comprendere il contenuto prima di avviare l'installazione. Le istruzioni sono nell'interesse della tua sicurezza.

Avvertenza Pericolo di soffocamento! Il materiale di imballaggio è dannoso per i bambini. Non lasciare mai che i bambini giochino con il materiale di imballaggio.



Importanti istruzioni di sicurezza

Introduzione

Questo manuale utente ha lo scopo di familiarizzare con l'installazione, l'uso e la manutenzione del prodotto. Per installare il dispositivo in modo sicuro e corretto, leggere il manuale dell'utente prima di iniziare.

Si prega di leggere attentamente le seguenti istruzioni e utilizzare il prodotto di conseguenza. Si prega di conservare questo manuale e consegnarlo quando si trasferisce il prodotto.

Questo riepilogo potrebbe non includere tutti i dettagli di tutte le varianti e i passaggi considerati. Vi preghiamo di contattarci quando sono necessarie ulteriori informazioni e aiuto.

Spiegazione del simbolo

 **AVVERTENZA:** Questo simbolo/parola di segnale si riferisce ad un pericolo con un grado medio di rischio che, se non evitato, può causare morte o lesioni gravi.

 **CAUTELA!** Questo simbolo/parola di segnale si riferisce a un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può risultare lieve o moderato

Ferita.

Nota! Questo simbolo/parola di segnale avverte di possibili danni alla proprietà.

Manuale utente originale Palla da palestra



Avvertimento! Leggere attentamente le istruzioni di sicurezza. Il mancato rispetto delle istruzioni di sicurezza può causare scosse elettriche, incendi e lesioni gravi. **Conservare tutte le istruzioni di sicurezza e le istruzioni per il futuro.**



Questo prodotto non deve essere smaltito con rifiuti domestici!



AVVERTIMENTO! Questo dispositivo può rappresentare un pericolo se utilizzato in modo improprio o non conforme a tale destinazione da persone non istruite! Si noti che il dispositivo non è un giocattolo e non appartiene alle mani dei bambini.

Soffocamento! Non lasciare il materiale di imballaggio con noncuranza. Potrebbe diventare un giocattolo pericoloso per i bambini.

Manuale utente originale Palla da palestra

1

Importanti istruzioni di sicurezza

Istruzioni di sicurezza

- La tua sicurezza è molto importante per noi. Quindi assicurati di leggere il manuale dell'utente prima di installare e utilizzare il prodotto. Se non sei sicuro
Per qualsiasi informazione contenuta in questo manuale, contattare il rivenditore da cui è stato acquistato il dispositivo.
- **NON** utilizzare il prodotto se non hai ancora letto il manuale di istruzioni.
- Assicurarsi di aver letto attentamente il manuale dell'utente e di averne compreso il contenuto prima di iniziare l'installazione.
- Le istruzioni sono nell'interesse della tua sicurezza.

AVVERTIMENTO!

- Per motivi di sicurezza, le seguenti misure di salvaguardia sono importanti. La mancata lettura e osservanza di queste istruzioni può causare gravi lesioni.
- Per la vostra salute e sicurezza, le persone con ipertensione, malattie cardiache e altre malattie cardiovascolari e cerebrovascolari dovrebbero evitare l'uso di questo prodotto.
- I disabili non dovrebbero utilizzare l'attrezzatura da soli senza la supervisione di specialisti o operatori sanitari.
- Ti consigliamo di parlare con il tuo medico prima di intraprendere qualsiasi nuovo esercizio se hai subito un intervento chirurgico recente, sei incinta, hai un infortunio o se hai dubbi sulla tua salute o sui livelli di forma fisica che ritieni che l'esercizio aggiuntivo possa aggravare.
- Smetti di allenarti immediatamente se ti senti stordito o a corto di fiato.
- Se senti nausea, dolore, disagio o altre anomalie acute, assicurati di interrompere l'esercizio e consultare il medico prima di riprendere l'esercizio.
- Fai attenzione quando porti il prodotto perché potrebbe essere troppo pesante per te. Potrebbe essere necessario un amico o un familiare per aiutarti a disimballare, assemblare e spostare il prodotto.
- Tenere i componenti dell'imballaggio lontano dalla portata dei bambini, in particolare dai neonati e dai bambini piccoli, poiché vi è il pericolo di soffocamento.
- Assicurarsi che il prodotto sia completamente integro prima dell'uso; Se si verificano danni, smettere immediatamente di usarlo e contattarci.
- Non utilizzare il prodotto all'aperto.
- Conservare tutti i pacchetti e gli accessori per un uso futuro e conservarli in modo sicuro lontano da bambini e animali.

