



Használati
útmutató



GIMNASZTIKAI LABDA



Tartalomjegyzék

1.	Általános tudnivalók.....	3
2.	A használt jelölések	3
3.	Rendeltetésszerű használat	4
4.	Biztonsági tudnivalók	4
5.	A csomag tartalma.....	6
6.	A csomag tartalmának ellenőrzése	6
7.	A gimnasztikai labda használata	7
8.	Edzési tudnivalók és példagyakorlatok	8
9.	Tisztítás, karbantartás és tárolás	11
10.	Ártalmatlanítási tudnivalók.....	11
11.	Műszaki adatok	11

1. Általános tudnivalók



Az első használat előtt olvassa el a használati útmutatót, különös figyelmet fordítva a biztonsági tudnivalókra. A gimnasztikai labdát csak a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja. A következő utasítások be nem tartása súlyos sérüléseket okozhat. A használati útmutató a gimnasztikai labda elválaszthatatlan részét képezi. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi tájékozódáshoz. Ha a gimnasztikai labdát továbbadja, mellékelje a használati útmutatót is. A használati útmutató ügyfélszolgálatunknál PDF-fájlként is beszerezhető. Az ügyfélszolgálatnál a jótállási adatlapon megadott szervizcímen veheti fel a kapcsolatot.

2. A használt jelölések

A használati útmutatóban, a gimnasztikai labdán és a csomagoláson a következő jelöléseket és jelzőszavakat használtuk.



Olvassa el a használati útmutatót.



FIGYELMEZTETÉS!

Ez a jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.

ÉRTESÍTÉS!

Ez a jelzőszó lehetséges anyagi károokra figyelmeztet.



www.tuv.com
ID 111125927

Ellenőrzött biztonság: Az ezzel a jellel ellátott termékek megfelelnek a német termékbiztonsági törvény (Produktsicherheitsgesetz – ProdSG) követelményeinek.



Maximális terhelhetőség



Maximális átmérő / maximális kerület



Gyártási dátum

3. Rendeltetészerű használat

A gimnasztikai labda kizárólag beltéri használatra szolgáló, otthoni edzéshez készült sporteszköz. Kizárólag magánhasználatra szolgál, terápiás, gyógyászati és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas. Maximális terhelhetősége 120 kg. A labda testezéshez készült sporteszköz és nem állandó ülőalkalmatosság. A gimnasztikai labdát kizárólag a használati útmutatóban ismertetett módon használja. Bármely más használat rendeltetésellenes használatnak minősül, anyagi kárt és/vagy személyi sérülést okozhat. A gimnasztikai labda nem játékszer. A gyártó és a forgalmazó nem vállal felelősséget a rendeltetésellenes vagy helytelen használatból eredő károkért.

4. Biztonsági tudnivalók

Kérjük, tartsa be az ismertetett biztonsági utasításokat. A szakszerűtlen használat személyi sérülést és anyagi kárt okozhat.

FIGYELMEZTETÉS! Sérülésveszély!

- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a gimnasztikai labda kifogástalan állapotban van-e. Ha a gimnasztikai labdán sérülést lát, ne használja tovább.
- Ne végezzen módosításokat a gimnasztikai labdán.
- Ne engedje, hogy gyermekek a csomagolófóliával játsszanak. Játék közben belegabalyodhatnak és megfulladhatnak.
- A gimnasztikai labda nem játékszer. Gyermekek kizárólag felnőtt felügyelete mellett használhatják a gimnasztikai labdát.

- Tartsa be a maximálisan engedélyezett, 120 kg-os terhelhetőséget. A súlyhatár túllépése a gimnasztikai labda sérüléséhez vezethet, és korlátozhatja használhatóságát.
- Egészségügyi problémák esetén forduljon orvoshoz a gimnasztikai labda használata előtt. Ha a gyakorlatok közben rosszul vagy panaszok lépnek fel, szakítsa meg azonnal a gyakorlatokat, és forduljon orvoshoz.
- Terhes nők csak az orvosukkal való egyeztetést követően edzhetnek.
- A gyakorlatok során tartson megfelelő távolságot a tárgytól és más személyektől, hogy senki ne sérüljön meg.
- A gimnasztikai labda kizárólag beltéri használatra szolgál. Csak megfelelő padlón használja.

