

## UTYLIZACJA

### Utylizacja opakowania



W ramach utylizacji należy posortować elementy opakowania. Papier i karton do odpadów papierowych, folię do odpadów z tworzyw sztucznych.

### Utylizacja zestawu piłek

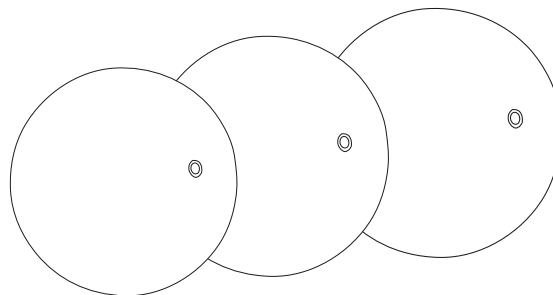


Zestaw piłek należy utylizować zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju.

Nr ident.: 43030510, FLX-YPB-AN-01 - Stan: 03-2022



# Zestaw miękkich piłek do pilatesu



Dystrybutor:  
Flextrade GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64  
40723 Hilden  
Niemcy

Wyprodukowano w Chinach

<b>SERWIS</b>	
	<b>00800 / 78747874</b> (Koszt połączenia według taryfy operatora)
	<b>flextrade-pl@teknihall.com</b>
Nr art.: 8005342	03/08/2022

<b>3 lata</b> GWARANCJA PRODUCENTA	<b>SERWIS</b>	
		<b>00800 / 78747874</b> (Koszt połączenia według taryfy operatora)
		<b>flextrade-pl@teknihall.com</b>
Nr art.: 8005342		03/08/2022

## INSTRUKCJA OBSŁUGI

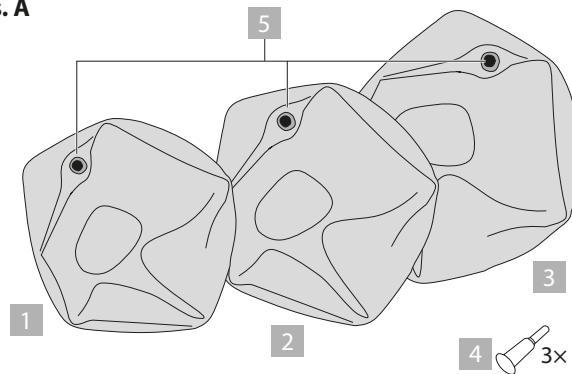
2008080053426  
FLX-YPB-AN-01  
PO43030510  
Nr. Art.: 8005342  
03/08/2022

## Spis treści

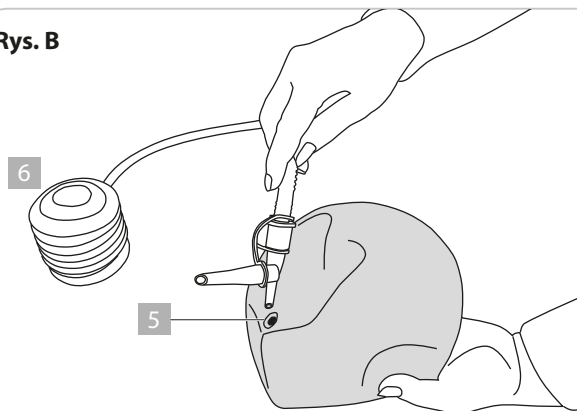
Przeгляд	3
Zawartość opakowania/części	5
<b>Informacje ogólne</b>	<b>6</b>
Ważne, zachować do wykorzystania w przyszłości!	
Przeczytać uważnie!	6
Objaśnienie symboli	6
<b>Bezpieczeństwo</b>	<b>7</b>
Użytkowanie zgodnie z przeznaczeniem	7
Zasady bezpieczeństwa	8
<b>Pierwsze użycie</b>	<b>15</b>
Sprawdzenie piłek i zawartości	15
<b>Pompowanie</b>	<b>16</b>
<b>Spuszczanie powietrza</b>	<b>17</b>
<b>Czyszczenie i konserwacja</b>	<b>18</b>
<b>Przechowywanie</b>	<b>19</b>
<b>Dane techniczne</b>	<b>19</b>
<b>Utylizacja</b>	<b>20</b>
Utylizacja opakowania	20
Utylizacja piłki	20

