

Ursprunglig bruksanvisning gymboll

Modell: 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



Följ alla säkerhetsåtgärder i detta
bruksanvisning för att säkerställa en säker användning.

Innehållsförteckning

- 1** Inledning och Säkerhetsinstruktioner
- 2** Leveransens omfattning
- 3** Inflation & Deflation
- 4** Tips för underhåll
- 5** Tekniska data
- 6** Miljömässigt fiendly förfogande
- 5** EU:s förklaring av Överensstämmelse



Tack!

Tack för att du köpte vår produkt. Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder produkten för första gången. Om du ger produkten till en tredje part måste denna handbok överlämnas med den. Spara bruksanvisningen för framtida referens. Ritningarna i den här handboken kanske inte matchar de fysiska objekten. Se de fysiska objekten.



Viktiga säkerhetsinstruktioner

Din säkerhet är av största vikt för oss. Se till att du läser denna instruktionsbok innan du försöker installera och använda apparaten. Om du är osäker på någon av informationen i detta häfte, vänligen kontakta återförsäljaren där du köpte ditt exemplar.

WARNING: Läs alla säkerhets- och användningsinstruktioner. Underlåtenhet att följa säkerhetsinformationen och instruktionerna kan orsaka elchock, brand och/eller allvarliga skador. Spara alla säkerhets- och användningsinstruktioner för framtida referens.

Använd INTE produkten förrän du har läst bruksanvisningen.

Se till att du har läst bruksanvisningen noggrant och förstå innehållet innan du startar installationen.

Instruktionerna är av intresse för din säkerhet.

Varning: Risk för kvävning! Förpackningsmaterial är dange- rous för barn. Låt aldrig barn leka med förpackningsmaterial.



Ursprunglig bruksanvisning gymboll

1

Viktiga säkerhetsinstruktioner

Införandet


Denna bruksanvisning är avsedd att bekanta dig med installation, användning och underhåll av produkten. För att installera enheten säkert och korrekt, läs användarhandboken innan du börjar.

Läs följande instruktion noggrant och använd produkten därefter. Spara denna

bruksanvisning och lämna över den när du överför produkten.

Denna sammanfattning kanske inte innehåller alla detaljer om alla variationer och övervägda steg. Kontakta oss gärna när ytterligare information och hjälp behövs.

Förklaring av symbolen

 **WARNING:** Denna signalsymbol/ord hänvisar till en fara med medelhög grad av risk som, om den inte undviks, kan leda till dödsfall eller allvarlig skada.

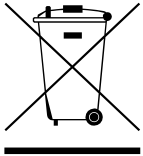
 **FÖRSIKTIGHET!** Denna signalsymbol/ord hänvisar till en lågriskrisk som, om den inte undviks, kan leda till mindre eller måttlig skada.

Not! Denna signalsymbol/ord varnar för eventuella egendomsskador.

Ursprunglig bruksanvisning gymboll



Varning! Läs säkerhetsinstruktionerna noggrant. Underlåtenhet att följa säkerhetsanvisningarna kan orsaka elektriska stötar, brand och allvarliga skador. **Spara alla säkerhetsinstruktioner och instruktioner för framtiden.**



Denna produkt får inte kasseras med hushållsavfall!



WARNING! Denna enhet kan utgöra faror om den används felaktigt eller inte som avsett av personer som inte har blivit instruerade! Observera att enheten inte är en leksak och inte hör hemma i barns händer.

Kvävning! Lämna inte förpackningsmaterialet slarvigt. Det kan bli en djävulsk leksak för barn.

Ursprunglig bruksanvisning gymboll

1

Viktiga säkerhetsinstruktioner

Säkerhetsinstruktioner

- Din säkerhet är viktigast för oss. Så se till att du läser användarhandboken innan du installerar och använder produkten. Om du är osäker Om någon information i den här handboken, kontakta återförsäljaren som du köpte enheten från.
- **Använd INTE** produkten om du ännu inte har läst bruksanvisningen.
- Se till att du har läst bruksanvisningen noggrant och förstått innehållet innan du påbörjar installationen.
- Instruktionerna är av intresse för din säkerhet.

VARNING!

