

Oryginalna instrukcja obsługi

Piłka gimnastyczna

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



Przestrzegaj wszystkich środków bezpieczeństwa w tym instrukcja obsługi zapewniająca bezpieczne użytkowanie.

Spis treści

- 1** Wprowadzenie i Instrukcje bezpieczeństwa
- 2** Zakres dostawy
- 3** Inflacja i deflacja
- 4** Wskazówki dotyczące konserwacji
- 5** Dane techniczne
- 6** Ekologicznie Dyspozycji
- 5** Deklaracja UE z Zgodność



Dziękuję!

Dziękujemy za zakup naszego produktu. Prosimy o uważne zapoznanie się z instrukcją obsługi przed pierwszym użyciem produktu. Jeśli przekażesz produkt stronie trzeciej, instrukcja ta musi zostać przekazana wraz z nim. Zachowaj instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości. Rysunki w tym podręczniku mogą nie pasować do obiektów fizycznych. Proszę odnieść się do obiektów fizycznych.



Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

Twoje bezpieczeństwo jest dla nas najważniejsze. Upewnij się, że przeczytałeś tę instrukcję przed próbą wbudowania i użycia urządzenia. Jeśli nie masz pewności co do informacji zawartych w tej broszurze, skontaktuj się ze sprzedawcą, u którego zakupiono urządzenie.

OSTRZEŻENIE: Przeczytaj wszystkie instrukcje dotyczące bezpieczeństwa i użytkowania. Nieprzestrzeganie informacji i instrukcji dotyczących bezpieczeństwa może spowodować wstrząs elektryczny, pożar i/lub poważne obrażenia. Zachowaj wszystkie instrukcje dotyczące bezpieczeństwa i użytkowania do wykorzystania w przyszłości.

NIE używaj produktu, dopóki nie przeczytasz instrukcji obsługi.

Upewnij się, że dokładnie przeczytałeś instrukcję obsługi i Zapoznaj się z zawartością przed rozpoczęciem instalacji.

Instrukcje są w interesie Twojego bezpieczeństwa.

Uwaga: niebezpieczeństwo uduszenia! Materiał opakowaniowy jest dange Dzieci. Nigdy nie pozwól dzieciom bawić się materiałem opakowaniowym.



Oryginalna instrukcja obsługi
Piłka gimnastyczna

1

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa


Wprowadzenie


Niniejsza instrukcja obsługi ma na celu zapoznanie się z instalacją, użytkowaniem i konserwacją produktu. Aby bezpiecznie i poprawnie zainstalować urządzenie, przeczytaj instrukcję obsługi przed rozpoczęciem.

Przeczytaj uważnie poniższą instrukcję i odpowiednio używaj produktu. Zachowaj tę instrukcję i przekaz ją podczas przekazywania produktu.

Podsumowanie to może nie zawierać wszystkich szczegółów wszystkich odmian i rozważanych kroków. Skontaktuj się z nami, gdy potrzebne będą dalsze informacje i pomoc.

Objaśnienie symbolu

 **OSTRZEŻENIE:** Ten symbol/słowo ostrzegawcze odnosi się do zagrożenia o średnim stopniu ryzyka, które, jeśli nie zostanie uniknięte, może spowodować śmierć lub poważne obrażenia.

 **OSTROŻNOŚĆ!** Ten symbol/słowo ostrzegawcze odnosi się do zagrożenia niskiego ryzyka, które, jeśli nie zostanie uniknięte, może spowodować niewielkie lub umiarkowane szkody.

Nuta! Ten symbol / słowo sygnalizacyjne ostrzega o możliwym uszkodzeniu mienia.

Oryginalna instrukcja obsługi Piłka gimnastyczna



Ostrzeżenie! Przeczytaj uważnie instrukcje bezpieczeństwa. Nieprzestrzeganie instrukcji bezpieczeństwa może spowodować porażenie prądem, pożar i poważne obrażenia. **Zachowaj wszystkie instrukcje i instrukcje dotyczące bezpieczeństwa na przyszłość.**



Tego produktu nie wolno wyrzucać razem z odpadami z gospodarstw domowych!



OSTRZEŻENIE! To urządzenie może stanowić zagrożenie, jeśli jest używane niewłaściwie lub niezgodnie z przeznaczeniem przez osoby, które nie zostały poinstruowane! Należy pamiętać, że urządzenie nie jest zabawką i nie należy do rąk dzieci.

