

PODLOŽKA

Návod na použitie

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

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!

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 upokojte 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.
- Používajte na rovnom a pevnom povrchu. Nepoužívajte na klzkom povrchu.
- Nie je vhodné na použitie na plážach alebo miestach s nestabilným alebo klzkým 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.
- Začiatocníci by mali cvičiť pod dohľadom dospelých alebo s podporou skúsenejších používateľov.
- Produkt používate na svoje vlastné riziko.

Záručná doba je 24 mesiacov odo dňa zakúpenia výrobku. Na mechanické poškodenie (prepichnutie, prerezanie) sa reklamácia nevzťahuje!

Distribúcia:

Zastúpenie v EÚ:

CELIMED s.r.o, Pri majeri 22, 831 06 Bratislava

tel.: 02 4468 1247, e-mail: info@celimed.sk

www.celimed.sk

CE