



Před použitím si prosím pozorně přečtete 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 cvičení. 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
85 cm	nad 85 cm	185-195 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 dokoupit ruční pumpu, kterou nabízíme jako příslušenství k danému výrobku a která slouží ke snadnému nafouknutí míče (pumpa není součástí balení). 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.

Maximální hmotnost uživatele: 200 kg

Dovozce a distributor pro ČR: Rulyt s.r.o., 5. května 435, Dobroměřice 440 01.
www.rulyt.cz



Pred použitím si pozorne prečítajte návod. Nezodpovedáme za úrazy alebo poškodenia predmetov, ku ktorým došlo následkom nesprávneho použitia tohto výrobku.

Gymnastická lopta umožňuje robiť mnohostrannú činnosť k upevneniu Vášho zdravia i k Vašej relaxácii. Gymnastické lopty sú vhodné pre všestranné využitie pri fitness cvičení. Cvičenie s touto loptou znižuje napätie organizmu, posilňuje brušné a chrbtové svaly a aktivuje kĺby. Krátkodobo ho môžete využiť aj ako alternatívny sedací nábytok. Ak trpíte dlhodobo ťažkosťami (napr. bolesťami niektoré časti tela) alebo náhlými akútnymi bolesťami, odporúčame Vám, aby ste sa predtým, než začnete s loptou cvičiť, poradili s lekárom.

Výber správnej veľkosti lopty

Priemer lopty	Dĺžka 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
85 cm	nad 85 cm	185-195 cm (prípadne viac)

*Merané od ramenného kĺbu ku končekom prstov

- Hodnoty sú iba orientačné
- Zadok by mali byť vždy o trochu vyššie než kolena

Pokyny pre nafukovanie a používanie

K lopte odporúčame dokúpiť ručnú pumpu, ktorú ponúkame ako príslušenstvo k danému výrobku a ktorá slúži k jednoduchému nafúknutiu lopty (pumpa nie je súčasťou balenia). Použiť môžete aj iné pumpy pre nafukovanie hračiek a nafukovacích lehátok. Pumpa na bicykel je nevhodná! Neskúšajte loptu nafúknuť ústami!

Nafukovanie by malo byť vykonávané len dospelou osobou. Deti nesmú loptu nafukovať, pretože by mohlo dôjsť k prehĺtnutiu drobných častí (nafukovacieho ventilu apod.)

Loptu nechajte pred nafúknutím 1-2 hodiny rozbalený pri izbovej teplote. Ak použijete na nafukovanie kompresor, nafukujte loptu po etapách, aby sa materiál roztáhoval pomaly (nesmie sa nafúknuť náhle a prudko).

Na dosiahnutie optimálnej úrovne flexibility nafúknite loptu najprv o 10 % väčšia, než je jeho predpísaný priemer, a potom ho na predpísaný priemer odfúknite.

Pred použitím vždy skontrolujte, či je lopta optimálne napumpovaná. Pre jej dofúknutie použite vhodnú pumpu.

Z bezpečnostných dôvodov loptu neprefukujte. Lopta by mala byť na dotyk pevná, ale nie tvrdá.

Lopta je správne nafúknutá, ak na ňu sadnete a môžete sa od nej odrážať.

Používajte loptu na čistom a suchom povrchu.

Udržujte loptu v dostatočnej vzdialenosti od zdrojov tepla (kúrenie, kachle a pod) a ostrých hrán a predmetov, ktoré by ju mohli poškodiť.

Cvičenie možno začať len vtedy, ak je výrobok úplne funkčný. Poškodený výrobok sa nesmie používať!

Pri cvičení odporúčame používať pohodlné oblečenie a športovú obuv.

Upozornenie: Gymnastické lopty nie sú hračkou, používajte je vždy iba na účel, pre ktorý sú určené. Deti by mali lopty používať len pod dohľadom dospelých alebo kvalifikovaných osôb.

Údržba a skladovanie

Po použití výrobok len utrite vlhkou handričkou a potom utrite do sucha.

Styk s organickými rozpúšťadlami a agresívnymi čistiacimi prostriedkami môže výrobok poškodiť.

Skladujte na tmavom a suchom mieste.

