

**Originálna používateľská
príručka
telocvičná lopta**

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



Dodržujte, prosím, všetky bezpečnostné opatrenia v tomto

Obsah

- 1** Úvod a
Bezpečnostné
pokyny
- 2** Rozsah dodávky
- 3** Inflácia a deflácia
- 4** Tipy na údržbu
- 5** Technické údaje
- 6** Diabolské životné likvidácia
- 6** Vyhlásenie EÚ z životné Prispôsobenie



Ďakujeme!

Ďakujeme, že ste si kúpili náš produkt. Pred prvým použitím produktu si pozorne prečítajte návod na obsluhu. Ak odovzdáte výrobok tretej strane, musí byť tento návod odovzdaný spolu s ním. Uschovajte si návod na použitie pre budúce použitie. Výkresy v tejto príručke sa nemusia zhodovať s fyzickými objektmi. Pozrite si fyzické objekty.



Dôležité bezpečnostné pokyny

Vaša bezpečnosť je pre nás najdôležitejšia. Uistite sa, že ste si prečítali túto brožúru s pokynmi predtým, ako sa pokúsite zvýšiť a používať spotrebič. Ak si nie ste istí niektorými informáciami obsiahnutými v tejto brožúre, obráťte sa na predajcu, u ktorého ste jednotku zakúpili.

VÝSTRAHA: Prečítajte si všetky bezpečnostné pokyny a pokyny na používanie. Nedodržanie bezpečnostných informácií a pokynov môže spôsobiť elektrický šok, požiar a/alebo vážne zranenie. Uschovajte si všetky bezpečnostné pokyny a pokyny na použitie pre budúce použitie.

NEPOUŽÍVAJTE produkt, kým si neprečítate návod na obsluhu.

Uistite sa, že ste si dôkladne prečítali návod na obsluhu a Pred spustením inštalácie oboznámte sa s obsahom. Pokyny sú v záujme vašej bezpečnosti.

Varovanie: Nebezpečenstvo udusenía! Obalový materiál je vhodný pre deti. Nikdy nedovoľte deťom hrať sa s obalovým kamarátom.



1

Dôležité bezpečnostné pokyny

Zavedenie


Cieľom tejto používateľskej príručky je oboznámiť vás s inštaláciou, používaním a údržbou produktu. Ak chcete zariadenie nainštalovať bezpečne a správne, skôr ako začnete, prečítajte si používateľskú príručku.


Pozorne si prečítajte nasledujúce pokyny a podľa toho používajte výrobok. Uschovajte si

túto príručku a odovzdajte ju pri prenose produktu.

Toto zhrnutie nemusí obsahovať všetky podrobnosti o všetkých zmenách a uvažovaných krokoch. Ak potrebujete ďalšie informácie a pomoc, kontaktujte nás.

Vysvetlenie symbolov

 **VÝSTRAHA:** Tento výstražný symbol/slovo sa vzťahuje na nebezpečenstvo so stredným stupňom rizika, ktoré, ak sa mu nezabráni, môže mať za následok smrť alebo vážne zranenie.

 **OPATRNOŠŤ!** Tento výstražný symbol/slovo sa vzťahuje na nízkorizikové nebezpečenstvo, ktoré, ak sa mu nezabráni, môže mať za následok menšie alebo mierne zranenia.

Nota! Tento signálny symbol/slovo varuje pred možným poškodením majetku.



Varovanie! Pozorne si prečítajte bezpečnostné pokyny. Nedodržanie bezpečnostných pokynov môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom, požiar a vážne zranenie. **Uschovajte si všetky bezpečnostné pokyny a pokyny do budúcnosti.**



Tento výrobok sa nesmie likvidovať spolu s domovým odpad!



VAROVANIE! Toto zariadenie môže predstavovať nebezpečenstvo, ak sa používa nesprávne alebo nie v súlade s určením osobami, ktoré neboli poučené! Upozorňujeme, že zariadenie nie je hračka a nepatrí do detských rúk.