Uduszenie! Nie pozostawiaj materiału opakowaniowego nieostrożnie. Może stać się zabawką dla dzieci.

Oryginalna instrukcja obsługi Piłka gimnastyczna

1

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

Instrukcje bezpieczeństwa

- Twoje bezpieczeństwo jest dla nas najważniejsze. Dlatego upewnij się, że przeczytałeś instrukcję obsługi przed zainstalowaniem i użyciem produktu. Jeśli nie masz pewności
Aby uzyskać informacje zawarte w niniejszej instrukcji, skontaktuj się ze sprzedawcą, od którego zakupiono urządzenie.
- **NIE** używaj produktu, jeśli nie przeczytałeś jeszcze instrukcji obsługi.
- Upewnij się, że dokładnie przeczytałeś instrukcję obsługi i zrozumiałeś jej zawartość przed rozpoczęciem instalacji.
- Instrukcje są w interesie Twojego bezpieczeństwa.

OSTRZEŻENIE!

- Ze względów bezpieczeństwa ważne są następujące zabezpieczenia. Nieprzeczytanie i nieprzestrzeganie tych instrukcji może spowodować poważne obrażenia.
- Dla zdrowia i bezpieczeństwa osoby z nadciśnieniem tętniczym, chorobami serca i innymi chorobami sercowo-naczyniowymi i mózgowo-naczyniowymi powinny unikać stosowania tego produktu.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać ze sprzętu samodzielnie, bez nadzoru specjalistów lub pracowników służby zdrowia.
- Zalecamy rozmowę z lekarzem przed rozpoczęciem jakichkolwiek nowych ćwiczeń, jeśli miałeś niedawno operację, jesteś w ciąży, masz uraz lub jeśli masz obawy dotyczące swojego zdrowia lub poziomu sprawności, które Twoim zdaniem mogą pogorszyć dodatkowe ćwiczenia.
- Przystań ćwiczyć natychmiast, jeśli poczujesz zawroty głowy lub duszność.
- Jeśli odczuwasz nudności, ból, dyskomfort lub inne ostre nieprawidłowości, pamiętaj, aby przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed wznowieniem ćwiczeń.
- Zachowaj ostrożność podczas noszenia produktu, ponieważ może on być dla Ciebie zbyt ciężki. Możesz potrzebować przyjaciela lub członka rodziny, który pomoże Ci rozpakować, złożyć i przenieść produkt.
- Elementy opakowania należy przechowywać z dala od dzieci, zwłaszcza niemowląt i małych dzieci, ponieważ istnieje niebezpieczeństwo uduszenia.
- Upewnij się, że produkt jest w pełni nienaruszony przed użyciem; Jeśli wystąpią jakiegokolwiek uszkodzenia, natychmiast zaprzestań korzystania z niego i skontaktuj się z nami.
- Nie używaj produktu na zewnątrz.
- Przechowuj wszystkie opakowania i akcesoria do wykorzystania w przyszłości i przechowuj je bezpiecznie z dala od dzieci i zwierząt.

1.1

Uwagi dotyczące opieki:

- Zawsze sprawdzaj piłkę pod kątem nacięć lub zadrapań przed każdym użyciem. W przypadku jakiegokolwiek uszkodzenia nie używać.
- Nie jest konieczne opróżnianie piłki po użyciu; Jednak z czasem może wystąpić niewielki wyciek. W razie potrzeby ponownie napompuj.
- Piłka do mycia rąk miękką ściereczką i ciepłą wodą z mydłem. Nie używaj ostrych lub ściernych chemikaliów ani narzędzi czyszczących, które mogą zarysować lub uszkodzić piłkę.

Gdzie używać

- Wyczyść obszar gry ostrych przedmiotów, które mogą przebić piłkę. Używaj tylko na gładkiej powierzchni.
- Proszę nie nosić żadnej biżuterii podczas ćwiczeń.
- Unikaj umieszczania lub zwijania kulki na gazetach, fotokopiach lub innych materiałach wydrukowanych tuszem, ponieważ atrament może trwale oznaczyć piłkę.
- Unikaj wystawiania piłki na szorstkie, ostre lub ścierne powierzchnie, ciepło lub nadmierne światło słoneczne. Zawsze trzymaj piłkę z dala od czegoś gorącego.
- **NIE** umieszczaj piłki do jogi w kontakcie z stolarką, drewnianymi meblami lub malowanymi ścianami przez dłuższy czas. Uszkodzenie wykończenia może mieć miejsce.
- Nie używaj szwajcarskich piłek do aktywności fizycznej, która obejmuje kopanie, uderzanie lub rzucanie.

