



## INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 3908, 3909, 3910, 3911, 3912 – Piłka  
gimnastyczna inSPORTline TOP BALL z pompką



## WPROWADZENIE

Piłka gimnastyczna jest doskonałym dodatkiem do każdej domowej siłowni: została ona wykorzystywana przez wiele lat, przez profesjonalnych trenerów i sportowców. Zapewnia bezpieczny i wygodny sposób na wzmocnienie ud, brzucha i torsu. Dodatkowo, piłka gimnastyczna może również służyć jako doskonałe siedzenie, które poprawia równowagę i postawę. Może ona posuszyć także, jako pomoc w łagodzeniu bólu ciała.

Włóż końcówkę do małego otworu znajdującego się w górnej części piłki i pompuj aż piłka będzie sprężysta, ale nie zbyt napięta. Powinieneś być w stanie wycisnąć piłkę wewnątrz do około 5 cm by zachować optymalne ciśnienie.

## CO JEST W PUDEŁKU

1. Nienadmuchana gimnastyczna piłka
2. Pompka

## WYBÓR ODPOWIEDNIEGO ROZMIARU

Twój wzrost (cm)	Piłka Ø (cm)
under 150	45
150-165	55
165-175	65
175-185	75
185-195	85
over 195	95

Trzymaj piłkę gimnastyczną 1-2 godzin w temperaturze pokojowej przed napompowaniem. Przy użyciu pompki do pompowania, pompuj piłkę powoli by materiał mógł rozszerzać się stopniowo. Aby uzyskać optymalną elastyczność, początkowo postaraj się napompować piłkę tylko w 10% powyżej zalecanej średnicy, a następnie spuść powietrze do zalecanej średnicy, wielkości piłki.

Nie należy umieszczać piłki w pobliżu źródeł ciepła. Usuń także wszystkie ostre i szpiczaste przedmioty z obrębu swoich ćwiczeń. Piłka nie nadaje się dla dzieci poniżej 3 roku życia. Należy pompować piłkę wyłącznie powietrzem. W przypadku uszkodzenia, nie próbuj jej naprawiać, naprawiona piłka nie spełnia wymogów bezpieczeństwa. Zastosowany materiał w pełni nadaje się do recyklingu.

Pakiet zawiera zatyczkę powietrzną i pompkę do szybkiego i łatwego nadmuchiwania piłki.

Kiedy piłka jest już napompowana, włóż zatyczkę do otworu by uchronić piłkę przed ulatywaniem powietrza.

## ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

1. Przed rozpoczęciem planowania pału ramowego ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
2. Noś luźne ubrania i załóż kilku warstwach, aby utrzymać ciepłotę ciała.
3. Zawsze zaczynaj od rozgrzewki przed ćwiczeniami. Przynajmniej przez 5 minut, oraz należy też pamiętać o rutynowym rozciąganiu ciała.
4. Upewnij się, że sprzęt jest w dobrym stanie przed jego użyciem do ćwiczeń na zewnątrz.
5. Pij dużo wody, napojów węglowodanowych lub soków po treningu.