Udusenía! Nenechávajte obalový materiál neopatrne. Mohla by sa stať náročnou hračkou pre deti.

1

Dôležité bezpečnostné pokyny

Bezpečnostné pokyny

- Vaša bezpečnosť je pre nás najdôležitejšia. Pred inštaláciou a používaním produktu si preto prečítajte používateľskú príručku. Ak si nie ste istí V prípade akýchkoľvek informácií v tejto príručke sa obráťte na predajcu, od ktorého ste zariadenie zakúpili.
- **NEPOUŽÍVAJTE** produkt, ak ste si ešte neprečítali návod na obsluhu.
- Pred začatím inštalácie sa uistite, že ste si dôkladne prečítali používateľskú príručku a porozumeli jej obsahu.
- Pokyny sú v záujme vašej bezpečnosti.

VAROVANIE!

- Z bezpečnostných dôvodov sú dôležité nasledujúce záruky. Neprečítanie a nedodržanie týchto pokynov môže mať za následok vážne zranenie.
- Pre vaše zdravie a bezpečnosť by sa ľudia s hypertenziou, srdcovými chorobami a inými kardiovaskulárnymi a cerebrovaskulárnymi ochoreniami mali vyhnúť používaniu tohto produktu.
- Zdravotne postihnutí by nemali používať zariadenie samostatne bez dohľadu špecialistov alebo zdravotníckych pracovníkov.
- Odporúčame, aby ste sa pred začatím akéhokoľvek nového cvičenia porozprávali so svojim lekárom, ak ste nedávno podstúpili akúkoľvek operáciu, ste tehotná, máte zranenie alebo ak máte obavy o svoje zdravie alebo úroveň kondície, o ktorých si myslíte, že ďalšie cvičenie sa môže zhoršiť.
- Okamžite prestaňte cvičiť, ak máte pocit točenia hlavy alebo dýchavičnosti.
- Ak pociťujete nevoľnosť, bolesť, nepohodlie alebo iné akútne abnormality, pred obnovením cvičenia prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojim lekárom.
- Pri prenášaní výrobku buďte opatrní, pretože môže byť pre vás príliš ťažký. Možno budete potrebovať priateľa alebo člena rodiny, ktorý vám pomôže produkt rozbaľiť, zostaviť a premiestniť.
- Obalové komponenty uchovávajte mimo dosahu detí, najmä dojčiat a batoliat, pretože hrozí nebezpečenstvo udusenía.
- Pred použitím sa uistite, že výrobok je úplne neporušený; Ak dôjde k akémukoľvek poškodeniu, okamžite ho prestaňte používať a kontaktujte nás.
- Nepoužívajte výrobok vonku.
- Všetky balenia a príslušenstvo uchovávajte pre budúce použitie a skladujte ich bezpečne mimo dosahu detí a zvierat.

1.1

Starostlivé poznámky:

- Pred každým použitím vždy skontrolujte, či na loptičke nie sú škrabanci alebo škrabance. Ak je akýmkoľvek spôsobom poškodený, nepoužívajte.
- Po použití nie je potrebné guľu vyfúknuť; Časom však môže dôjsť k miernemu úniku. V prípade potreby znovu nafúknite.
- Ručné umývanie lopty mäkkou handričkou a teplou mydlovou vodou. Nepoužívajte drsné alebo abrazívne chemikálie ani čistiace nástroje, ktoré by mohli poškrabať alebo poškodiť loptu.

Kde použiť

- Čistá hracia plocha ostrých predmetov, ktoré môžu prepichnúť loptu. Používajte iba na hladkom povrchu.
- Počas cvičenia nenoste žiadne šperky.
- Vyhnite sa umiestňovaniu alebo kotúľaniu gule na noviny, fotokópie alebo iné materiály vytlačené atramentom, pretože atrament môže natrvalo označiť guľu.
- Nevystavujte loptu drsným, ostrým alebo abrazívnym povrchom alebo teplu alebo nadmernému slnečnému žiareniu
Vždy držte loptu mimo dosahu niečoho horúceho.
- NEUMIESTŇUJTE jogovú loptu do kontaktu s drevom, dreveným nábytkom alebo maľovanými stenami po akúkoľvek dobu. Poškodenie povrchovej úpravy môže nastať.
- Nepoužívajte švajčiarske lopty na fyzickú aktivitu, ktorá zahŕňa kopanie, biť alebo hádzať.