## Przeгляд

Rys. A

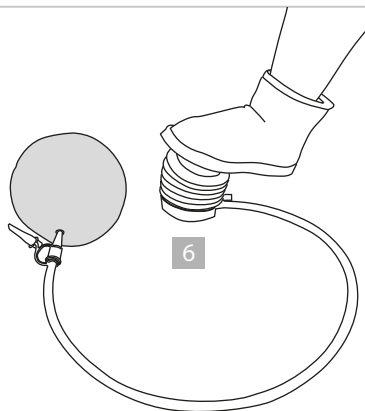


Rys. B

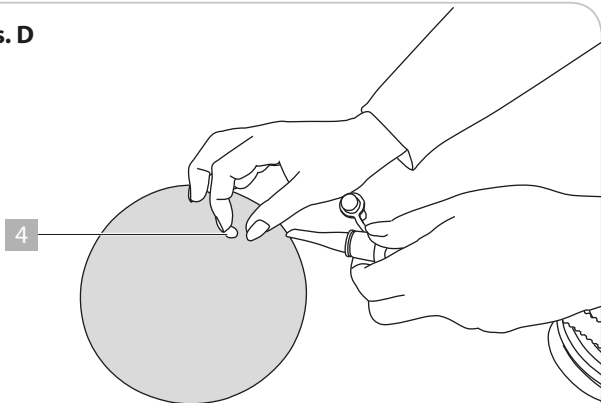


## Przeгляд

Rys. C



Rys. D



## Zawartość opakowania/części

- 1 1× miękka piłka do pilatesu Ø 18 cm
- 2 1× miękka piłka do pilatesu Ø 22 cm
- 3 1× miękka piłka do pilatesu Ø 25 cm
- 4 3× zatyczka
- 5 Otwory wentyla

### Wymagane narzędzia

(brak w zestawie):

- 6 Pompka nożna

## INFORMACJE OGÓLNE



# WAŻNE, ZACHOWAĆ DO WYKORZYSTANIA W PRZYSZŁOŚCI! PRZECZYTAĆ UWAGNIE!

Niniejsza instrukcja użytkowania odnosi się do tego zestawu miękkich piłek do pilatesu. Zawiera ona ważne informacje dotyczące użytkowania.

Dla lepszej czytelności „zestaw miękkich piłek do pilatesu” w dalszej części określany jest w skrócie jako „zestaw piłek”.

Przed przystąpieniem do użytkowania zestawu piłek należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi, zwłaszcza zasady bezpieczeństwa. Nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji obsługi może spowodować uszkodzenia zestawu.

Instrukcja użytkowania opiera się na normach i przepisach obowiązujących w Unii Europejskiej. Za granicą należy przestrzegać wytycznych i przepisów obowiązujących w danym kraju.

Zachować instrukcję obsługi do późniejszego wykorzystania. Przekazując zestaw piłek innej osobie, koniecznie należy przekazać również niniejszą instrukcję.

## Objaśnienie symboli

W niniejszej instrukcji na zestawie piłek lub na opakowaniu zastosowano następujące symbole i hasła ostrzegawcze.

## OSTRZEŻENIE!

Ten symbol/hasło ostrzegawcze oznacza zagrożenie o średnim stopniu ryzyka, które, jeżeli nie da się go uniknąć, może doprowadzić do śmierci lub poważnych obrażeń ciała.

