

INSTRUKCJA OBSŁUGI

PIŁKA GIMNASTYCZNA FITNESS DO ĆWICZEŃ Z POMPKĄ

PRZEZNACZENIE PRODUKTU

Piłka gimnastyczna przeznaczona jest do wykonywania ćwiczeń fitness, gimnastycznych, rozciągających i wzmacniających. Może być wykorzystywana podczas treningów w domu, na siłowni oraz w ramach ćwiczeń ogólnorozwojowych. Pomaga rozwijać równowagę, koordynację ruchową oraz wzmacniać mięśnie całego ciała. Dołączona pompka umożliwia napompowanie piłki przed użyciem.

PARAMETRY TECHNICZNE

- Przeznaczenie: ćwiczenia fitness, gimnastyczne i rozciągające
- Maksymalne obciążenie: 120 kg
- Wyposażenie: piłka gimnastyczna, pompka

UŻYTKOWANIE

1. Przed rozpoczęciem użytkowania sprawdź, czy piłka nie jest uszkodzona.
2. Umieść piłkę na płaskiej, równej i stabilnej powierzchni, wolnej od ostrych przedmiotów.
3. Napompuj piłkę za pomocą dołączonej pompki. Wprowadź końcówkę pompki do zaworu i stopniowo napełniaj piłkę powietrzem.
4. Nie przekraczaj zalecanego stopnia napompowania. Piłka powinna być odpowiednio sprężysta, ale nie nadmiernie napięta.
5. Po napompowaniu szczelnie zamknij zawór.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że piłka jest stabilna i nie wykazuje oznak uszkodzenia.
7. Ćwiczenia wykonuj w sposób kontrolowany, dostosowując ich intensywność do własnych możliwości fizycznych.
8. Po zakończeniu treningu sprawdź stan piłki i przechowuj ją w odpowiednim miejscu.

Uwaga: Nie pompuj piłki nadmiernie. Zbyt duże ciśnienie może doprowadzić do jej uszkodzenia.

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Czyść piłkę za pomocą miękkiej, wilgotnej ściereczki.
- W razie potrzeby użyj niewielkiej ilości łagodnego środka czyszczącego.
- Nie stosuj agresywnych detergentów, rozpuszczalników ani szorstkich gąbek.
- Po czyszczeniu pozostaw piłkę do całkowitego wyschnięcia.
- Regularnie sprawdzaj stan powierzchni piłki oraz zaworu.
- Nie używaj produktu, jeśli zauważysz pęknięcia, przetarcia, nieszczelności lub inne uszkodzenia.

OSTRZEŻENIA

1. Przed pierwszym użyciem zapoznaj się z instrukcją obsługi.
2. Produkt przeznaczony jest do ćwiczeń fizycznych. Nie używaj go niezgodnie z przeznaczeniem.
3. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że podłoże jest stabilne, równe i wolne od ostrych przedmiotów.
4. Ćwiczenia wykonuj ostrożnie, unikając gwałtownych ruchów, które mogą spowodować utratę równowagi.
5. Nie używaj piłki w pobliżu schodów, krawędzi, mebli o ostrych narożnikach ani innych przeszkód.
6. Nie przekraczaj maksymalnego obciążenia określonego przez producenta.
7. Nie używaj piłki, jeśli jest uszkodzona lub nieszczelna.
8. Nie pompuj piłki ponad zalecany rozmiar.
9. Chroń produkt przed ogniem, wysoką temperaturą i bezpośrednim działaniem źródeł ciepła.
10. Nie wystawiaj piłki na działanie ostrych przedmiotów ani powierzchni, które mogą ją przebić lub uszkodzić.
11. Osoby początkujące powinny wykonywać ćwiczenia o niewielkiej intensywności i w razie potrzeby korzystać z pomocy drugiej osoby.
12. W przypadku wystąpienia bólu, zawrotów głowy lub złego samopoczucia należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
13. Produkt nie jest zabawką. Przechowuj go poza zasięgiem małych dzieci.
14. Pompka nie jest zabawką. Nie pozwalaj dzieciom bawić się pompką ani jej drobnymi elementami bez nadzoru osoby dorosłej.

PRZECZYSZCZANIE

- Przechowuj piłkę w suchym i czystym miejscu.
- Chroń produkt przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych oraz wysokimi temperaturami.
- Nie przechowuj piłki w pobliżu ostrych przedmiotów.
- Jeśli piłka nie będzie używana przez dłuższy czas, można ją opróżnić z powietrza, a następnie przechowywać w suchym miejscu.
- Nie składaj ani nie zwijaj piłki w sposób, który mógłby doprowadzić do jej trwałego odkształcenia.

KX2224 Piłka gimnastyczna fitness do ćwiczeń z pompką

Producent: KIK Sp. z o. o. Sp. k. Aleja 1000 – lecia Państwa Polskiego 8, 15 – 111 Białystok, Polska

kik.zakupy@ikonka.eu

<https://www.ikonka.eu/gpsr.html>

Wyprodukowano w Chinach