

---

## NÁVOD K OBSLUZE - GYMNASTICKÝ MÍČ

---



***Děkujeme, že jste zakoupili gymnastický míč právě u naší společnosti. Před jeho sestavením a používáním si pečlivě prostudujte tento návod a poté ho uschovejte pro možnost pozdějšího nahlédnutí. Pokud míč někomu darujete nebo zapůjčíte, vždy mu ho předejte včetně tohoto návodu. Produkt není určen pro komerční použití.***

### VŠEOBECNÉ UPOZORNĚNÍ:

- před používáním a sestavením výrobku si prostudujte následující návod
- produkt opatrně vybalte z balení, nepoužívejte žádné ostré předměty, které by mohli míč poškodit či protrhnout
- zkontrolujte, že součástí balení, jsou všechny díly a žádný nejeví známky vady – pokud výrobek sestavíte a budete ho používat i v případě vadných nebo chybějících dílů a následně dojde k jeho poškození, nelze na toto poškození uplatnit záruka
- nikdy nepoužívejte výrobek k jinému účelu, než je určen
- UPOZORNĚNÍ! Bezpečnost produktu lze zachovat pouze pravidelnou kontrolou správně dofouknutého míče a jeho průběžného opotřebení
- míč je určen pouze pro osobní použití
- cviky provádějte pouze na své fyzické úrovni, nikdy se nepřepínejte
- pokud pocítíte bolesti či nepohodlí ihned přestaňte cvičit
- míč udržujte v bezpečné vzdálenosti od malých dětí a domácích zvířat, které by si mohli jeho používáním ublížit nebo míč poškodit
- během cvičení se nesmí v okolí pohybovat děti bez dozoru ani domácí zvířata, mohlo by dojít k jejich zranění
- před zahájením každého nového cvičení, byste se měli poradit se svým lékařem, zda je pro Vás toto cvičení vhodné; doporučujeme projít testem kompletního fyzického vyšetření
- během cvičení dávejte pozor na ruce, končetiny, volné oblečení a dlouhé vlasy
- neumísťujte ŽÁDNÉ ostré předměty v okolí přístroje!
- míč nikdy zbytečně více nezatěžujte, neskákejte na něm a nevyvíjejte na něj větší tlak, než je obvyklý pro cvičení či sezení

*JAK NAFOUKNOUT MÍČ:*

1. Vyjměte zavírací ventil.



2. Na ventil připojte pumpičku.



3. Nohou zapumpujeme.



4. Uzavřeme ventil.



SEZNAM ZÁKLADNÍCH CVIKŮ:

UPPER BODY			
	<b>1</b> INC. PUSH-UP	<b>2</b> DEC. PUSH-UP	<b>3</b> HORSE STANCE
UPPER BODY			
	<b>6</b> ALT. PRESS	<b>7</b> CHEST FLY	<b>8</b> Y-RAISE
ARMS			
	<b>11</b> ONE-SIDED ROW	<b>12</b> TRI. KICK BACK	<b>13</b> TRI. EXTENSION
BACK			
	<b>16</b> PRONE COBRA	<b>17</b> BACK EXTENSION	<b>18</b> ROW
ABS & CORE			
	<b>21</b> CRUNCH	<b>22</b> SIDE CRUNCH	<b>23</b> SIDE FLEXION
ABS & CORE			
	<b>26</b> PLANK	<b>27</b> DYN. PLANK	<b>28</b> ROLL-OUT
LOWER BODY			
	<b>31</b> SQUAT	<b>32</b> HIP RAISE	<b>33</b> LEG-CURL