## UWAGA!

Ten symbol/hasło ostrzegawcze oznacza zagrożenie o niewielkim stopniu ryzyka, które, jeżeli nie da się go uniknąć, może doprowadzić do lekkich lub umiarkowanych obrażeń ciała.

## INFORMACJA!

To hasło ostrzegawcze ostrzega przed możliwymi szkodami materialnymi.



Ten symbol dostarcza przydatne dodatkowe informacje dotyczące stosowania zestawu.

## BEZPIECZEŃSTWO

### Użytkowanie zgodnie z przeznaczeniem

Zestaw piłek jest przeznaczony do stosowania jako piłka do ćwiczeń jogi i pilatesu. Zestaw przeznaczony jest wyłącznie do użytku prywatnego i nie nadaje się do zastosowania komercyjnego.

Piłkę należy stosować wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji użytkowania. Każdy inny sposób zastosowania

uznany jest za niezgodny z przeznaczeniem i może spowodować obrażenia lub szkody materialne.

Producent ani dystrybutor nie przejmują odpowiedzialności za szkody, powstałe w wyniku niewłaściwego użytkowania lub użycia w niewłaściwy sposób.

## Zasady bezpieczeństwa

### OSTRZEŻENIE!

#### Niebezpieczeństwo uduszenia!

Podczas zabawy dzieci mogą zaplątać się w folię opakowaniową i udusić się w niej. Dzieci mogą również zadławić się dołączoną zatyczką **4** lub innymi drobnymi elementami, jeśli je połkną.

- Podczas pompowania dzieci muszą zachować bezpieczną odległość.
- Nie pozwolić, aby dzieci bawiły się folią opakowaniową, zatyczką i innymi drobnymi elementami.

### UWAGA!

#### Niebezpieczeństwo obrażeń ciała!

Niewłaściwie wykonywane ćwiczenia mogą prowadzić do urazów.

- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z trenerem lub lekarzem w celu uzyskania porad dotyczących ich wykonywania i środków ostrożności.
- Przed każdą sesją ćwiczeń należy przeprowadzić odpowiednią rozgrzewkę.
- Należy pić odpowiednią ilość płynów przed, w trakcie i po ćwiczeniach.
- Ćwiczenia powinny być wykonywane powoli i równomiernie. Oddychać równomiernie.
- Nie należy ćwiczyć w czasie choroby lub złego samopoczucia.
- Należy pamiętać o odpowiednim stroju sportowym.

- Jeśli to możliwe, przed pierwszym użyciem piłki poprosić doświadczonego trenera o zademonstrowanie prawidłowego wykonania ćwiczeń.
- Należy natychmiast przerwać ćwiczenia w przypadku odczuwania bólu lub zawrotów głowy.
- Unikać używania piłki do ćwiczeń z wyjątkowo dużym obciążeniem lub o wysokim stopniu trudności.



### **OSTRZEŻENIE!**

#### **Niebezpieczeństwo obrażeń ciała!**

Nieprawidłowe posługiwanie się piłką może skutkować obrażeniami ciała.

- Piłki należy używać wyłącznie w pomieszczeniach zamkniętych.
- Dla własnego bezpieczeństwa należy używać piłki na wyściełanej nawierzchni podłogi. Powierzchnia podłogi musi być czysta, równa, antypoślizgowa i stabilna.

Na podłodze nie mogą znajdować się ostre przedmioty. Na dywanach lub twardych i woskowanych powierzchniach podłogi piłka może się ślizgać.

- Piłki należy używać wyłącznie zgodnie z jej przeznaczeniem i w sposób opisany w instrukcji obsługi.
- Piłka nie jest zabawką dla dzieci. Piłkę należy trzymać z dala od dzieci. Jeśli pozwolisz dzieciom używać piłki do celów treningowych, muszą one być pod nadzorem osoby dorosłej.
- Nie należy pozwalać zwierzętom domowym na przebywanie w pobliżu piłki.
- Nigdy nie należy pompować piłki ustami. Czynność ta może powodować zawroty głowy.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy piłka nie jest uszkodzona lub zużyta. Nie należy używać piłki w przypadku zauważenia jakichkolwiek uszkodzeń. Nie należy używać piłki do czasu jej

naprawienia. Nie należy podejmować prób samodzielnej naprawy piłki.