- Av säkerhetsskäl är följande skyddsåtgärder viktiga. Underlåtenhet att läsa och följa dessa instruktioner kan leda till allvarliga skador.
- För din hälsa och säkerhet, personer med högt blodtryck, hjärtsjukdomar, och andra kardiovaskulära och cerebrovaskulära sjukdomar bör undvika att använda denna produkt.
- Funktionshindrade bör inte använda utrustningen ensam utan övervakning från specialister eller vårdpersonal.
- Vi rekommenderar att du talar med din läkare innan du påbörjar någon ny övning om du har genomgått någon ny operation, är gravid, har en skada eller om du har oro över din hälsa eller kondition som du tror att ytterligare träning kan förvärra.
- Sluta träna omedelbart om du känner dig yr eller andfådd.
- Om du känner illamående, smärta, obehag eller andra akuta avvikelser, var noga med att sluta träna och kontakta din läkare innan du återupptar träningen.
- Var försiktig när du bär produkten eftersom den kan vara för tung för dig. Du kan behöva en vän eller familjemedlem som hjälper dig att packa upp, montera och flytta produkten.
- Håll förpackningskomponenterna borta från barn, särskilt från spädbarn och småbarn, eftersom det finns risk för kvävning.
- Se till att produkten är helt intakt före användning; Om någon skada uppstår, sluta använda den omedelbart och kontakta oss.
- Använd inte produkten utomhus.
- Förvara alla förpackningar och tillbehör för framtida bruk och förvara dem säkert borta från barn och djur.

1.1

Vårdande anteckningar:

- Kontrollera alltid bollen för hack eller repor före varje användning. Om den är skadad på något sätt, använd inte.
- Det är inte nödvändigt att tömma bollen efter användning; Emellertid kan lätt läckage uppstå över tiden. Blås upp igen vid behov.
- Handtvättboll med en mjuk trasa och varmt tvålsvatten. Använd inte starka eller slipande kemikalier eller rengöringsverktyg som kan repa eller skada bollen.

Användningsområde

- Tydligt spelområde för vassa föremål som kan punktera boll. Använd endast på en slät yta.
- Vänligen bär inga smycken medan du tränar.
- Undvik att placera eller rulla boll på tidningar, fotokopior eller annat material som skrivs ut med bläck eftersom bläck kan markera bollen permanent.
- Undvik att utsätta bollen för grova, vassa eller slipande ytor, eller för värme eller starkt solljus Håll alltid bollen borta från något varmt.
- Placera INTE yogabollen i kontakt med träslöjd, trä möbler eller målade väggar under någon tid. Skador på slutet kan hända.
- Använd inte schweiziska bollar för fysisk aktivitet som innebär att sparka, slå eller kasta.

Vem kan använda

Många djur som katter och hundar kommer att se din stabilitetsboll som en rolig leksak, men de kan förstöra bollen med sina klor eller tänder. Att använda en stabilitetsboll direkt efter att ha låtit ett djur leka med den är en dålig idé eftersom de kan sätta en liten punktering i den som får bollen att spricka när du använder den.

Rådgör med din läkare innan du påbörjar något träningsprogram om du använder bollen som en födelseboll eller för terapi. Minderåriga bör vara under överinseende av en vuxen när du använder bollen.

Nr



2

Leveransens omfattning



No.	Designation
1.	Gym Ball
2.	pump

Inflation & Deflation

Blåsa upp din boll



1. Använd måttbandet som medföljer för att markera storleken på väggen. (Märket anger den ideala storleken på din valda boll)
2. Anslut slangen till det BLÅ munstycket på pumpen.
3. Få endera nålen ansluten till slangen.



1. Sätt in nålen i kulans uppblåsta hål, se till att de är anslutna *°+ Y-
 2. Blås upp bollen tills den når till märket.
 3. Anslut snabbt hålet och färdigt.
- Obs: Om bollen inte når nivån i din första inflation, vänta ytterligare 24 timmar och blås upp igen.

Deflatera din boll / Storage

Töm din boll

1. Använd en pluggborttagare som följer med förpackningen för att ta bort kontakten. Använd inte ett vasst föremål för att ta bort kontakten, annars kan du punktera bollen.
2. Studsa lätt för att tvinga ut den återstående luften ur bollen tills bollen är helt tömd.
3. Vik den flera gånger innan du lägger tillbaka den i förvaring.

Bollförvaring

Om du tömmer din boll, förvara den i en låda eller linda den i en mjuk trasa för att förhindra skador. Förvara alltid bollen ur solen och borta från heta eller grova föremål. Lämplig bollförvaring förlänger livslängden på din boll. Ett tygkulsydd gör bollrengöringen enklare.



Övning introduktion

Användningen av denna produkt har potential att ge dig många fördelar. Det kan förbättra din fysiska kondition, stärka dina muskler, kontrollera intaget av kalorier och kan hjälpa dig att uppnå den totala effekten av toning din kropp.