Záručné podmienky

- na výrobok sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa kúpy,
- v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou chybou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná,
- práva zo záruky sa nevzťahujú na chyby spôsobené: mechanickým poškodením / neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou / neodbornými zásahmi / nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením / vplyvom nízkej alebo vysokej teploty / pôsobením vody / neúmerným tlakom a nárazmi / úmyselne pozmeneným dizajnom, tvarom alebo rozmermi / nesprávnou údržbou / opotrebením výrobku pri bežnom používaní,
- reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o chybe,
- záruku je možné uplatňovať iba u organizácie, u ktorej bol výrobok zakúpený.

Maximálna hmotnosť užívateľa: 200 kg

Dovozca a distribútor pre SR: Rulyt SK s.r.o., Dolný Lieskov 195, Dolný Lieskov 018 21.

www.rulyt.sk

(EN)

Gymball **Manual**



Please read the instructions carefully before using it. We are not responsible for any injuries or damages to objects caused by incorrect use of this product.

Gymball allows you to perform a multifaceted activity to strengthen your health and to relax. Gymballs are suitable for all-round use in fitness exercises. Exercise with this ball reduces the tension of the body, strengthens the abdominal and back muscles and activates the knuckles. In the short term, you can use it as an alternative seating furniture. If you have long-term problems (e.g. pain in some parts of the body) or sudden acute pain, we recommend that you consult your problems with a doctor before starting to exercise with the ball.

Choosing the right ball size

Diameter	Arm length*	Figure height
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
85 cm	over 85 cm	185-195 cm (or more)

*Measured from the shoulder to the fingertips.

- Values are only indicative.
- Buttocks should always be slightly higher than knees.

Instructions for inflating and using the ball

For the ball, we recommend buying a hand pump that we offer as an accessory to the product and which is used to easily inflate the ball (the pump is not included). You can also use other pumps for inflating toys and inflatable mats.

Bike pump is inappropriate! Do not try to inflate the ball with your mouth!

Inflating should only be done by an adult. Children should not inflate the ball, as small parts could be swallowed (inflatable valve, etc.).

Allow the ball to expand at room temperature for 1-2 hours before inflating it. If you use the compressor to inflate, inflate the ball in stages to allow the material to expand slowly (it must not be inflated suddenly and violently).

To achieve the optimal level of flexibility, inflate the ball first by 10 % greater than its prescribed diameter, then blow it off to the prescribed diameter.

Always check that the ball is optimally pumped before use. Use a suitable pump to inflate it.

For safety reasons, do not over blow the ball. The ball should be firm but not hard.

The ball is correctly inflated if you sit on it and you can jump on it.

Use the ball on a clean and dry surface.

Keep the ball away from heat sources (heaters, stoves, etc.) and sharp edges and objects that could damage it.

Exercise can only be started if the product is fully functional. Damaged product must not be used!

During exercising we recommend using comfortable clothing and sports shoes.

Note: Gymnastic balls are not a toy, always use them only for the purpose for which they are intended. Children should only use the balls under the supervision of adults or qualified persons.

Maintenance and storage

After use, wipe the product with a damp cloth and then wipe it dry.

Contact with organic solvents and aggressive detergents may damage the product.

Store in a dark and dry place.

Warranty conditions

- the product provides the buyer a warranty period of 24 months from the date of purchase,
- at the time of the warranty, any product defects caused by a manufacturing defect or defective product will be removed so that the item can be properly used,
- do not apply warranty rights to defects caused by: mechanical damage / unavoidable event, natural disaster / improper interventions / misconduct or inappropriate placement / low or high temperature / water / disproportionate pressure and impact / intentionally altered design, shape or dimensions / improper maintenance / wear out of the product during normal use,
- the claim must be submitted in writing and with description of the defect,
- the guarantee can only be applied to the organization, where the product was purchased.

Maximum user weight: 200 kg.

Importer and distributor for EU: Rulyt s.r.o., 5. května 435, Dobroměřice 440 01, Czech Republic.

(HU)

Gymball Kézi



Kérjük, használat előtt figyelmesen olvassa el az utasításokat. Nem vállalunk felelősséget a termék helytelen használatából eredő tárgyak sérüléseiről vagy károsodásáért.