- Piłka nie jest zabezpieczona przed zmianą swego położenia. Osoby starsze i z ograniczoną sprawnością ruchową powinny zapewnić sobie podparcie podczas ćwiczeń.
- Powoli obciążać piłkę ciałem i powoli wykonywać na niej zmiany pozycji. Wskutek wykonywania szybkich ruchów piłka może wypaść spod osoby ćwiczącej i spowodować obrażenia ciała.
- Podczas używania piłki należy zachować odpowiednią odległość od innych przedmiotów i osób.
- Maksymalne obciążenie piłki nie powinno przekraczać 100 kg.
- Nie należy używać piłki, jeśli jest ona nadmiernie napompowana lub przekroczyła prawidłowy rozmiar.
- Nie zaleca się stosowania dodatkowych

obciążników podczas wykonywania ćwiczeń z piłką. Zastosowanie przez użytkownika dodatkowych obciążników może spowodować przekroczenie wartości dopuszczalnego obciążenia piłki.

- Akcesoria dostarczone z piłką należy stosować wyłącznie z piłką.

### INFORMACJA!

#### **Ryzyko uszkodzenia produktu!**

Niewłaściwe obchodzenie się z piłką może ją uszkodzić.

- Jeśli zewnętrzna powłoka jest uszkodzona, piłki nie wolno dalej używać.
- Zdjąć wszystkie twarde lub ostre przedmioty (pierścionki, zegarki itp.) z ciała lub wyjąć z kieszeni ubrania (klucze, długopisy itp.). Nie należy nosić ubrań ze szpilkami, klamrami, paskami itp. Przedmioty te mogą przebić piłkę podczas użytkowania.

- Piłkę należy przechowywać z dala od ostrych przedmiotów, śmieci, bezpośredniego światła słonecznego, wysokich temperatur i źródeł ciepła.
- Piłkę należy nadmuchiwać wyłącznie zgodnie z zaleceniami instrukcji. Nieprawidłowe napompowanie może spowodować uszkodzenie piłki.
- Napompowanie i opróżnienie piłki musi być wykonane przez osobę dorosłą lub w jej obecności.
- Nigdy nie należy kopać piłki.
- Upewnij się, że zatyczka jest całkowicie wsunięta, aby uszczelnić otwór wentyla.
- Nie należy narażać piłki na duże wahania temperatury. Nie należy przechowywać piłki w bardzo ciepłym lub zimnym otoczeniu, np. w pojazdach, szopach, na strychach itp.
- W regularnych odstępach czasu należy sprawdzać rozmiar i ciśnienie w piłce.

- Jeśli w ciepłych temperaturach ciśnienie powietrza wzrasta, należy je odpowiednio wyregulować spuszczając z piłki pewną jego ilość.
- Nie należy pompować piłki za pomocą sprężarki powietrza. Sprężarki wdmuchują do piłki zimne powietrze, które może rozprężyć się po ponownym osiągnięciu temperatury pokojowej.

## **PIERWSZE UŻYCIE**

### **Sprawdzenie zestawu piłek i zawartości opakowania**

#### **INFORMACJA!**

### **Ryzyko uszkodzenia produktu!**

- Nieostrożne otwieranie opakowania ostrym nożem lub innymi ostrymi przedmiotami może spowodować szybkie uszkodzenie zestawu piłek.
- Należy zachować ostrożność przy otwieraniu.



1. Upewnić się, czy wszystkie elementy i akcesoria są kompletne (**patrz rys. A**).
2. Wyjąć piłkę z opakowania i sprawdzić, czy nie jest ona uszkodzona lub czy nie jest uszkodzony jakiś jej fragment. W takim przypadku nie należy używać piłki. Skontaktować się z producentem pod adresem serwisu podanym na karcie gwarancyjnej.

