



UŽIVATELSKÝ MANUÁL
Balanční podložka Sportago Balance Ball



Obsah Balení

- Balanční podložka
- Špunt

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY

- Manuál si přečtěte pozorně před prvním použitím a uschovejte si ho pro další potřebu.
- Výrobek používejte pouze v souladu s manuálem a nedělejte nedovolené úpravy.
- Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem.
- Cvičte rozumně a příliš nepřeceňujte své možnosti. Nesprávné cvičení může vést k úrazu nebo škodě.
- Výrobek chraňte před přímým slunečním světlem a držte ho dále od tepelných zdrojů.
- Ujistěte se, že případný expandér je řádně uchycen. Zajistěte čtvrt otáčkou doleva.
- Pomocí pásmového metru se ujistěte, že je podložka řádně nafouknutá ve správné velikosti.
- Podložka se nesmí přefouknout. Hrozí deformace povrchu a vypoulení podstavce. To má za následek snížení stability a může to vést k vážnému zranění nebo újmě.
- Pro vylepšení cvičení můžete použít úchyty.
- Cvičení provádějte správně. Pokud pocítíte nevolnost nebo bolest, okamžitě přestaňte. Před opětovným začátkem se poradte s lékařem.
- Děti mohou podložku používat pouze pod vedením dospělé osoby, obeznámené s pokyny v tomto manuálu.
- Maximální nosnost: 150 kg
- Zajistěte dostatek volného prostoru, abyste mohli provádět všechny cviky a v případě pádu nebyla ohrožena vaše bezpečnost
- Předcházejte protržení podložky a nepoužívejte jí v blízkosti ostrých předmětů.
- Doporučujeme podložku umístit na měkký podklad.
- Necvičte v ponožkách či punčochách. Doporučujeme být během cvičení vždy naboso.
- Pokud během tréninku ztrácíte rovnováhu, pociťujete slabost nebo jakékoliv zdravotní potíže, jednoduše sestupte z podložky. Poradou s lékařem minimalizujete zdravotní rizika.

První použití

- Pomocí přiložené pumpičky nahustěte podložku do výšky 18-20cm a řádně jí zašpuntujte.
- Nepoužívejte elektrický kompresor či jiné zařízení, hrozí přetlakování a poškození podložky.
- Maximální tlak podložky je 0.9 bar.

Skladování

- Po skončení tréninku setřete z podložky pot a další nečistoty. Podložku uchovávejte na suchém místě a chraňte ji před přímým slunečním zářením a vysokými teplotami, hrozí deformace.