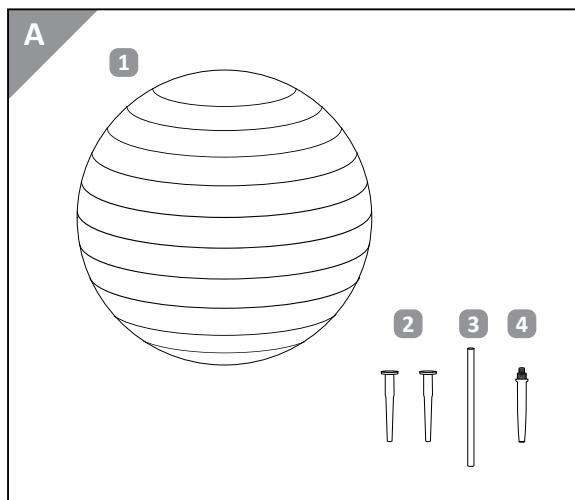
ÉRTESÍTÉS!

Károsodás veszélye!

- Óvja a gimnasztikai labdát a napsugárzástól. Ha az erős napsütés következtében megnő a labdában a légnyomás, a levegő leeresztésével megfelelő módon ki kell egyenlíteni.
- Soha ne fújja fel a gimnasztikai labdát hideg állapotban.
- Kerülje az éles, forró, hegyes vagy veszélyes tárgyakkal való érintkezést. Ügyeljen arra, hogy az edzőhely közelében ne legyenek hegyes tárgyak.
- Csak alkalmas pumpaadaptert használjon. Ellenkező esetben a szelep megsérülhet.
- Ne fújja fel túlzott mértékben a gimnasztikai labdát, mert fennáll a veszélye a varratok felszakadásának. A szelepet jól zárja le a felfújás után.
- A gimnasztikai labda felfújásához ne használjon kompresszort vagy sűrített levegős palackot. Ez a gimnasztikai labda károsodását okozhatja.
- Töltőközegként csak levegőt használjon.
- Csak érzékeny felületekre helyezzen védőszőnyeggel, és kerülje az érintkezést temperált tárgyakkal vagy hőforrásokkal. A gimnasztikai labda elszíneződhet vagy ragadhat.

5. Szállítási terjedelem

- 1 db gimnasztikai labda
 - 2 db zárókupak
 - 3 1 db leeresztőcső
 - 4 1 db pumpaadapter
- 1 db használati útmutató



6. A csomag tartalmának ellenőrzése

FIGYELMEZTETÉS! Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély!

- Ne engedje, hogy gyermekek a csomagolófóliával játszanak. Játék közben belegabalyodhatnak és megfulladhatnak.

ÉRTESÍTÉS! Károsodás veszélye!

Ha a csomagolást figyelmetlenül, éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, kárt tehet a gimnasztikai labdában.

- A csomagolás kinyitásakor óvatosan járjon el.
1. Vegye ki a gimnasztikai labdát a csomagolásból.
 2. Távolítsa el a csomagolóanyagot.
 3. Ellenőrizze a csomag hiánytalanságát.
 4. Ellenőrizze a gimnasztikai labda és a tartozékok esetleges sérüléseit. Sérülések esetén ne használja a gimnasztikai labdát és a tartozékokat. Forduljon a gyártóhoz a jótállási adatlapon megadott szervizcímen.

7. A gimnasztikai labda használata

Felpumpálás

FIGYELMEZTETÉS! Sérülésveszély!

- A gimnasztikai labda felfújását felnőtt végezze el.
- Ne fújja fel a gimnasztikai labdát a megadott átmérőnél nagyobbra.
- Töltőközegként csak levegőt használjon.
- Ne fújja fel szájjal a gimnasztikai labdát, mert közben elszédülhet.
- Soha ne fújja fel a gimnasztikai labdát hideg állapotban.

1. A gimnasztikai labdát megfelelő háztartási lábpumpával vagy dupla kézipumpával fújja fel lassan és óvatosan a megadott átmérőre. Ehhez a mellékelt pumpaadaptert is használhatja.
2. Végezetül zárja le a gimnasztikai labdát a zárókupakkal.

Leeresztés

ÉRTESÍTÉS! Károsodás veszélye!

Ha a zárókupakot hegyes tárggyal, figyelmetlenül távolítja el, kárt tehet a gimnasztikai labdában.

- A zárókupak eltávolításakor óvatosan járjon el.
1. Távolítsa el a zárókupakot, és lassan eressze le a levegőt. A gyorsabb leeresztés érdekében távolítsa el a zárókupakot, és vezesse be a nyílásba a leeresztőcsövet.

8. Edzési tudnivalók és példagyakorlatok

⚠ FIGYELMEZTETÉS! Sérülésveszély!