## POMPOWANIE

### OSTRZEŻENIE!

### Niebezpieczeństwo obrażeń ciała!

Nieprawidłowo napompowana piłka może spowodować obrażenia ciała.

- Piłka może być nadmuchiwana wyłącznie przez osoby dorosłe.
- Napełnić piłkę wyłącznie powietrzem.
- Podczas pompowania nie należy przekraczać maksymalnej średnicy kuli.



Zestaw nie obejmuje pompki. Napompować piłkę za pomocą standardowej pompki nożnej.

1. Przed napompowaniem pozostawić piłkę **1**, **2** lub **3** w temperaturze pokojowej na ok. 2 godziny. Nie należy pompować piłki, gdy jest zbyt ciepła lub zbyt zimna.

2. Włożyć dyszę pompki nożnej (brak w zestawie) do otworu wentyla **5** piłki (**zob. rys. B**).
3. Rozłożyć piłkę na płaskiej powierzchni i rozpocząć pompowanie (**patrz rys. C**). Napompować piłkę, aż jej rozmiar będzie o około 2 cm mniejszy niż jej maksymalna średnica.

Maks. średnica
18 cm
22 cm
25 cm

4. Po całkowitym napompowaniu piłki należy wyjąć dyszę pompki nożnej.
5. Włożyć zatyczkę **4** do otworu wentyla **5** (**patrz rys. D**).



Należy regularnie mierzyć piłkę, aby mieć pewność, że ma ona prawidłowe wymiary.

## SPUSZCZANIE POWIETRZA

### INFORMACJA!

### Ryzyko uszkodzenia produktu!

Nieodpowiednie spuszczenie powietrza z piłki może spowodować jej uszkodzenie.

- Nie należy wyjmować zatyczki za pomocą ostrego narzędzia.

1. Ostrożnie wyjąć zatyczkę **4** z otworu wentyla **5** i pozwolić na powolne ujście powietrza.

## CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

### INFORMACJA!

#### Ryzyko uszkodzenia produktu!

Niewłaściwe obchodzenie się z piłką może doprowadzić do jej uszkodzenia.

- Nie należy używać agresywnych, ściernych środków czyszczących ani środków na bazie rozpuszczalników, kwasów lub chloru.
  - Nie należy używać metalowych lub nylonowych szczotek, ostrych lub metalowych przyborów do czyszczenia, takich jak noże, twarde szpatułki, itp.
1. Piłkę czyścić miękką szmatką i ciepłym roztworem mydła.
  2. Wycierać piłkę do sucha.
  3. Należy regularnie mierzyć piłkę, aby mieć pewność, że ma ona prawidłowe wymiary. W razie potrzeby należy piłkę dopompować lub spuścić z niej powietrze do momentu osiągnięcia wymaganego rozmiaru lub obwodu.

## PRZECHOWYWANIE

### INFORMACJA!

#### Ryzyko uszkodzenia produktu!

Niewłaściwe przechowywanie piłki może spowodować jej uszkodzenie.

- Nie należy przechowywać piłki w bardzo ciepłym lub zimnym otoczeniu, np. w pojazdach, szopach, na strychu, itp.
1. Całkowicie spuścić powietrze z piłki (**patrz rozdział „Spuszczanie powietrza”**).
  2. Piłkę należy przechowywać w suchym i czystym miejscu.
  3. Podczas przechowywania otwór wentyla **5** piłki powinien być zawsze zamknięty zatyczką **4**.

## DANE TECHNICZNE

Model:	FLX-YPB-AN-01
Nr artykułu:	805342
Maksymalne obciążenie:	100 kg
Średnica:	Ø 18 cm, Ø 22 cm, Ø 25 cm
Materiał:	PVC