Kto może korzystać

Wiele zwierząt, takich jak koty i psy, postrzega twoją piłkę stabilizacyjną jako zabawną zabawkę, ale mogą zniszczyć piłkę pazurami lub zębami. Używanie piłki stabilizacyjnej zaraz po tym, jak zwierzę się nią bawi, jest złym pomysłem, ponieważ mogą umieścić małe przebicie, które spowoduje pęknięcie piłki, gdy jej użyjesz.

Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, jeśli używasz piłki jako piłki porodowej lub do terapii. Nieletnich powinien być pod nadzorem osoby dorosłej podczas korzystania z piłki.

Nr



2

Zakres dostawy



No.	Designation
1.	Gym Ball
2.	pump

Inflacja i deflacja

Nadmuchiwanie piłki



1. Użyj dołączonej taśmy mierniczej, aby zaznaczyć rozmiar na ścianie. (znak towarowy wskazuje idealny rozmiar wybranej piłki)
2. Podłącz wąż do dyszy BLUE na pompie.
3. Podłączyć dowolną igłę do węża.



1. Włóż igłę do otworu nadmuchiwania kulki, upewnij się, że są połączone *o+ Y-
 2. Nadmuchiwanie piłki, aż dotrze do znaku.
 3. Szybko zatkać otwór i gotowe.
- Uwaga: Jeśli kula nie może osiągnąć poziomu w pierwszej inflacji, odczekaj kolejne 24 godziny i napompuj ponownie.

Opróżnianie piłki / Storage

Opróżnianie piłki

1. Użyj narzędzia do usuwania wtyczek dołączonego do opakowania, aby wyjąć wtyczkę. Nie używaj ostrego przedmiotu, aby usunąć wtyczkę, lub możesz przebić piłkę.
2. Lekko odbij, aby wypchnąć pozostałe powietrze z piłki, aż piłka zostanie całkowicie opróżniona.
3. Złóż go kilka razy przed włożeniem z powrotem do przechowywania.

Przechowywanie piłek

Jeśli opróżnisz piłkę, przechowuj ją w pudełku lub zawiń w miękką szmatkę, aby zapobiec uszkodzeniu. Zawsze przechowuj piłkę z dala od słońca i z dala od gorących lub szorstkich przedmiotów. Odpowiednie przechowywanie piłki wydłuża żywotność piłki. Pokrywa kulkowa z tkaniny ułatwia czyszczenie piłki.



Wprowadzenie do ćwiczenia

Korzystanie z tego produktu może przynieść wiele korzyści. Może poprawić sprawność fizyczną, wzmocnić mięśnie, kontrolować spożycie kalorii i może pomóc w osiągnięciu ogólnego efektu ujędrnienia ciała.



Faza rozgrzewki

Ta faza nie tylko pomaga pobudzić krążenie i rozgrzać mięśnie, ale także zmniejsza ryzyko skurczów i naciągniętych mięśni. Wskazane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano na rysunku. Napięcie mięśni podczas każdego odcinka powinno być utrzymywane przez około 30 sekund. Rozciągnij mięśnie powoli, bez gwałtownych szarpnięć i ruchów. Jeśli pojawi się ból, natychmiast przestań się rozciągać.



Faza schładzania

Korzystanie z tego produktu może przynieść wiele korzyści. Może poprawić sprawność fizyczną, wzmocnić mięśnie, kontrolować spożycie kalorii i może pomóc w osiągnięciu ogólnego efektu ujędrnienia ciała.