A helytelen vagy túlzásba vitt edzés veszélyeztetheti egészségét és sérülésekhez vezethet.

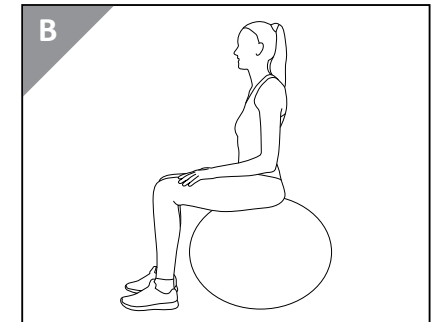
- A gimnasztikai labdát sima, vízszintes és csúszásmentes felületen használja.
- Edzés előtt melegítsen be.
- Viseljen csúszásmentes sportcipőt és kényelmes sportruházatot.
- Mindig kontrollált mozgásokat végezzen.
- A gyakorlatokat személyes állóképességének és az edzés intenzitásának megfelelően ismétlje. Ossa fel a gyakorlatokat több sorozatra, és tartson szünetet az egyes sorozatok között.
- Az edzés során ügyeljen az elegendő folyadékbevitelre.
- Az edzés során ne lépje túl teljesítőképessége határát. Lélegezzen nyugodtan. Kerülje a gyors és hirtelen mozgásokat. Ne edzen, ha beteg vagy rosszul érzi magát.
- Az edzés közben ügyeljen szervezetének jelzéseire. Amennyiben az edzés során fájdalmat, szorítást érez mellkasában, szabálytalan szívverést, légszomjat tapasztal vagy szédül, szakítsa meg azonnal az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Meglévő testi panaszok esetén lépjen kapcsolatba orvosával.
- Az edzés nem helyettesítheti az orvosi tanácsadást.
- Az edzés előtt és után végezzen nyújtógyakorlatokat.
- Lehetőség szerint tapasztalt edző segítségével ismerje meg a gyakorlatok helyes végrehajtásának módját.

Gyakorlatok

Kezdőként mintegy 10 másodpercig végezze a gyakorlatokat, kb. 5-10 ismétlés mellett. Lassan végezze el a gyakorlatot az egyenletes mozgás biztosítása érdekében.

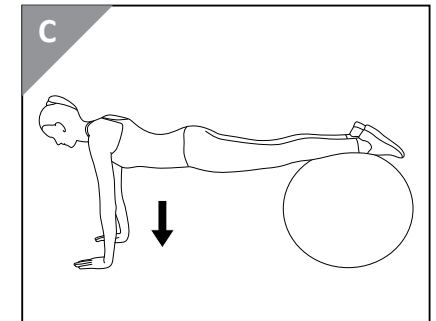
1. gyakorlat: Ülés

- Üljön egyenesen a labdára. Lábai legyenek csípőszélességben, térdét hajlítsa be 90 fokban. Sarka legyen a térde alatt, talpa pedig teljesen a padlón.
- Az egyenes tartás ellenére próbáljon meg lazán ülni. Váltogassa az egyenes ülőhelyzetet más ülő és pihenő testtartásokkal.
- A gyakorlat során ügyeljen az egyenes testtartásra. A gyakorlat során tartsa feszesen a testét.



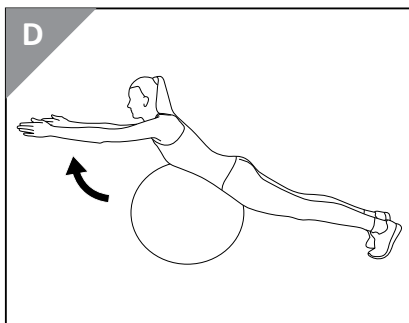
2. gyakorlat: Fekvőtámasz

- Helyezkedjen fekvőtámaszhelyzetbe, lábát a gimnasztikai labdán tartva. Minél messzebb helyezi a gimnasztikai labdát a lábfej irányába, annál nehezebb lesz a gyakorlat.
- Nyújtsa ki térdízületeit, és feszítse meg has-, láb- és farizomzatát.
- A csukló a váll alatt legyen. Húzza lapockáit a gerince irányába. Nyújtsa ki a könyökét, fejét pedig tartsa a gerinc vonalában.
- Eressze le felsőtestét a fekvőtámaszhoz. Rövid ideig tartsa meg ezt a pozíciót, majd nyomja vissza ismét a felsőtestét.
- Lassan és egyenletesen ismétlje meg a gyakorlatot.



