



Sharp Shape Gym ball

Uživatelský manuál

Děkujeme za zakoupení produktu Sharp Shape Gym ball.

Před použitím si prosím pozorně přečtěte návod. Neodpovídáme za úrazy anebo poškození předmětů, ke kterým došlo následkem nesprávného používání tohoto výrobku.

Gymnastický míč umožňuje provádět mnohostrannou činnost k upevnění Vašeho zdraví i k Vaší relaxaci. Gymnastické míče jsou vhodné pro všestranné využití při fitness, kardio a rehabilitačních cvičeních. Cvičení s tímto míčem snižuje napětí organismu, posiluje břišní a zádové svaly a aktivuje klouby. Krátkodobě jej můžete využít i jako alternativní sedací nábytek. Trpíte-li dlouhodobě potížemi (např. bolestmi některé části těla) nebo náhlými akutními bolestmi, doporučujeme Vám, abyste se dříve, než začnete s míčem cvičit, poradili s lékařem.

Výběr správné velikosti míče

Průměr míče Délka paže* Výška postavy

55 cm	55 - 65 cm	150/155 - 165 cm
65 cm	65 - 75 cm	165 - 175 cm
75 cm	75 - 85 cm	175 - 185 cm (případně více)

*Měřeno od ramenního kloubu ke konečkům prstů

Hodnoty jsou pouze orientační

Hýždě by měly být vždy o trochu výše než kolena

Pokyny pro nafukování a používání

K míči doporučujeme využít nožní pumpu, kterou obsahuje balení a která slouží ke snadnému nafouknutí míče. Použít můžete i jiné pumpy pro nafukování hraček a nafukovacích lehátek. Pumpa na kolo je nevhodná! Nezkoušejte míč nafouknout ústy! Nafukování by mělo být prováděno pouze dospělou osobou. Děti nesmějí míč nafukovat, protože by mohlo dojít ke spolknutí drobných částí (nafukovacího ventilku apod.)

Míč nechte před nafouknutím 1-2 hodiny rozbalený při pokojové teplotě. Použijete-li k nafukování kompresor, nafukujte míč po etapách, aby se materiál roztahoval pomalu (nesmí se nafouknout náhle a prudce). K dosažení optimální úrovně pružnosti nafoukněte míč nejprve o 10% větší, než je jeho předepsaný průměr, a pak ho na předepsaný průměr odfoukněte.

Před použitím vždy zkontrolujte, zda je míč optimálně napumpován. Pro jeho dofouknutí použijte vhodnou pumpu. Z bezpečnostních důvodů míč nepřefukujte. Míč by měl být na dotek pevný, ale ne tvrdý.

Míč je správně nafouknutý, pokud na něj sednete a můžete se od něj odrážet.

Používejte míč na čistém a suchém povrchu. Udržujte míč v dostatečné vzdálenosti od zdrojů tepla (topení, kamna apod.) a ostrých hran a předmětů, které by jej mohly poškodit.

Cvičení lze zahájit pouze tehdy, pokud je výrobek zcela funkční. Poškozený výrobek se nesmí používat! Při cvičení doporučujeme používat pohodlné oblečení a sportovní obuv.

Upozornění: Gymnastické míče nejsou hračkou, používejte je vždy pouze k účelu, pro který jsou určeny. Děti by měly míče používat pouze pod dohledem dospělých nebo kvalifikovaných osob.

Údržba a skladování

Po použití výrobek pouze otřete vlhkým hadříkem a poté otřete do sucha. Styk s organickými rozpouštědly a agresivními čisticími prostředky může výrobek poškodit.

Skladujte na tmavém a suchém místě.

Záruční podmínky

- na výrobek se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě - v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
- práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené: mechanickým poškozením / neodvratnou událostí, živelnou pohromou / neodbornými zásahy / nesprávným zacházením či nevhodným umístěním / vlivem nízké nebo vysoké teploty / působením vody / neúměrným tlakem a nárazy / úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry / nesprávnou údržbou / opotřebením výrobku při běžném používání
- reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě
- záruku lze uplatňovat pouze u organizace, ve které byl výrobek zakoupen

Trenér radí:

1) Dřep o zeď s míčem

- stoupněte si ke zdi a míč umístěte na úroveň spodní části zad, opřete se plnou vahou do míče o zeď a pomalu jděte dolů do dřepu, chodidla jsou postavená na šíři ramen, špičky směřují rovně, záda máme zpevněná, s nádechem dolů s výdechem nahoru.

2) Plank na míči

- poloha planku (prkna) –předloktí položíme na míč, ramena jsou zatažená dozadu a dolů, břicho je zatažené, tělo je v diagonální rovině, nohy jsou protnuté, neprohýbat se v bederní části beder, pravidelně dýcháme, v pozici vydržte co nejdéle.

3) Obrácený plank na míči

- začněte ve vysoké pozici prkna, vzpor na natažených pažích, dlaně jsou rovnoměrně položené na podložce, pomalu položte jednu nohu na vrch míče, pak druhou tak, abyste udrželi rovnováhu, ramena jsou zatažená dozadu a dolů, břicho je zatažené, neprohýbat se v bederní části beder, pravidelně dýcháme, v pozici vydržte co nejdéle.

4) Plank s přitahem kolen k hrudníku s míčem

- začněte ve vysoké pozici prkna, vzpor na natažených pažích, dlaně jsou rovnoměrně položené na podložce, pomalu položte jednu nohu na vrch míče, pak druhou tak, abyste udrželi rovnováhu, poté pomalu přitahuje kolena s míčem k hrudníku, ramena jsou zatažená dozadu a dolů, snažíme se co nejvíce zapojovat břišní svaly, neprohýbat se v bederní části beder, pravidelně dýcháme.

5) Dotýkání se palců na nohách s míčem

- lehněte si na záda, nohy jsou natažené a svírají s hrudníkem pravý úhel, kolena mohou být mírně pokrčená, míč držte oběma rukama nad hlavou a pomalu s výdechem se přizvedněte z podložky – snažte se míčem dotknout palců u nohou, nezapomínejte pořádně zapojovat břišní svaly.



Sharp Shape s.r.o.
Na Folimance 2155/14
Praha 2 – Vinohrady
120 00
www.sharpshape.cz

IČO: 05726581
DIČ: CZ0572658