

PL Instrukcja użytkowania piłki gimnastycznej

Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję użytkowania. Funkcja ochronna artykułu mogłaby w przeciwnym razie zostać naruszona. Zachowaj starannie instrukcję użytkowania w celu późniejszego jej wykorzystania. Nieprzestrzeganie poniższych wskazówek może prowadzić do odniesienia obrażeń.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa:

- Proszę korzystać z tego artykułu tylko w celu, do którego jest przeznaczony.
- Nie należy używać, jeśli występują oznaki wad.
- Używaj urządzenia wyłącznie do użytku prywatnego. Nie jest przeznaczony do użytku zawodowego, medycznego ani terapeutycznego. Nie zastępuje leczenia medycznego. Jeśli masz problemy zdrowotne, skonsultuj się przed użyciem urządzenia z lekarzem.
- Ten produkt nie jest zabawką. Nie pozwalaj dzieciom bawić się tym urządzeniem.

Uwaga: System zabezpieczający przed rozerwaniem zapobiega pęknięciu piłki tylko wtedy, gdy przestrzegane są wskazówki dotyczące bezpieczeństwa i piłka jest prawidłowo używana i przechowywana: Chroni piłkę przed spiczastymi, ostrymi, szorstkimi przedmiotami i powierzchniami, jak również przed ekstremalnym ciepłem i bezpośrednim oddziaływaniem promieni słonecznych.

- Natychmiast zakończ ćwiczenia w przypadku wystąpienia bólu, dyskomfortu lub zawrotów głowy i zasięgnij porady lekarza.

- Przeprowadzanie ćwiczeń odbywa się na własną odpowiedzialność. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości lub wystąpienia bólu podczas lub po użyciu zalecamy konsultację z lekarzem, fizjoterapeutą lub osobą o podobnych kwalifikacjach.

- Wykonuj ćwiczenia odpowiednio do własnej kondycji fizycznej. Nie trenuj ponad własną granicę wytrzymałości. Podczas treningu zwracaj uwagę na sygnały swojego ciała.

- W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, takich jak nudności, duszność, ból głowy lub ból w klatce piersiowej, przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.

- Nie siedź na piłce dłużej niż 30 minut.

- **Porada dotycząca bezpieczeństwa: W celu bezpiecznego utrzymania zalecamy, aby ćwiczenia podczas ciąży wykonywać zawsze przy ścianie lub z uchwytem mocującym.**

Wskazówki dotyczące użytkowania:

- Używaj dostarczonej pompy. Nigdy nie pompuj piłki gimnastycznej w jej zimnym stanie, lecz w temperaturze pokojowej. Na wstępie napompuj piłkę tylko w 80%, włóż korek i odczekaj 24 godziny. Opróżnij piłkę o około 50% i ponownie ją napompuj do 100%.

- Nie wyjmuj korka zaostrozonym przedmiotem, lecz np. końcem łyżki.

- Zwróć uwagę, aby średnica piłki gimnastycznej nie przekraczała po napompowaniu 65 cm. Regularnie sprawdzaj średnicę.

- Nigdy nie obciążaj piłki gimnastycznej powyżej 120 kg.

- Piłka gimnastyczna jest odpowiednia dla wzrostu ciała wynoszącego 155-175 cm.

- Załóż wygodną odzież i buty antypoślizgowe.

- Upewnij się, że jest wystarczająco dużo wolnej przestrzeni, aby podczas korzystania z piłki nie uderzyć w meble itp.

- Używaj piłki gimnastycznej na płaskiej, równej, antypoślizgowej powierzchni.

- Zwracaj uwagę na bezpieczną i stabilną pozycję stojącą, siedzącą i leżącą.

- Rozgrzej się przed treningiem. Podchodź do ćwiczeń powoli i sukcesywnie zwiększaj ilość powtórzeń. Na początku zacznij od ok. 3-5 powtórzeń i zwiększaj ich ilość do 10-15. Wykonuj ćwiczenia codziennie przez ok. 5-10 minut.

- Wykonuj te ćwiczenia tylko wtedy, gdy czujesz się w dobrej kondycji. Wykonuj wymagane ćwiczenia w spokojnym tempie. W międzyczasie dalej oddychaj równomiernie.

- Nie używaj piłki w przypadku ciężkich i przewlekłych chorób lub podrażnionej skóry.

CZ Gymnastický míč – návod k použití

Přečti si prosím pozorně návod k použití. V opačném případě může být nepříznivě ovlivněna bezpečnostní funkce výrobku. Návod k použití si pečlivě uschovej pro pozdější nahlédnutí. Nerespektování následujících pokynů může vést ke zranění.

