

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.



Używanie 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 ściemnych środków czyszczących. Przed dalszym użyciem dokładnie wysusz.

reer GmbH
Mühlstraße 41
71229 Leonberg
Germany
www.reer.de

Rev. 013422
Art. Nr.: 31081