



BSX10

Piłka do balansowania

Balance Ball

Balanční podložka

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION – NÁVOD K OBSLUZE

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwie rząt
5. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
6. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
7. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
8. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN957. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych. Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego.**
9. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci mogą z niego korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłych i na ich wyłączną odpowiedzialność.

OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.

NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

Mimo iż czynimy wszelkie wysiłki by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

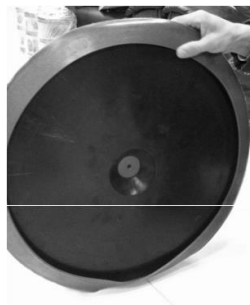
Lista części

 A	 B	 C	 D	 E	 F
6 szt. Podkładka antypoślizgowa	2 szt. Ekspander	1 szt. Obręcz	1 szt. Podstawa	1 szt. Piłka	1 szt. Zatyczka

Instrukcja montażu



1) Połącz części: D i E – krawędź piłki powinna nachodzić na podstawę.



2) Po zakończeniu powyższej czynności, całość powinna wyglądać tak, jak na zdjęciu po lewej.



3) Przyłóż obręcz C do piłki.

4) Przy pomocy śrubokręta lub innego narzędzie, wepchnij krawędź piłki w obręcz. Upewnij się, że części precyzyjnie do siebie przylegają.



5) Zaczep ekspander do otworu, jak na zdjęciach poniżej.



6) Napompuj piłkę i upewnij się, że powietrze wypełniło całą jej przestrzeń. Uważaj, by nie napompować piłki zbyt mocno. Po zakończeniu, zabezpiecz otwór zatyczką (F).



Ostrzeżenie!

- 1) Przed przystąpieniem do napełniania piłki powietrzem, upewnij się, że została precyzyjnie zmontowana.
- 2) Upewnij się, że ekspander został poprawnie zamontowany.
- 3) Nie pompuj zbyt mocno piłki, w efekcie może to obniżyć jej trwałość.
- 4) W czasie ćwiczeń piłka powinna płasko spoczywać na podłodze.
- 5) Trzymaj piłkę z dala od ognia, substancji żrących i ostrych krawędzi.
- 6) Przechowuj piłkę w temperaturze pokojowej, z dala od wilgoci.
- 7) Nie stawaj na piłce, może to uszkodzić piłkę.





Dział obsługi klienta:

ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl

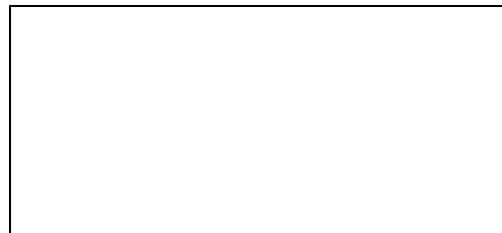
www.hms-fitness.pl

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:



(Pieczęć i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków, serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CEŁÓW WYCZYNOWYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

Important safety information

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
6. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
7. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
8. **The equipment has been tested and certified according to EN957 under class H. The equipment should not be used for therapy, rehabilitation or commercial purposes.**
9. The equipment is designed for adult use only. Adults should take care and responsibility for children.

WARNING: READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to have either a defective or a missing part, Please contact us for a replacement.

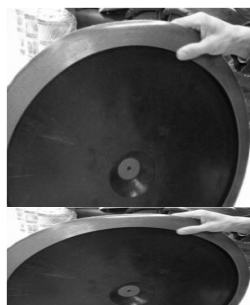
Accessory List

					
A	B	C	D	E	F
6 pcs	2 pcs	1 pc	1 pc	1 pc	1 pc
Anti-slid cushion	Handle expander	Main-body hoop	Main bottom board	Main ball body	Air plug

Assemble step



1) Assemble the part D and E together the gauffer of part E should cover the Part D.



2) While finish the phase 1, the main body bottom shape should like this.



3) Put the ball edge into the hoop groove, keep the each part connect in close keep the main-body flat on the floor.

4) Use the screwdriver or others hardy stick to fill in the ball edge into the hoop groove as this way, to fill the round edge into the hoop groove.



5) Put the end of expander into the attached photo hole, push and revolve. check the expander end be locked with hole well.



6) Input the air and check the edge be fill in the groove. Don't input too much air to bring on the ball be bulged, that will be cause to the ball edge easy to broke out put the plug closely, and make sure not air leave out.



Warning

- 1) Before input the air, need check all edge of the Bosu Ball be cover with the hoop and board and level off.
- 2) Check the connect part for handle expander with Bosu ball, make sure it is locked and will not break off.
- 3) Don't input too much air to the ball, that will be cause to the ball edge easy to broke out.
- 4) While exercise, the Bosu ball must be put on the flatness floor, and keep the flat floor while on storage.
- 5) Keep the Bosu ball away the fire, a acidic, aculeated product, and don't put at outdoor for storage.
- 6) Please remine that don't trample the ball edge in continuous, that's will release the ball edge from the hoop groove.





Consumer service department:

ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

Rady týkající se bezpečnosti

Tento výrobek je určen pouze k domácímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:

1. Před započítím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit - do té doby není možno zařízení používat.
6. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
7. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
8. **Zařízení spadá do kategorie H podle normy EN 957. Není možné jej používat k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům.**
9. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti jej mohou využívat pouze pod dohledem dospělých osob, které jsou v tomto případě za děti zodpovědné.

UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD.

NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

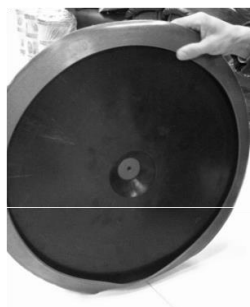
Seznam částí

 A	 B	 C	 D	 E	 F
6 ks Anti-skluzové nožky	2 ks Pružné madlo	1 ks Obruč základny	1 ks Základna	1 ks Míč	1 ks Špunt

Sestavení



1) Spojte části D a E dohromady okraje části E musí překrývat okraje části D.



2) Po provedení části 1 by to mělo vypadat takto.



3) Okraje míče nasadte do obruče tak, aby k sobě těsně doléhaly základnu položte na zem.

4) K řádnému nasazení míče do obruče základny použijte šroubovák nebo jiný tomu podobný předmět.



5) Vložte pružné madlo do otvoru (viz obrázky), zatlačte a otočte. Zkontrolujte, zda je madlo řádně připevněno.



6) Nafoukněte balon a zkontrolujte, zda je okraj stále v obruči balon nenaufukujte příliš, může to způsobit jeho prasknutí poté do nafukovacího otvoru vložte špunt a ujistěte se, že vzduch neuniká.



Upozornění!

- 1) Před nafouknutím míče je potřeba zkontrolovat, zda jeho hrany řádně přiléhají k obruči a základně.
- 2) Zkontrolujte připevnění pružných madel k míči, aby nedošlo během používání k jejich odtržení.
- 3) Míč nepřefukujte, aby nedošlo k jeho vypoulení a nezvýšilo se tím riziko jeho prasknutí.
- 4) Během cvičení musí být míč na rovném povrchu.
- 5) Přechovávejte míč mimo dosah ohně, kyselého prostředí, ostrých předmětů a nepřechovávejte jej venku.
- 6) Nestůjte nepřetržitě na okraji míče, neboť by mohlo dojít k jeho uvolnění z obruče základny.





Oddělení péče o klienta:

ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl