# **🛡️ Bezpečnostní pokyny – Sharp Shape overball 20 cm šedý**

**1. Použití dle určení**

* Vhodný pro: vyrovnávací, posilovací, balanční a protahovací cvičení; rehabilitaci, pilates; relaxaci a podporu dýchání.
* Aktivuje hluboký stabilizační svalový systém (např. pánevní dno, hluboké svaly zad), čímž podporuje správnou stabilitu páteře a držení těla.
* 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 nafoukněte míč o cca 10–15 cm menší, nechte 24 hodin a poté dofoukněte do požadované velikosti.

4**. Předcházení úrazům**

* Cvičte pomalu a kontrolovaně – trhavé pohyby mohou vést ke ztrátě rovnováhy nebo pádu.

**5. Stabilní podklad**

* Používejte výhradně na rovné, nekluzké podložce—vyhýbejte se nerovným povrchům, které mohou snadno 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.