

Návod na použitie - **PODLOŽKA** na sedenie

Vážený zákazník, stali ste sa majiteľom masážnej kruhovej podložky, ktorú môžete úspešne použiť aj na športové cvičenie.

- **Podložka kruhová jednostranná aj obojstranná** – pre všestranné použitie / šport, cvičenie, fitness, aerobic, sedenie
- **Podložka na sedenie – klin** – špeciálna podložka pre správne držanie tela, vhodná aj pre tzv. sedavé zamestnania – dynamické sedenie.

Pri cvičení dbajte na to, aby ste mali dostatočný priestor. Pre vašu bezpečnosť odporúčame vyhľadať priestor bez ostrých predmetov a hrán.

Postup pri nafukovaní:

Výrobok je už od výrobcu nafúkaný na optimálny tlak, pokiaľ by ste chceli aj napriek tomu podložku dofúkať, postupujte podľa nasledujúcich pokynov:

- Podložku nafukujte iba pumpou s ihlou, najlepšie navlhčenou v oleji.
- Na dofukovanie môžete použiť napr. pumpu s ihlou na nafukovanie športových lôpt.
- Na cvičenie nie je vhodné nafúkať podložku na maximálny tlak!
- Podložka by si mala zachovať určitú pružnosť.

Údržba výrobku:

Podložku môžete ošetriť pri znečistení vlažnou vodou, môžete použiť mydlo aj saponát.

Na čistenie nepoužívajte rozpúšťadlá a ani žiadne iné agresívne prostriedky!

Záručná doba je 24 mesiacov odo dňa zakúpenia výrobku. Na mechanické poškodenie (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



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.
- Držte mimo dosahu detí a domácich zvierat.
- 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 upokojit aspoň po dobu 5 – 10 minút.
- Pokiaľ pociťujete nevoľnosť alebo sa objavia iné negatívne príznaky, cvičenie okamžite ukončíte. Ohľadom ďalšieho postupu sa poraďte s lekárom.
- Používanie výrobku nenahrádza odbornú lekársku starostlivosť.
- Používajte na rovnom a pevnom povrchu. Nepoužívajte na kĺzkom povrchu.
- Nie je vhodné na použitie na plážach alebo miestach s nestabilným alebo kĺzkým povrchom. Hrozí riziko pádu.
- 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.
- Začiatoníci by mali cvičiť pod dohľadom dospelých alebo s podporou skúsenejších používateľov.
- Produkt používate na svoje vlastné riziko.