

Gymnastické míče



návod k používání

Vážený zákazníku, děkujeme Vám za důvěru, kterou jste nám projevil nákupem tohoto výrobku. Věříme, že s ním budete plně spokojen. Tento návod slouží pro správné používání výrobku. Uchovejte jej pro jeho případné další použití.

Gymnastické míče jsou míče z nové generace profesionálních gymnastických míčů. Jsou vyrobeny z vysoce pevného, nepraskajícího a odolného PVC s protiskluzovou ochranou. Série gymnastických míčů je vyráběna v několika velikostech a provedeních. K míči doporučujeme dokoupit (není součástí balení) ruční pumpu která slouží ke snadnému nafouknutí míče. Gymnastické míče jsou vhodné pro všestranné využití při fitness, kardio a rehabilitačních cvičeních. Míče jsou určeny pro komerční i soukromé využití. Míče dodáváme v níže uvedených provedeních.

a) Gymnastický míč anti burst

Systém ANTI-BURST (anti výbuchový) – zaručuje při propíchnutí nebo proříznutí pomalé unikání vzduchu a výrazně tak snižuje možná poranění uživatele.

univerzální gymnastický míč
materiál: vysoce odolné PVC
protiskluzová ochrana povrchu
nosnost: 120 kg
velikost: 65 cm nebo 75 cm

b) Gymnastický míč s úchyty

úchyty výrazně zvyšují možnost využití míče při cvičení
pro všechny úrovně kondičního cvičení
ideální pro protahovací cviky
protážení horní i dolní části těla
vhodné pro cvičení se zátěží a intervalový trénink
průměr: 65 cm
nosnost: 120 kg

c) Gymnastický míč masážní

povrch s masážními body
pro všechny úrovně kondičního cvičení
ideální pro protahovací cviky
protážení horní i dolní části těla
vhodné pro cvičení se zátěží a intervalový trénink
průměr: 65 nebo 75 cm
nosnost: 120 kg

Pokyny pro používání a údržbu:

- před použitím vždy zkontrolujte zda je míč optimálně napumpován. Pro jeho dofouknutí použijte vhodnou pumpu, nejlépe tu kterou dodáváme k výrobku jako příslušenství.
- udržujte dostatečnou vzdálenost míče od zdrojů tepla (sporák, ...atd.) a ostrých hran a předmětů které by jej mohli poškodit.
- gymnastické míče nejsou hračkou, používejte je vždy pouze k účelu pro který jsou určeny

ÚDRŽBA A SKLADOVÁNÍ:

Styk s organickými rozpouštědly a agresivními čistícími prostředky může výrobek poškodit. Po použití výrobek pouze otřete vlhkým hadříkem a poté otřete do sucha.

Ochrana životního prostředí

Po uplynutí doby životnosti produktu nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, produkt nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odvezďte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma.

Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

Servis

V případě, že po zakoupení výrobku zjistíte jakoukoli závadu, kontaktujte servisní oddělení. Při použití výrobku se řiďte pokyny uvedenými v příloženém návodu k použití. Na reklamaci nebude brán zřetel, pokud jste výrobek pozměnili či jste se neřídili pokyny uvedenými v návodu k použití.

Záruka se nevztahuje

- na přirozené opotřebení funkčních částí výrobku v důsledku jeho používání
- na servisní zásahy související se standardní údržbou výrobku (např. čištění, výměna dílů podléhajících běžnému opotřebení ...)
- na závady způsobené vnějšími vlivy (např. klimatickými podmínkami, prašností, nevhodným použitím apod.)
- na mechanická poškození v důsledku pádu výrobku, nárazu, úderu do něj apod.
- na škody vzniklé neodborným zacházením, přetížením, použitím nesprávných dílů, nevhodného příslušenství či nevhodných nástrojů apod.

U reklamovaných výrobků, které nebyly řádně zabezpečeny proti mechanickému poškození při přepravě nese riziko případné škody výhradně majitel.

Dodavatel si vyhrazuje právo na případné změny v návodu k použití a neručí za možné tiskové chyby. Vyobrazení a popis se mohou lišit od skutečnosti v závislosti na modelu.

Gymnastický míč – cvičební program

Děkujeme za nákup tohoto výrobku. Vážíme si Vaší podpory a jsme vděční za jakékoliv připomínky, které máte. Máte-li jakékoliv dotazy, kontaktujte nás na naší zákaznické lince (tel.: 380 405 402).

Varování

Pro snížení nebezpečí vzniku vážného zranění si, prosím, před použitím přečtěte následující instrukce. Při cvičení dbejte na dodržování níže popsaných instrukcí a technik. Všechno vybavení a příslušenství je určeno pro použití dospělými osobami a způsobem, který je zde popsán.

Před začátkem cvičebního programu se obraťte na svého ošetřujícího lékaře pro konzultaci, zda je pro Vás tento cvičební program vhodný.