Bezpečnostní pokyny:

- Používej výrobek pouze pro zamýšlený účel.
- Nepoužívejte, pokud se objeví známky závad. Používejte přístroj jen pro osobní potřebu.
- Není vyroben pro léčení, terapii nebo na obchod. Nenahrazuje žádné léčení. Při zdravotních problémech se obraťte na lékaře.
- Tento výrobek není hračka. Děti si nesmějí s přístrojem hrát.

Upozornění: Systém Anti-burst zabraňuje prasknutí míče pouze při dodržení bezpečnostních pokynů a správném používání a skladování: Chraň míč před špičatými, ostrými, hrubými předměty a povrchy a také před extrémním horkem a přímým slunečním zářením.

- Pokud pocítíš bolest, nevolnost nebo závratě, ihned ukonči cvičení a vyhledej lékaře.

Cvičení se provádí na vlastní nebezpečí. Pokud během nebo po použití výrobku budeš mít pochyby nebo bolesti, doporučujeme poradit se s lékařem, fyzioterapeutem nebo jiným odborníkem.

- Cvičení prováděj v závislosti na své fyzické kondici. Necvič nad svoje možnosti. Během cvičení vnímej signály svého těla.

- Pokud se objeví jakékoli potíže, například nevolnost, dušnost, bolesti hlavy nebo na hrudi, ihned ukonči cvičení a vyhledej lékaře.

- Neseď na míči déle než 30 minut.

- **Bezpečnostní tip: Pro udržení stabilní polohy doporučujeme v těhotenství provádět cvičení vždy u zdi nebo s použitím speciálního držáku.**

Pokyny k použití:

- Použij pumpičku, která je součástí dodávky. Gymnastický míč nikdy nenafukuj za studena, ale při pokojové teplotě. Nejprve míč nafoukni jen z 80 %, nasaď zátku a počkej 24 hodin. Vypusť z míče asi 50 % vzduchu a poté ho znovu nafoukni na 100 %.

- K odstranění zátky nepoužívej špičaté předměty, ale např. konec lžice.

- Dbej na to, aby průměr gymnastického míče po nafouknutí nebyl větší než 65 cm. Průměr míče pravidelně kontroluj.

- Gymnastický míč nikdy nezatěžuj více než 120 kg.

- Gymnastický míč je určen pro osoby vysoké 155–175 cm.

- Nos pohodlné oblečení a protiskluzovou obuv.

Ujistí se, zda máš kolem sebe dostatek volného prostoru, aby ti např. okolní nábytek nebránil v pohybu.

- Gymnastický míč používej na plochém, rovném a neklouzavém povrchu.

- Dbej na bezpečnou a pevnou polohu vestoje, vsedě a vleže.

- Před cvičením se zahřej. Pomalu se seznam s jednotlivými cviky a postupně zvyšuj počet opakování. Začni s cca 3–5 opakováními a postupně zvýš jejich počet na cca 10–15. Cviky prováděj každý den po dobu zhruba 5–10 minut.

- Tyto cviky prováděj pouze tehdy, pokud se na to cítíš fyzicky. Požadované cviky prováděj klidným tempem. Během cvičení dýchej rovnoměrně.

- Nepoužívej výrobek při závažných nebo chronických onemocněních nebo podrážděné kůži.

Používání během těhotenství:

Pokud výrobek používáš během těhotenství, měla by ses při cvičení vždy cítit dobře. Pokud budeš cítit nevolnost nebo nejistotu, ihned ukonči cvičení.

Používání po těhotenství:

S cvičením lze obvykle začít již několik týdnů po porodu. V případě pochybností se poraď s lékařem nebo porodní asistentkou.

K čištění míče použij vlhký hadřík. Nepoužívej žíravé nebo abrazivní čisticí prostředky. Před dalším použitím míč dobře osuš.

Užívání w czasie ciąży:

Podczas użytkowania w czasie ciąży należy przez cały czas czuć się komfortowo podczas wykonywania ćwiczeń. Jeśli czujesz się nieswojo lub niepewnie, natychmiast przerwij ćwiczenia.

Użytkowanie po okresie ciąży:

Z reguły trening można rozpocząć już kilka tygodni po porodzie. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub położną.

Wyczyść piłkę wilgotną szmatką. Nie używaj żrących lub ściernych środków czyszczących. Przed dalszym użyciem dokładnie wysusz.