



Športové a skákacie lopty na cvičenie Návod na použitie

Vážený zákazník,

stali ste sa majiteľom športovej lopty, ktorú môžete úspešne využiť na športové aktivity. Lopta ABS je vyrobená zo špeciálnej zmesi materiálu - Crylon. Pokiaľ príde k poškodeniu lopty prepichnutím alebo prerezaním, lopta nepraskne, ale postupne z nej bude unikať vzduch. **V prípade klasických gymnastických lôpt môže pri mechanickom poškodení prísť aj k následnému prasknutiu lopty.**

V priestore, kde budete cvičiť, dajte pozor na všetky ostré predmety a hrany. Loptu nevystavujte vysokým teplotám a priamemu slnečnému svetlu, aj v tomto prípade by mohlo prísť k prasknutiu lopty. Pre vašu bezpečnosť odporúčame pri cvičení pod loptu umiestniť mäkkú podložku (žinenku). Dbajte, aby ste mali pri cvičení dostatok miesta a v prípade pádu si neublížili. Pokiaľ cvičia s loptou deti odporúčame dohľad dospelšej osoby. Lopta nie je určená na kopanie ani na hádzanie. Skákacia lopta sa môže používať iba v interiéri.

Nosnosť Lopty ABS a Classic je 136 kg.

Skákacia lopta má nosnosť do 65 kg.

Skákacia lopta ABS má nosnosť do 90 kg.

Po oprave lopty sa nosnosť znižuje.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA!

1. Nie všetky cvičenia sú vhodné pre každého. Aby ste znížili riziko zranenia, pred začatím tohto alebo akéhokoľvek iného cvičebného programu a pred používaním tohto alebo akéhokoľvek iného cvičebného zariadenia sa poraďte so svojím lekárom.
2. Ak trpíte ochorením srdca, vysokým krvným tlakom alebo iným ochorením či stavom, pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom.
3. Strečingy a cvičenia vykonávajte pomaly a kontrolovaným spôsobom. Ak pocítite závraty alebo nedostatok vzduchu, prestaňte a odpočívajte.
4. Pred vykonávaním strečingov alebo cvičení si vyberte veľkorysý priestor, ktorý je zbavený nábytku a iných prekážok.
5. Fitness loptu používajte len na hladkých povrchoch. Loptu nepoužívajte, ak sa na nej nachádzajú hlboké škrabance alebo ryhy.
6. Výrobok používajte len v súlade s jeho určením.
7. Pred vykonávaním strečingov alebo cvičení pomocou stoličky pevne zaistite.

Postup pri nafukovaní lôpt

1. Lopta musí byť uskladnená pri teplote min. 20 stupňov, 2 až 3 hodiny pred nafukovaním.
2. **Nafukujte loptu pomaly, postupne do 80% veľkosti lopty** pri izbovej teplote (vonkajšia max. 25 stupňov). Lopta bude v tejto počiatočnej fáze tvrdá.
3. **Po uplynutí dvoch až troch hodín dofúkajte loptu do optimálnej veľkosti, neprefukujte.** Spočiatku sa vám bude lopta zdať tvrdá, ale do 2-3 dní postupne získava vyššiu elasticitu a povrch bude hebký a príjemný

Lopty ABS majú dlhšiu adaptáciu! Preto loptu začnite používať až 24 hodín po nafúkaní.

Nafukovanie lopty

Športové gymnastické lopty obsahujú:

1-2x zátku, štupeľ

a pretlakový ventil,



ktorý slúži na jednoduché nafúkanie lopty pomocou pumpy. Ventil sa prichytí do pumpy a vloží sa do lopty. **Ventil nenechávajte po nafúkaní v lopte! Lopta by sa mohla prederaviť pri následnom používaní s ventilom** + ventil by ste z otvoru nevytiahli.

Loptu po nafúkaní uzatvorte zátkou / štupeľom! Dlhšia časť sa opatrne zasunie do lopty, ale iba po zarážku.

Loptu nafukujte pomocou kompresora s nastavcom na nafukovanie ležadiel, pumpy alebo tzv. žabky.

Údržba lopty

Loptu môžete ošetriť vlažnou vodou, pri silnom znečistení môžete použiť mydlo a saponát. Následne utrite loptu do sucha. Na silnejšie znečistenie nepoužívajte rozpúšťadlá a ani žiadne iné agresívne prostriedky!

Záručná doba je 24 mesiacov odo dňa zakúpenia lopty. Na mechanicky poškodenú loptu (prepichnutie, prerezanie) sa reklamácia nevzťahuje!

Dovoz do SR:

CELIMED s.r.o, Pri majeri 22, 831 06 Bratislava, tel.: 02 4468 1247,
e-mail: info@celimed.sk, www.celimed.sk