Kto môže používať

Mnoho zvierat, ako sú mačky a psy, bude vidieť vašu stabilizačnú loptu ako zábavnú hračku, ale môžu ju zničiť pazúrami alebo zubami. Použitie stabilizačnej lopty hneď po tom, ako s ňou necháte zviera hrať sa, je zlý nápad, pretože by do nej mohli vložiť malý vpich, ktorý spôsobí, že lopta praskne, keď ju použijete.

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom, ak používate loptu ako pôrodnú loptu alebo na terapiu. Maloletých by mal byť pri používaní lopty pod dohľadom dospelšej osoby.

Nr



2

Rozsah dodávky



No.	Designation
1.	Gym Ball
2.	pump

Inflácia a deflácia

Nafúknutie lopty



1. Pomocou priloženého metra označte veľkosť na stene. (ochranná známka indikuje ideálnu veľkosť vybranej lopty)
2. Pripojte hadicu k tryske BLUE na čerpadle.
3. Pripojte ktorúkoľvek ihlu k hadici.



1. Vložte ihlu do nafukovacieho otvoru guľôčky, uistite sa, že sú pripojené *°+ Y-
 2. Nafúknite loptu, kým nedosiahne značku.
 3. Rýchlo zasuňte otvor a hotovo.
- Poznámka: Ak loptička nedosiahne úroveň prvej inflácie, počkajte ďalších 24 hodín a znova ju nafúknite.

Vypustenie lopty / Storage

Vyfúknutie lopty

1. Na odstránenie zástrčky použite odstraňovač zástrčky, ktorý sa dodáva spolu s balením. Na odstránenie zástrčky nepoužívajte ostrý predmet, inak by ste mohli guľu prepichnúť.
2. Ľahko sa odrazte, aby ste vytlačili zostávajúci vzduch z lopty, kým sa lopta úplne nevyfúkne.
3. Pred opätovným uskladnením ho niekoľkokrát zložte.

Skladovanie loptičiek

Ak guľu vypustíte, uložte ju do škatule alebo ju zabaľte do mäkkej handričky, aby ste predišli poškodeniu. Loptu vždy skladujte mimo slnka a mimo dosahu horúcich alebo drsných predmetov. Vhodné uloženie lopty predlžuje životnosť lopty. Látkový guľový poťah uľahčuje čistenie loptičiek.



Úvod do cvičenia

Používanie tohto produktu má potenciál priniesť vám veľa výhod. Môže zlepšiť vašu fyzickú zdatnosť, posilniť svaly, kontrolovať príjem kalórií a môže vám pomôcť dosiahnuť celkový účinok tónovania tela.



Zahrievacia fáza

Táto fáza pomáha nielen stimulovať krvný obeh a zahriať svaly, ale tiež znižuje riziko kŕčov a stiahnutých svalov. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je znázornené na obrázku. Svalové napätie počas každého strečingu by sa malo udržiavať asi 30 sekúnd. Strečové svaly pomaly, bez prudkých trhnutí a pohybov. Ak sa vyskytne bolesť, okamžite prestaňte naťahovať.



Fáza ochladzovania

Používanie tohto produktu má potenciál priniesť vám veľa výhod. Môže zlepšiť vašu fyzickú zdatnosť, posilniť svaly, kontrolovať príjem kalórií a môže vám pomôcť dosiahnuť celkový účinok tónovania tela.