3. gyakorlat: Háterősítés

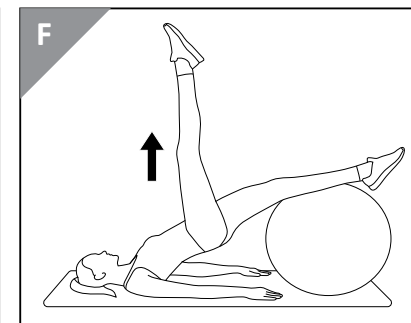
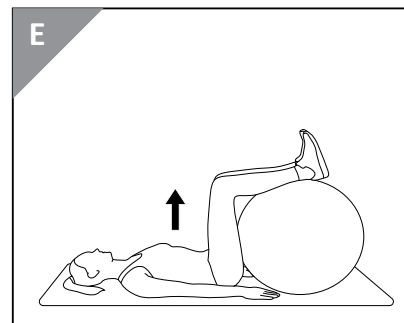
- Feküdjön hassal a gimnasztikai labdára. Minél inkább csípője alá helyezi a gimnasztikai labdát, annál jobban tudja mozgatni felsőtestét, erősíteni hátizmait és stabilizálni az ágyékcsgolyákat.
- Tartsa feszesen a testét, lábujjaival stabilizálja tartását a padlón, és nyújtsa ki a térdét.
- Feszítse meg has-, láb- és farizmait. A gyakorlat közben tartsa feszesen a hasizmait.
- Húzza lapockáit a gerince felé, és nyújtsa ki karját U alakban úgy, hogy könyöke 90 fokos szöveget zárjon be. Ügyeljen arra, hogy medencéjét egyenesen tartsa.
- Emelje meg karját és felsőtestét annyira, hogy előre tudjon nézni. A hát alsó részének eközben majdnem egyenesnek kell maradnia. Ügyeljen arra, hogy a fejét ne nyújtsa túlzottan előre.
- Maradjon ebben a helyzetben néhány pillanatig, majd eressze le ismét a felsőtestét.
- Lassan és egyenletesen ismétlje meg a gyakorlatot.



Lassan végezze a mozgást. Ügyeljen arra, hogy testét mindvégig feszesen tartsa. Felsőtestét olyan mértékben emelje fel, hogy csak enyhén feszítse hátra testét, fájdalom és kitérő mozgás nélkül.

4. gyakorlat: Csípőemelés

- Feküdjön háttal a padlóra, lábát helyezze a gimnasztikai labdára.
- Emelje fel csípőjét a padlóról úgy, hogy felsőteste és lába egyenes vonalat képezzen.
- Hogy nehezebb legyen a gyakorlat, felváltva emelje fel egyik lábát vagy karját.



9. Tisztítás, karbantartás és tárolás

- A gimnasztikai labda felületét puha és enyhén benedvesített törlőkendővel tisztítsa meg. A tisztításhoz soha ne használjon agresszív tisztító- vagy oldószert.
- Rendszeresen ellenőrizze a gimnasztikai labda sérüléseit. Ha a gimnasztikai labdán sérülést lát, ne használja tovább.
- Ne tegye ki a gimnasztikai labdát közvetlen napsugárzásnak.
- Használaton kívül tárolja a gimnasztikai labdát gyermekektől elzárt, napsugárzástól védett és száraz helyen, szobahőmérsékleten.
- Az gimnasztikai labdat óvja a fagytól, hőforrásoktól (pl. radiátoroktól, padlófűtéstől, napos ablakoktól) és a festett vagy lakkozott felületektől.

10. Ártalmatlanítási tudnivalók

A gimnasztikai labda és valamennyi csomagolóanyag engedéllyel rendelkező hulladékkezelő vállalaton, ill. az illetékes kommunális intézményen keresztül, a hatályos előírások szerint kerülhet a hulladékba. A hulladékkezelő vállalat munkatársai érdeklődés esetén tájékoztatást adnak a helyes és környezetbarát hulladékkezelés lehetőségeiről.

11. Műszaki adatok

Méret:

Modell száma: ANS-23-037, kb. Ø65 cm

Modell száma: ANS-23-038, kb. Ø75 cm

Modell száma: ANS-24-116, kb. Ø85 cm

Max. terhelhetőség: 120 kg



Állapot: 2024-07

HU

Származási hely: Kína

Gyártó:

ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG, GERMANY
www.aspiria-service.de

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

839882

Kérjük forduljon a magyarországi **ALDI**
áruházakhoz.

A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA:
ANS-23-037 / ANS-23-038 / ANS-24-116 01/2025

3

ÉV
JÓTÁLLÁS