salta
FITNESS

Koordinációs félgömb

Kezelési útmutató

Bevezetés

Jó döntés volt, mikor elhatároztad, hogy mostantól javítani szeretnél általános állapotodon, erőnléteden, valamint egyensúly, koordinációs érzékeden és testtartásodon.

A bosu gyors, szórakoztató edzést biztosít, amelyre még a legsűrűbb napokon is megéri időt szakítanod!

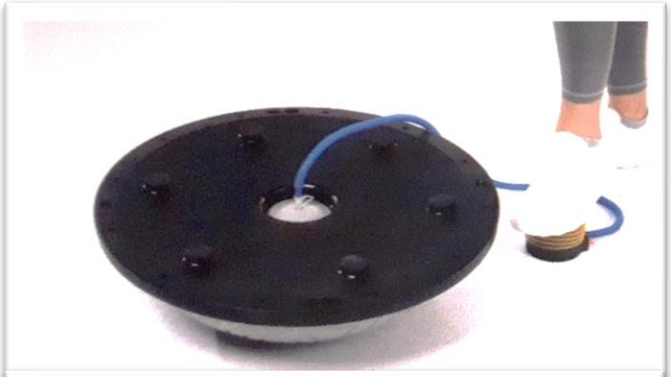
A bosu balance trainer fitnesz félgömb úgy lett kialakítva, hogy segítségével edzhetsz kardiovaszkuláris vagy aerob erőnlétet, izomerőt és állóképességet (különösen a has- és hátizmokra), valamint a rugalmasságot. Amíg egyre erősebb és fittebb leszel, addig az egyensúlyod, a koordinációd is jelentősen javulni fog. Ez azt jelenti, hogy jobban fogsz kinézni, jobban fogod érezni magad, és könnyebb lesz a mozgás, a sport- és fitneszedzés, valamint napi tevékenységek elvégzése.

A bosu balance trainer biztonságos és könnyen használható, függetlenül az aktuális edzettségi szinttől. Mindenképp érdemes először könnyű gyakorlatokkal kezdeni, majd az idő haladtával fokozatosan haladni tovább a nehezebb gyakorlatokhoz, ahogy az edzettségi szinted és egyensúlyod javul.

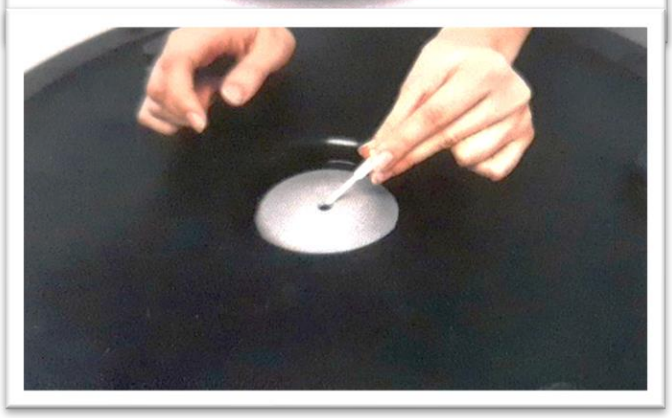
Mindegy, hogy kezdő vagy tapasztalt felhasználó vagy a bosu balance trainer elég sokoldalú ahhoz, hogy olyan edzést biztosítson, amely nem csak hatékony, de szórakoztató is!

Bosu jellegű labda felfújásának lépései:

1. Első lépésként csatlakoztasd a tömlőt a pumpához, majd a tömlő végén lévő fúvókát helyezd be a bosu labda levegő nyílásába.



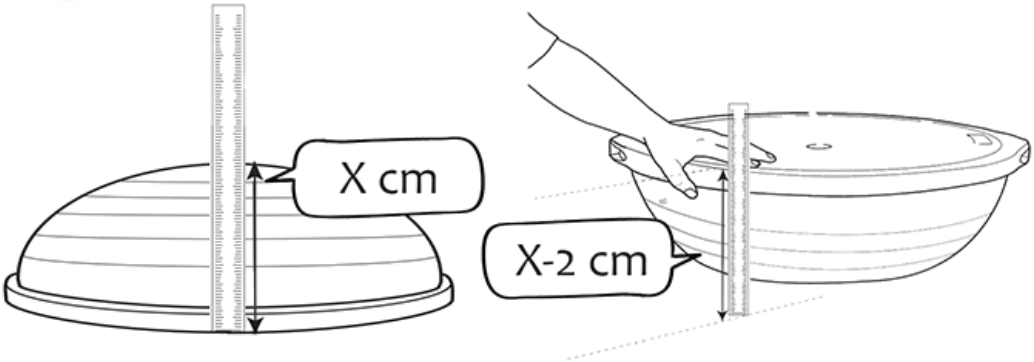
2. Lépj rá a pumpára és fújd fel a bosu labdát a megfelelő keménységre.



3. Helyezd be a légzáró dugót a koordinációs félgömb befúvó nyílásába.

4. Nyomd be a dugót teljesen a nyílásba, ezzel megakadályozva azt, hogy a labda leeresszen.

Figyelem: A bosu jellegű labdát a felhasználó súlyához mérten kell felfújni, de a maximum keménység nem haladhatja meg azt a mértéket, amelynél a felfordított bosu labda a saját súlyától fogva körülbelül 2 centimétert süllyed be.



A koordinációs félgömb túlfújása esetén a termék visszavonhatatlanul károsodik, ezért ettől óvakodni kell. A koordinációs félgömbön baleset veszélyének elkerülése érdekében ugrálni TILOS!

Tárolás és karbantartás

A koordinációs félgömböt úgy tervezték, hogy az csak minimális karbantartást igényeljen. A tartós használat biztosítása érdekében javasoljuk, hogy tartsd be a következőket:

- Tartsd tisztán a bosu félgömböt. Minden használat után töröld le egy törülközővel az izzadságot, port vagy egyéb maradványokat a félgömbről. Tisztítás: semleges hatású mosószeres vízzel, puha ronggyal.

- A bosu könnyen és kényelmesen tárolható felfújva vagy leeresztve egyaránt. **Ne tedd a koordinációs félgömböt közvetlen napfénynek, vagy hőforrás közelében.** A közvetlen napfény vagy a túlzott hőség (például az autó csomagtartójában előforduló magas hőmérséklet) a felfújt kupola deformálódását okozhatja. Bár a termék továbbra is használható, a deformáció megváltoztathatja a kupola eredeti egyensúlyi tulajdonságait.

- Tartsa távol a bosu félgömböt éles vagy súroló hatású tárgyaktól. Az éles vagy kopást okozó tárgyak kilyukaszthatják azt. Mielőtt felállnál a félgömbre, mindig ellenőrizd, hogy a cipőd talpán nem találhatók-e üvegszilánkok, kövek stb.

Forgalmazó:

DALNOKI SPORT KFT.

Dalnoki Sport Kft.

1142 Budapest, Komáromi út 12.

Tel: +36 20 396-2914