1.1

Note di cura:

- Controlla sempre la palla per eventuali graffi o graffi prima di ogni utilizzo. Se danneggiato in qualsiasi modo, non utilizzare.
- Non è necessario sgonfiare la palla dopo l'uso; Tuttavia, nel tempo possono verificarsi lievi perdite. Rigonfiare quando necessario.
- Lavare a mano la palla con un panno morbido e acqua calda e sapone. Non utilizzare prodotti chimici aggressivi o abrasivi o strumenti di pulizia che potrebbero graffiare o danneggiare la palla.

Dove usare

- Libera l'area di gioco di oggetti appuntiti che potrebbero perforare la palla. Utilizzare solo su una superficie liscia.
- Si prega di non indossare alcun gioiello durante l'allenamento.
- Evitare di posizionare o far rotolare la palla su carta di giornale, fotocopie o altri materiali stampati con inchiostro poiché l'inchiostro potrebbe contrassegnare in modo permanente la palla.
- Evitare di esporre la palla a superfici ruvide, taglienti o abrasive, o al calore o alla luce solare eccessiva. Tenere sempre la palla lontana da qualcosa di caldo.
- NON mettere la palla da yoga a contatto con lavori in legno, mobili in legno o pareti dipinte per qualsiasi periodo di tempo. Danni alla finitura possono accadere.
- Non usare palle svizzere per attività fisiche che comportano calci, colpi o lanci.

Chi può usare

Molti animali come cani e gatti vedranno la tua palla di stabilità come un giocattolo divertente, ma possono distruggere la palla con i loro artigli o denti. Usare una palla di stabilità subito dopo aver lasciato giocare un animale con essa è una cattiva idea perché potrebbero mettere una piccola foratura in cui causerà lo scoppio della palla una volta che la usi.

Si prega di consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi se si utilizza la palla come palla da parto o per la terapia. Minori dovrebbe essere sotto la supervisione di un adulto quando si utilizza la palla.

Nr



2

Contenuto della fornitura



No.	Designation
1.	Gym Ball
2.	pump

Inflazione e deflazione

Gonfiare la palla



1. Utilizzare il metro a nastro incluso per contrassegnare le dimensioni sul muro. (il marchio indica la dimensione ideale della pallina selezionata)
2. Collegare il tubo all'ugello BLU sulla pompa.
3. Collegare entrambi gli aghi al tubo.



1. Inserire l'ago nel foro di gonfiaggio della sfera assicurarsi che siano collegati *°+ Y-
 2. Gonfiare la palla fino a raggiungere il segno.
 3. Collegare rapidamente il foro e finito.
- Nota: se la pallina non riesce a raggiungere il livello di marcatura nel primo gonfiaggio, attendere altre 24 ore e gonfiare di nuovo.

Sgonfiare la palla / Storage

Sgonfiare la palla

1. Utilizzare un dispositivo di rimozione della spina fornito con la confezione per rimuovere la spina. Non usare un oggetto appuntito per rimuovere la spina, altrimenti potresti forare la palla.
2. Rimbalzare leggermente per forzare l'aria rimanente fuori dalla palla fino a quando la palla non è completamente sgonfia.
3. Piegarlo più volte prima di rimmetterlo in magazzino.

Stoccaggio delle sfere

Se sgonfi la palla, conservala in una scatola o avvolgila in un panno morbido per evitare danni. Conservare sempre la palla al riparo dal sole e lontano da oggetti caldi o ruvidi. L'appropriata conservazione della palla prolunga la vita della palla. Un coperchio a sfera in tessuto facilita la pulizia della palla.



Introduzione all'esercizio

L'uso di questo prodotto ha il potenziale per portare molti vantaggi. Può migliorare la tua forma fisica, rafforzare i muscoli, controllare l'assunzione di calorie e può aiutarti a ottenere l'effetto complessivo di tonificare il tuo corpo.



Fase di riscaldamento

Questa fase non solo aiuta a stimolare la circolazione e riscaldare i muscoli, ma riduce anche il rischio di crampi e muscoli tirati. Si consiglia di fare alcuni esercizi di stretching come mostrato nella foto. La tensione muscolare durante ciascun allungamento deve essere mantenuta per circa 30 secondi. Allunga i muscoli lentamente, senza bruschi scatti e movimenti. Se si verifica dolore, interrompere immediatamente lo stretching.