Chłodzenie po treningu



1 Shoulder Stretch



2 Triceps Stretch



3
Hip Flexor
Stretch



4
Overhead
Stretch



5
Chest
Stretch

Oryginalna instrukcja obsługi
Piłka gimnastyczna



6 Forward Bend



7 - Toe Touch



8 - Child's Pose



9 Quadriceps Strech



10 Cobra Pose



11 Thigh Hug

Wskazówki dotyczące konserwacji

• Co zrobić, jeśli twoja piłka nie osiągnie wskazanego rozmiaru

Ze względu na właściwości materiału PVC, niektóre kulki mogą być mniejsze niż ich wymagany rozmiar po pierwszym napompowaniu. Pozostaw piłkę na noc, aby ją rozciągnąć, a następnie ponownie ją napompować. Powtarzająca się inflacja sprawiłaby, że stałby się większy i stopniowo osiągnąłby ostateczny rozmiar. Poza tym niewłaściwy rozmiar może zostać przypadkowo dostarczony.

• Co jeśli twoja piłka nie trzyma powietrza

Należy pamiętać, że piłka nieuchronnie traci powietrze stopniowo podczas użytkowania. Częstotliwość inflacji będzie się różnić w zależności od użycia piłki. Ogólnie rzecz biorąc, piłka staje się płaska lub znacznie mniejsza w bardzo krótkim czasie (kilka godzin lub 2-3 dni) wskazuje na wadliwy przedmiot tracący powietrze. Upewnij się, że wtyczka jest całkowicie włożona do kulki po napompowaniu. W przeciwnym razie wyciekłoby powietrze.

• Co jeśli twoja piłka ma kształt jajka

Gdy piłka jest szersza w jednym kierunku niż w drugim o 3 cm lub nawet więcej. Kula w kształcie jajka nie jest normalna. Wiele powodów. Wynik w kształcie jajka.

Uwaga: Skontaktuj się z nami, podając numer zamówienia, aby uzyskać numer zastępczy

• Jak czyścić?

Wyczyść piłkę miękką ściereczką z gąbki i w razie potrzeby wyczyść ją łagodną wodą z mydłem. Chemiczne środki czyszczące mogą się zepsuć i uszkodzić powierzchnię piłki. Zawsze używaj piłki na czystej, suchej podłodze. Ten środek ostrożności znacznie przyczynia się do utrzymania piłki w czystości i unikania przebicia.

Dane techniczne

3 różne rozmiary	55cm/800g, 65cm/1000g, 75cm/1200g
Materiał	PVC
Kolor	Niebieski, czarny, szary, różowy
Nośność	300 kg

W trakcie ulepszania produktu zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych i wizualnych w artykule.

Utylizacja przyjazna dla środowiska

⚠ Uwaga: niebezpieczeństwo uduszenia! Materiały opakowaniowe są przeznaczone dla dzieci. Nigdy nie pozwól dzieciom bawić się materiałami opakowaniowymi.

1. Dyspozycji

Opakowanie urządzenia składa się z materiałów, które są niezbędne do zagwarantowania skutecznej ochrony podczas transportu. Materiały te w pełni nadają się do recyklingu, a tym samym zmniejszają wpływ na środowisko. Opakowanie należy wyrzucić do kosza na materiały nadające się do recyklingu.

2. Usuwanie

Stare urządzenia muszą być utylizowane zgodnie z wytycznymi i przepisami lokalnej organizacji zajmującej się utylizacją odpadów. Skontaktuj się z lokalną administracją, aby uzyskać adres najbliższego centrum recyklingu i dostarcz tam swoje urządzenie.



Oryginalna instrukcja obsługi
Piłka gimnastyczna

Deklaracja zgodności UE

my

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

niniejszym oświadczamy, że sprzęt opisany poniżej, z racji swojej konstrukcji i konstrukcji oraz w wersjach wprowadzanych przez nas do obrotu, spełnia odpowiednie zasadnicze wymagania w zakresie zdrowia i bezpieczeństwa dyrektyw UE.

Nazwa produktu: Gym Ball

Nazwa 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

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

Miejsce i Würzburg,

02.08.2023

data wydania:

Podpis:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, Dyrektor Zarządzający

Jeśli urządzenie zostanie zmodyfikowane bez naszej zgody, niniejsza deklaracja zgodności traci ważność.

Skontaktuj się z nami

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

Poczta: info@km-fit.de

Adres biura: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Adres zwrotny można znaleźć w stopce redakcyjnej: www.km-fit.de

Numer identyfikacji podatkowej: DE 263752326

Sądem Rejestracji Handlowej jest Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nie. DE 61617071



km-fit.de