Nesprávné nebo nadměrné cvičení může ohrozit zdraví. Okamžitě přestaňte cvičit, pokud se u Vás projeví některý z následujících symptomů: bolest, tlak na prsou, nepravidelná srdeční činnost, extrémně krátký dech, závratě nebo pocit na zvracení. V případě přítomnosti některého z těchto příznaků se okamžitě obraťte na svého ošetřujícího lékaře.

Děti a zvířata udržujte v bezpečné vzdálenosti o tohoto výrobku. Před použitím vždy pečli-

vě zkontrolujte, jestli výrobek není poškozen. Zjistíte-li nějaké vady, výrobek nepoužívejte. Používejte pouze na čistém, rovném povrchu, který neklouže. Před cvičením povrch očistěte. Výrobce ani prodejce nepřebírá zodpovědnost za zranění nebo poškození majetku způsobená používáním nebo při používání výrobku, které není v souladu s výše uvedenými instrukcemi.

Tipy pro nejlepší výsledek:

- 1) Gymnastický míč je designován pro zpevnění specifických skupin svalů a zlepšení pružnosti.
- 2) Je důležité dosáhnout správné výchozí pozice a při cvičení udržet rovnováhu.
- 3) Při cvičení je důležité pravidelné dýchání. Nezadržujte dech.
- 4) Všechna popsaná cvičení by měla být prováděna jako jemný kontrolovaný pohyb.

Bezpečnostní pokyny

- 1) Před začátkem každého cvičebního programu doporučujeme obrátit se na lékaře a konzultovat s ním fyzické a zdravotní okolnosti, které by mohly ovlivnit vaše zdraví a bezpečnost.
- 2) Vnímejte své tělo. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.
- 3) Při cvičení vždy noste vhodné oblečení.
- 4) Děti a zvířata udržujte v bezpečné vzdálenosti o tohoto výrobku.
- 5) Máte-li nějaké problémy nebo potřebujete-li radu či informaci, kontaktujte náš zákaznický servis.
- 6) Maximální nosnost míče je 120 kg.

Nafouknutí

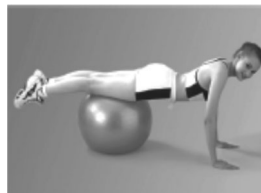
- 1) Pro nafouknutí budete potřebovat pumpu na nafukování hraček a nafukovacích lůžek. Doporučujeme použít pumpu, kterou k výrobku nabízí jako příslušenství prodejce. Pumpa na kolo je nevhodná. Nezkoušejte míč nafouknut ústy.
- 2) Důležité. Nafukování by mělo být prováděno pouze dospělou osobou. Děti nesmějí míč nafukovat, protože by mohlo dojít ke spolknutí nafukovacího ventilu.

Z bezpečnostních důvodů míč nepřefukujte, měl by být na dotek pevný, ale ne tvrdý. Míč je správně nafouknutý, pokud na něj sednete a můžete se od něj odrážet.

CVIKY

Cvik - 1

Dejte si míč pod břicho a horní část stehen (jako na obrázku).



Dejte ruce rovně před sebe na podlahu do šíře ramen. Teď táhněte tělo směrem dopředu, dokud nebudete

mít ruce přímo pod tělem, chvíli v této pozici vydržte, potom se vraťte do výchozí pozice. Opakujte 10- 15 krát.

Cvik - 2



Dejte si míč pod břicho a spodní část hrudi (jako na obrázku). Ruce dejte na podlahu před sebe na pod-

lahu do šíře ramen. Zatlačte spodní část hrudi směrem k podlaze, chvíli v pozici vydržte a poté se přitáhněte zpět. Opakujte 10- 15 krát

Cvik - 3



Dejte si míč pod zadek. Překřižte ruce přes prsa. Přitáhněte pravé rameno směrem k levé

noze, chvíli vydržte a vraťte se do výchozí pozice. Poté přitáhněte levé rameno k pravé noze. Opakujte 10 krát.

Cvik - 4



Ležte na zádech s rukama podél těla. Nohy mějte rovně natažené a chodidla a lýtka mějte na míči. Potom pevně

patami uchopte míč a posouvejte ho k zadní části těla, doku nemáte pokrčená kolena do pravého úhlu. Chvilí v této pozici vydržte, potom se vraťte do výchozí pozice. Opakujte 10 – 15 krát.

Cvik - 5



Lehněte si na levý bok, jednou paží se podpírejte a druhou dejte před sebe. Položte pravé koleno na míč a levou nohu

na podlaze pokrčte jako podporu. Pravou nohu zatlačte směrem do míče, chvíli v této pozici vydržte a potom odpočívejte. Opakujte 10 – 15 krát. Poté vyměňte strany (lehněte si na pravý bok) a opakujte 10 – 15 krát.

Cvik - 6

Položte levou polovinu těla na míč. Pokrče-



nou levou nohu dejte na podlahu a napněte pravou nohu do strany. Pomalu zvedejte pravou nohu, dokud

není paralelně s podlahou, chvíli v této pozici vydržte, potom se pomalu vraťte do výchozí pozice. Opakujte 10 – 15 krát. Poté vystřídejte strany a opakujte.