Tornateremlabda lehetővé teszi, hogy végre egy sokoldalú tevékenység, hogy erősítse az egészségre, és pihenni. A fitnesslabdák sokoldalú fitnesszedzéseken való használatra alkalmasak. A labda gyakorlása csökkenti a test feszültségét, erősíti a hasi és hátsó izmokat, és aktiválja az ujjakat. Rövid távon, akkor használja, mint egy alternatív ülőbútor. Ha hosszú távú problémái vannak (pl. fájdalom a test egyes részein) vagy hirtelen akut fájdalom, javasoljuk, hogy konzultáljon orvosával, mielőtt elkezdi gyakorolni a labdát.

A megfelelő labdaméret kiválasztása

Átmérőjű	Karhossz*	Ábra magassága
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
85 cm	85 cm felett	185-195 cm (vagy több)

*A válltól az ujjbegyig mérve.

- Az értékek csak tájékoztató jellegűek.
- A fenéknek mindig kissé magasabbnak kell lennie, mint a térdnek.

A golyó felfújásának és használatának használati utasítása

A labda, javasoljuk, hogy vásárol egy kézi szivattyút, hogy kínálunk, mint egy tartozék a termék, és amelyet arra használnak, hogy könnyen felfújja a labdát (a szivattyú nem tartalmazza). Más szivattyút is használhat a játékok és a felfújható matrac felfújásához. Bike szivattyú nem megfelelő! Ne próbálja felfújni a labdát a szájával! Inflating csak akkor lehet tenni egy felnőtt. A gyermekek ne fújják fel a labdát, mivel a kis alkatrészeket le lehet nyelni (felfújható szelep stb.).

Hagyjuk, hogy a labda szobahőmérsékleten 1-2 órán át táguljon, mielőtt felfújja. Ha a kompresszort használja a felfújáshoz, fújja fel a golyót szakaszokban, hogy az anyag lassan táguljon (nem szabad hirtelen és hevesen felfújni).

Az optimális rugalmasság időtartama érdekében először az előírt átmérőnél 10 %-kal nagyobb mértékben fújja fel a golyót, majd fújja le az előírt átmérőre.

Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy a golyó optimálisan szivattyúzott-e. Használjon megfelelő szivattyút a felfújásához.

Biztonsági okokból ne fújja túl a labdát. A labdának szilárdnak kell lennie, de nem nehéznek.

A labda helyesen felfújt, ha ülsz rajta, és akkor ugrik rá.

Használja a labdát egy tiszta és száraz felületre.

Tartsa távol a labdát hőforrásoktól (fűtőberendezésektől, káháktól stb.) és éles szélektől és tárgyaktól, amelyek károsíthatják azt.

A testmozgás csak akkor indítható el, ha a termék teljesen működőképes. Sérült terméket nem szabad használni!

Edzés közben javasoljuk, hogy kényelmes ruházatot és sportcipőt használjon.

Megjegyzés: A tornalabdák nem játék, mindig csak arra a célra használják őket, amelyre szánták őket. A gyermekek csak felnőttek vagy szakképzett személyek felügyelete alatt használhatják a golyókat.

Karbantartás és tárolás

Használat után törölje le a terméket egy nedves ruhával, majd törölje szárazra.

A szerves oldószerekkel és agresszív tisztítószerrel való érintkezés károsíthatja a terméket.

Sötét és száraz helyentároljuk.

Garanciális feltételek

- a termék a vásárlás napjától számított 24 hónapos jótállási időszakot biztosít aevőnek,
- a garancia orrási alatt a termék gyártási hiba vagy hibás termék által okozott hibáit eltávolítjuk, hogy a terméket megfelelően lehessen használni,
- ne alkalmazzanak jótállási jogokat a következő hibákra: mechanikai kár / elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa / helytelen beavatkozás / helytelen beavatkozás vagy nem megfelelő elhelyezés / alacsony vagy magas hőmérséklet / víz / aránytalan nyomás és hatás / szándékosan megváltozott kialakítás, forma vagy méretek / nem megfelelő karbantartás / elhasználódik a termék a normál használat során,
- a kérelmet írásban és a hiba leírásával együtt kell benyújtani,
- a garancia csak arra a szervezetre alkalmazható, ahol a terméket vásárolták.

Maximális felhasználói súly: 200 kg.

Az EU importőre és forgalmazója: Rulyt s.r.o., 5. května 435, Dobroměřice 440 01, Csehország.