Uppvärmningsfas

Denna fas hjälper inte bara till att stimulera cirkulationen och värma upp musklerna, utan minskar också risken för kramper och dragna muskler. Det är lämpligt att göra några stretchövningar som visas på bilden. Muskelspänningen under varje sträcka bör bibehållas i cirka 30 sekunder. Sträck dina muskler långsamt, utan plötsliga ryck och rörelser. Om smärta uppstår, sluta sträcka omedelbart.



Nedkylningsfas

Användningen av denna produkt har potential att ge dig många fördelar. Det kan förbättra din fysiska kondition, stärka dina muskler, kontrollera intaget av kalorier och kan hjälpa dig att uppnå den totala effekten av toning din kropp.

Nedkylning efter träning



1 Shoulder Strech



2 Triceps Strech



3
Hip Flexor
Strech



4
Overhead
Strech



5
Chest
Strech

Ursprunglig bruksanvisning
gymboll



6 Forward Bend



7 - Toe Touch



8 - Child's Pose



9 Quadriceps Strech



10 Cobra Pose



11 Thigh Hug

Tips för underhåll

•Vad händer om din boll inte når sin angivna storlek

På grund av PVC-materialets egenskaper kan vissa bollar vara mindre än deras önskade storlek efter första uppblåsningen. Lämna din boll över natten för att sträcka ut och blås sedan upp den igen. Upprepad inflation skulle göra att den blir större och når den slutliga storleken gradvis. Dessutom kan fel storlek levereras av misstag.

•Vad händer om din boll inte håller luft

Observera att din boll oundvikligen skulle förlora luft gradvis under användning. Inflationsfrekvensen varierar beroende på din användning av bollen. Generellt sett indikerar en boll som blir platt eller mycket mindre inom mycket kort tid (flera timmar eller 2-3 dagar) att ett defekt föremål förlorar luft. Se till att kontakten är helt isatt i kulan efter uppblåsning. Annars skulle det läcka luft.

•Vad händer om din boll är äggformad

När bollen är bredare i en riktning än den andra med 3 cm eller ännu mer. En äggformad boll är inte normal. Många anledningar resultera i äggformad boll.

Obs: Vänligen kontakta oss med ditt beställningsnummer för att få en ersättningsnummer

•Hur man rengör

Rengör din boll med en mjuk trasa av svamp och rengör med mild tvålatten om det behövs. Kemiska rengöringsmedel kan gå sönder och skada bollens yta. Använd alltid din boll på ett rent torrt golv. Denna försiktighetsåtgärd går långt för att hålla din boll ren och undvika punkteringar.

Tekniska data

3 olika storlekar	55cm/800g, 65cm/1000g, 75cm/1200g
Material	PVC
Färg	Blå, svart, grå, rosa
Lastkapacitet	300 kg

I samband med produktförbättringar förbehåller vi oss rätten att göra tekniska och visuella ändringar i artikeln.

Miljövänligt bortskaffande

⚠ Varning: Risk för kvävning! Förpackningsmaterial är dan- geröst för barn. Låt aldrig barn leka med förpackningsmaterial.

1. Förfogande

Förpackningen på din enhet består av material som är nödvändiga för att garantera ett effektivt skydd under transport. Dessa material är helt återvinningsbara och minskar därför miljöpåverkan. Kassera förpackningen i en behållare för återvinningsbart material.

2. Bortskaffande

Gamla apparater måste kasseras i enlighet med riktlinjerna och föreskrifterna för den lokala avfallshanteringsmyndigheten. Kontrollera med din lokala administration adressen till närmaste återvinningscentral och lämna din apparat där.



Ursprunglig bruksanvisning
gymboll

EU-försäkran om överensstämmelse

vi

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

intygar härmed att den utrustning som beskrivs nedan, på grund av dess design och konstruktion och i de versioner som släpps ut på marknaden av oss, uppfyller de relevanta grundläggande hälso- och säkerhetskraven i EU-direktiven.

Produktnamn: Gymboll

Modellnamn: 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

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

Ort och datum för Würzburg,

utfärdande: 02.08.2023

Underskrift:



Dipl.-Informera. (Univ.)
Korhan Canbolat, VD

Om enheten ändras utan vårt medgivande förlorar denna försäkran om överensstämmelse sin giltighet.

Kontakta oss

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

E-post: info@km-fit.de

Kontorsadress: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Returadressen finns i avtrycket: www.km-fit.de

Momsregistreringsnummer: DE 263752326 Court of

Commercial Registration är Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nej. DE 61617071



km-fit.de