

GYMNASTICKÝ MÍČ

Návod na použití

Před použitím si prosím pozorně přečtete návod. Neodpovídáme za úrazy anebo poškození předmětů, ke kterým došlo následkem nesprávného používání tohoto výrobku.

Gymnastický míč umožňuje provádět mnohostrannou činnost k upevnění Vašeho zdraví i k Vaší relaxaci. Gymnastické míče jsou vhodné pro všestranné využití při fitness, kardio a rehabilitačních cvičeních. Cvičení s tímto míčem snižuje napětí organismu, posiluje břišní a zádové svaly a aktivuje klouby. Krátkodobě jej můžete využít i jako alternativní sedací nábytek. Trpíte-li dlouhodobě potížemi (např. bolestmi některé části těla) nebo náhlými akutními bolestmi, doporučujeme Vám, abyste se dříve, než začnete s míčem cvičit, poradili s lékařem.

Výběr správné velikosti míče

Průměr míče	Délka paže*	Výška postavy
55 cm	55-65 cm	150/155-165 cm
65 cm	65-75 cm	165-175 cm
75 cm	75-85 cm	175-185 cm
85 cm	nad 85 cm	185-195 cm (případně více)

*Měřeno od ramenního kloubu ke konečkům prstů

- Hodnoty jsou pouze orientační
- hýždě by měly být vždy o trochu výše než kolena

Pokyny pro nafukování a používání

K míči doporučujeme dokoupit ruční pumpu, kterou nabízíme jako příslušenství k danému výrobku a která slouží ke snadnému nafouknutí míče (pumpa není součástí balení). Použít můžete i jiné pumpy pro nafukování hraček a nafukovacích lehátek.

Pumpa na kolo je nevhodná! Nezkoušejte míč nafouknout ústy!

Nafukování by mělo být prováděno pouze dospělou osobou. Děti nesmějí míč nafukovat, protože by mohlo dojít ke spolknutí drobných částí (nafukovacího ventilku apod.)

Míč nechte před nafouknutím 1-2 hodiny rozbalený při pokojové teplotě. Použijete-li k nafukování kompresor, nafukujte míč po etapách, aby se materiál roztahoval pomalu (nesmí se nafouknout náhle a prudce).

K dosažení optimální úrovně pružnosti nafoukněte míč nejprve o 10% větší, než je jeho předepsaný průměr, a pak ho na předepsaný průměr odfoukněte.

Před použitím vždy zkontrolujte, zda je míč optimálně napumpován. Pro jeho dofouknutí použijte vhodnou pumpu.

Z bezpečnostních důvodů míč nepřefukujte. Míč by měl být na dotek pevný, ale ne tvrdý.

Míč je správně nafouknutý, pokud na něj sednete a můžete se od něj odrážet.

Používejte míč na čistém a suchém povrchu.

Udržujte míč v dostatečné vzdálenosti od zdrojů tepla (topení, kamna apod.) a ostrých hran a předmětů, které by jej mohly poškodit.

Cvičení lze zahájit pouze tehdy, pokud je výrobek zcela funkční. Poškozený výrobek se nesmí používat!

Při cvičení doporučujeme používat pohodlné oblečení a sportovní obuv.

Upozornění: Gymnastické míče nejsou hračkou, používejte je vždy pouze k účelu, pro který jsou určeny. Děti by měly míče používat pouze pod dohledem dospělých nebo kvalifikovaných osob.

Údržba a skladování

Po použití výrobek pouze otřete vlhkým hadříkem a poté otřete do sucha.

Styk s organickými rozpouštědly a agresivními čistícími prostředky může výrobek poškodit.

Skladujte na tmavém a suchém místě.

Záruční podmínky

- na výrobek se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě

- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána

- práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené: mechanickým poškozením / neodvratnou událostí, živelnou pohromou / neodbornými zásahy / nesprávným zacházením či nevhodným umístěním / vlivem nízké nebo vysoké teploty / působením vody / neúměrným tlakem a nárazy / úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry / nesprávnou údržbou / opotřebením výrobku při běžném používání

- reklamacie se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě

- záruku lze uplatňovat pouze u organizace, ve které byl výrobek zakoupen