Fase di raffreddamento

L'uso di questo prodotto ha il potenziale per portare molti vantaggi. Può migliorare la tua forma fisica, rafforzare i muscoli, controllare l'assunzione di calorie e può aiutarti a ottenere l'effetto complessivo di tonificare il tuo corpo.

Raffreddamento dopo l'allenamento



1 Shoulder Strech



2 Triceps Strech



3
Hip Flexor
Strech



4
Overhead
Strech



5
Chest
Strech

Manuale utente originale
Palla da palestra



6 Forward Bend



7 - Toe Touch



8 - Child's Pose



9 Quadriceps Stretch



10 Cobra Pose



11 Thigh Hug

Suggerimenti per la manutenzione

- **Cosa succede se la tua palla non raggiunge la dimensione indicata**

A causa delle proprietà del materiale in PVC, alcune sfere possono essere più piccole della dimensione richiesta dopo il primo gonfiaggio. Si prega di lasciare la palla durante la notte per allungare e poi rigonfiarla. L'inflazione ripetuta lo farebbe diventare più grande e raggiungere gradualmente la dimensione finale. Inoltre, una taglia errata potrebbe essere consegnata accidentalmente.

- **Cosa succede se la tua palla non trattiene l'aria**

Si prega di notare che la palla perderà inevitabilmente aria gradualmente durante l'uso. La frequenza di gonfiaggio varia in base all'uso della palla. In generale, una palla che diventa piatta o molto più piccola in un tempo molto breve (diverse ore o 2-3 giorni) indica che un oggetto difettoso perde aria. Assicurati che la spina sia completamente inserita nella sfera dopo il gonfiaggio.

Altrimenti, perderebbe aria.

- **Cosa succede se la tua palla è a forma di uovo**

Quando la palla è più larga in una direzione rispetto all'altra di 3 cm o anche di più. Una palla a forma di uovo non è normale. Molte ragioni risultano in palla a forma di uovo.

Nota: Vi preghiamo di contattarci con il vostro numero d'ordine per ottenere uno sostitutivo

- **Come pulire?**

Pulire la palla con un panno morbido di spugna e pulire con acqua saponata delicata se necessario. I detersivi chimici possono rompersi e danneggiare la superficie della palla. Usa sempre la tua palla su un pavimento asciutto e pulito. Questa precauzione fa molto per mantenere la palla pulita ed evitare forature.

Dati tecnici

3 diverse misure	55cm/800g, 65cm/1000g, 75cm/1200g
Materiale	PVC
Colore	Blu, nero, grigio, rosa
Portata	300 kg

Nel corso dei miglioramenti del prodotto, ci riserviamo il diritto di apportare modifiche tecniche e visive all'articolo.

Smaltimento rispettoso dell'ambiente

⚠ Avvertenza Pericolo di soffocamento! Il materiale di imballaggio è dannoso per i bambini. Non lasciare mai che i bambini giochino con il materiale di imballaggio.

1. Disposizione

L'imballaggio della vostra unità è costituito da materiali necessari per garantire un'efficace protezione durante il trasporto. Questi materiali sono completamente riciclabili e quindi riducono l'impatto ambientale. Smaltire l'imballaggio in un cestino per materiali riciclabili.

2. Smaltimento

I vecchi apparecchi devono essere smaltiti in conformità con le linee guida e i regolamenti dell'autorità locale di smaltimento dei rifiuti. Rivolgeti all'amministrazione locale per l'indirizzo del centro di riciclaggio più vicino e consegna lì il tuo apparecchio.



Manuale utente originale
Palla da palestra

Dichiarazione di conformità UE

noi

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

dichiara che le apparecchiature di seguito descritte, in virtù della loro progettazione e costruzione e nelle versioni da noi immesse sul mercato, sono conformi ai requisiti essenziali di salute e sicurezza previsti dalle direttive UE.

Nome del prodotto: Gym Ball

Nome del modello: 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

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

Luogo e data di Würzburg,

rilascio: 02.08.2023

Firma:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, Amministratore delegato

Se il dispositivo viene modificato senza il nostro consenso, questa dichiarazione di conformità perde la sua validità.

Contatto con noi

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

Posta: info@km-fit.de

Indirizzo ufficio: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

L'indirizzo di ritorno può essere trovato nell'impronta: www.km-fit.de

Numero di partita IVA: DE 263752326

Il tribunale di registrazione commerciale è Würzburg, HRB 10082

REGG. No. DE 61617071



km-fit.de