



## Návod na použitie

Dynaso je inovatívna balančná a cvičebná pomôcka vhodná na balančný tréning. V spojení s ďalšími cvičebnými pomôckami Dynaso prináša výnimočný pôžitok z balančného cvičenia.

### Špecifikácia produktu a súčastí

1. Dynaso
2. Zástrčka
3. Návod na použitie

**Upozornenie: Pred použitím si prosím starostlivo prečítajte tento návod na použitie.**

### Bezpečnostné pokyny:

- Pred používaním si prečítajte návod a uschovajte si ho pre budúce použitie.
- Výrobok používajte iba v súlade s návodom a iba na určený účel.
- Umiestnite iba na rovný, čistý a nekĺzavý povrch. Zachovajte dostatočne veľký bezpečnostný odstup od ďalších objektov.
- Pri cvičení je vhodné vložiť podložku na cvičenie medzi podlahu a Dynaso.
- Pri cvičení nenoste ponožky ani podkolenky. Odporúčame cvičiť na boso.
- Udržujte v bezpečnej vzdialenosti od ostrých predmetov, predídete tak poškodeniu povrchu.
- Držte mimo dosahu detí a domácich zvierat. Deti musia byť pod dohľadom dospelého pri používaní tohto produktu.
- Pred cvičením sa zahrejte zahrievacími cvikmi aspoň po dobu 5 minút. Pretiahnite si taktiež horné telesné partie.
- Cvičte rozumne a majte svoje pohyby pod kontrolou, aby ste predišli možnému zraneniu.
- Zvoľte si tú najvhodnejšiu intenzitu, druh cvičenia a počet opakovaní, aby ste dosiahli požadované výsledky. Udržujte správnu záťaž.
- Dýchajte priebežne a dych nezadržujte. Dodržujte pitný režim.
- Po každom cvičení nechajte svaly oddýchnuť a upokojiť aspoň po dobu 5 – 10 minút.
- Pokiaľ pociťujete nevoľnosť alebo sa objavia iné negatívne príznaky, cvičenie okamžite ukončite. Ohľadom ďalšieho postupu sa poraďte s lekárom.
- Používanie výrobku nenahrádza odbornú lekársku starostlivosť.
- Nevystavujte dlhodobému slnečnému žiareniu, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu a strate tvaru.
- V prípade straty rovnováhy, nečakajte, až spadnete, a pokúste sa radšej zoskočiť.
- Deti do 15 rokov by mali používať výhradne pod dohľadom dospelých a musia nimi byť chránené.
- Začiatočníci by mali cvičiť pod dohľadom dospelých alebo s podporou skúsenejších používateľov.
- Produkt používate na svoje vlastné riziko.
- Maximálna nosnosť je 150 kg.

**Ako začať?** Použite pumpu na nafúknutie kupoly do výšky približne 18-20 cm a uistite sa, že ste výstup zaistili zástrčkou. Vyčistite a pripravte si priestor na cvičenie. Dynaso položte na nekĺzavý povrch.

**Skladovanie** Po použití produktu sa uistite, že na produkte nie je prach alebo pot. Uložte ho na suché a tmavé miesto, bez prístupu slnečného svetla a tepla.

### 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](http://www.celimed.sk)

