

NÁVOD NA POUŽÍVANIE

Balančná podložka PROFI SM systém - Originál od MUDr. Smíška

Názov výrobku:	Balančná podložka PROFI SM systém
Typ:	Balančná cvičebná pomôcka
EAN:	8594180681354
Rozmery:	48 × 48 × 6 cm
Krajina výroby:	Čína

1. Určenie výrobku

Balančná podložka PROFI je určená na cvičenie metódou SM systém (SPS), najmä pri vybraných cvikoch v stoju a v kľaku. Jej mierne nestabilný povrch zvyšuje nároky na udržanie rovnováhy a kontrolu pohybu. Pri cvičení v kľaku poskytuje mäkkú oporu pre kolená.

Podložku možno používať samostatne alebo pri vhodných cvikoch v kombinácii s elastickým lanom SM systém. Nie je určená na skákanie, akrobatické cvičenia ani ako hračka.

2. Umiestnenie a príprava na cvičenie

- Položte podložku na rovný, pevný, suchý a nešmyklavý povrch.
- Skontrolujte, či podložka nie je natrhnutá, výrazne zdeformovaná, mokrá alebo znečistená.
- Overte, že sa podložka pri zaťažení nadmerne neposúva; ponechajte okolo nej voľný priestor.
- Ak s balančným cvičením začínate, pripravte si blízko pevnú oporu, ktorej sa môžete zachytiť.

3. Pokyny na správne používanie

- Na podložku nastupujte a zostupujte pomaly, bez prudkých pohybov.
- Pri cvičení v stoju udržiavajte rovnováhu a kontrolovanú polohu tela; začínajte jednoduchými cvikmi.
- Pri cvičení v kľaku umiestnite obe kolená bezpečne na podložku a pred pohybom si overte stabilitu.
- Náročnosť zvyšujte postupne. Ak ešte neovládáte základné cviky, najskôr ich nacvičte na pevnej podlahe.
- Ak kombinujete podložku s lanom, používajte iba bezpečne upevnené lano a dodržujte jeho samostatný návod.

4. Bezpečnostné upozornenia

UPOZORNENIE: Nesprávne používanie alebo poškodenie podložky môže spôsobiť stratu rovnováhy, pád alebo poranenie.

- Poškodenú, mokrú, klzkú alebo nestabilne položenú podložku nepoužívajte.
- Deti môžu podložku používať iba pod dohľadom dospelých osôb.
- Pri bolesti, závrate, nevoľnosti alebo iných nezvyčajných ťažkostiach cvičenie prerušte.
- Pri výrazných problémoch s rovnováhou alebo zdravotných obmedzeniach vhodnosť cvičenia konzultujte s odborníkom.

NÁVOD NA POUŽÍVANIE | BALANČNÁ PODLOŽKA PROFI

5. Kontrola opotrebovania a životnosť

Pred každým použitím skontrolujte povrch a tvar podložky. Pri natrhnutí, trvalej deformácii, poškodení povrchu alebo strate stability podložku prestaňte používať. Životnosť závisí od spôsobu a intenzity používania.

6. Čistenie a údržba

- Čistite mäkkou, mierne navlhčenou handričkou a nechajte voľne vyschnúť.
- Nepoužívajte agresívne čistiace prípravky, rozpúšťadlá ani bielidlá.
- Pred ďalším cvičením musí byť podložka suchá a čistá.

7. Skladovanie

- Skladujte na suchom a čistom mieste, mimo priameho slnečného žiarenia a zdrojov tepla.
- Chráňte pred ostrými predmetmi a hranami. Dlhodobu na ňu neukladajte ťažké predmety, ktoré by ju mohli zdeformovať.

8. Postup pri poškodení a likvidácia

Ak zistíte poškodenie alebo máte podozrenie na bezpečnostný problém, podložku prestaňte používať a kontaktujte výrobcu alebo predajcu. Po skončení životnosti ju odovzdajte do príslušného systému nakladania s odpadom podľa miestnych pravidiel.

9. Výrobca

Smíšek Richard SPS-EU s.r.o.

Na Úbočí 2250/10, 182 00 Praha 8, Česká republika

IČ: 06478026 | DIČ: CZ06478026

E-mail: spirstab@spirstab.com

Web: www.spiralstabilization.com

10. Predajca

Vital trade s.r.o.

Nálepkova 30, 921 01 Piešťany, Slovenská republika

IČO: 46167790 | DIČ: 2023269699 | IČ DPH: SK2023269699

E-mail: info@vitaltrade.sk

Web: www.smsystem.sk

Návod si uschovajte na ďalšie použitie.