Ochladenie po tréningu



1 Shoulder Stretch



2 Triceps Stretch



3
Hip Flexor
Stretch



4
Overhead
Stretch



5
Chest
Stretch

Originálna používateľská príručka



6 Forward Bend



7 - Toe Touch



8 - Child's Pose



9 Quadriceps Strech



10 Cobra Pose



11 Thigh Hug

Tipy na údržbu

• Čo ak vaša lopta nedosiahne uvedenú veľkosť

Vďaka vlastnostiam PVC materiálu môžu byť niektoré guľôčky po prvom nafúknutí menšie, ako je ich požadovaná veľkosť. Prosím, nechajte loptu cez noc natahnuť a potom ju znova nafúknite. Opakovaná inflácia by spôsobila, že by sa zväčšila a postupne by dosiahla konečnú veľkosť. Okrem toho môže byť náhodne dodaná nesprávna veľkosť.

• Čo ak vaša lopta nedrží vzduch

Upozorňujeme, že vaša lopta by počas používania nevyhnutne postupne strácala vzduch. Frekvencia inflácie sa bude líšiť v závislosti od vášho používania lopty. Všeobecne povedané, guľa, ktorá sa stáva plochou alebo oveľa menšou vo veľmi krátkom čase (niekoľko hodín alebo 2-3 dni), naznačuje, že chybný predmet stráca vzduch. Uistite sa, že je zástrčka po nafúknutí úplne zasunutá do gule. V opačnom prípade by unikal vzduch.

• Čo ak má vaša lopta vajcovitý tvar

Keď je lopta širšia v jednom smere ako druhá o 3 cm alebo ešte viac. Guľa v tvare vajca nie je normálna. Mnoho dôvodov výsledkom je guľa v tvare vajca.

Poznámka: Ak chcete získať náhradné, kontaktujte nás s číslom objednávky

• Ako čistiť?

Očistite loptu mäkkou handričkou špongie a v prípade potreby ju vyčistite jemnou mydlovou vodou. Chemické čistiace prostriedky sa môžu pokaziť a poškodiť povrch lopty. Loptu vždy používajte na čistej a suchej podlahe. Toto preventívne opatrenie vedie dlhú cestu k udržaniu lopty čistej a vyhýbaniu sa prepichnutiu.

Technické údaje

3 rôzne veľkosti	55cm/800g, 65cm/1000g, 75cm/1200g
Materiál	PVC
Farba	Modrá, čierna, sivá, ružová
Nosnosť	300 kg

V priebehu vylepšovania produktu si vyhradzuje právo vykonať technické a vizuálne zmeny v článku.

Ekologická likvidácia

⚠ Varovanie: Nebezpečenstvo udusenía! Obalový materiál je pre deti príjemný. Nikdy nedovoľte deťom hrať sa s baliacou matricou.

1. Likvidácia

Balenie vašej jednotky pozostáva z materiálov, ktoré sú nevyhnutné na zaručenie účinnej ochrany počas prepravy. Tieto materiály sú plne recyklovateľné, a preto znižujú vplyv na životné prostredie. Obal vyhodte do koša na recyklovateľné materiály.

2. Likvidácia

Staré spotrebiče musia byť zlikvidované v súlade so smernicami a predpismi miestneho úradu na likvidáciu odpadu. Informujte sa na miestnej správe o adrese najbližšieho recyklačného strediska a doručte svoj spotrebič tam.



Originálna používateľská príručka
telocvičňa lopta

EÚ vyhlásenie o zhode

my

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

týmto vyhlasujeme, že nižšie popísané zariadenia svojou konštrukciou a vo verziách, ktoré uvádzame na trh, vyhovujú príslušným základným zdravotným a bezpečnostným požiadavkám smerníc EÚ.

Názov produktu: Gym Ball

Názov 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

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

Miesto a dátum Würzburg,

vydania: 02.08.2023

Podpis:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, generálny riaditeľ

Ak je zariadenie upravené bez nášho súhlasu, toto vyhlásenie o zhode stráca svoju platnosť

Kontakt s nami

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

Pošta: info@km-fit.de

Adresa kancelárie: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Spiaťočnú adresu nájdete v tiráži: www.km-fit.de

Identifikačné číslo dane z obratu: DE 263752326

Obchodný registračný súd je Würzburg, HRB 10082

Nariadenie o OEEZ. Nie. DE 61617071



km-fit.de