# **🛡️ Bezpečnostní pokyny – Sharp Shape Gymnastický míč PRO 55 cm černý**

**1. Použití dle určení**

* Míč je určen k protahování, posilování hlubokého stabilizačního systému (břišní a zádové svaly), rehabilitaci, cvičení jógy nebo poslání jako aktivní kancelářská židle. Pomáhá zlepšit motoriku, držení těla a uvolnit napětí ve svalech.
* Vhodná pro fitness, rehabilitaci i domácí trénink.
* Není určen jako dětská hračka.

**2. Věk a dozor**

* Výrobek není vhodný pro děti do 3 let.
* Děti mohou používat pouze pod dohledem dospělé osoby.

**3. Stav a kontrola výrobku**

* Před prvním použitím míč na 24 hodin nafoukněte o cca 10 cm méně než je uvedený průměr, nechte sedět, a teprve poté dofoukněte na ideální velikost.

4**. Předcházení úrazům**

* Nepřemísťujte sám/sama s plným nafouknutím – může dojít k pádu a úrazu.
* Cvičte pomalu a kontrolovaně – trhavé pohyby mohou vést ke ztrátě rovnováhy nebo pádu.

**5. Stabilní podklad**

* Používejte pouze na pevném, čistém a rovné povrchu, vyhněte se hrubým či ostrým povrchům, které mohou poškodit materiál.

**6. Speciální upozornění**

* Pokud pocítíte bolest, závratě, necitlivost nebo narušenou koordinaci, cvičení ihned ukončete.
* Osoby s omezenou pohyblivostí, srdečními obtížemi, problémy s páteří nebo klouby by měly používání konzultovat s lékařem či fyzioterapeutem.

**7. Údržba a skladování**

* Povrch otřete vlhkým hadříkem; pokud je znečištěný, použijte jemný čisticí prostředek.
* Nechte produkt zcela vyschnout před jeho uskladněním, aby degradaci materiálu.
* Skladujte v suchu a mimo přímé sluneční záření.

**⚠️ Varování (dle GPSR)**

Nesprávné použití nebo zanedbání těchto pokynů může vést ke zranění. Výrobek nepodléhá certifikaci jako zdravotnický prostředek. Výrobce ani distributor nenese odpovědnost za škody vzniklé v důsledku nesprávného použití.