

BALANČNÍ A MASÁŽNÍ POLŠTÁŘEK – D35



Děkujeme Vám, za zakoupení tohoto masážního a relaxačního výrobku! Před použitím výrobku, si prostudujte tento návod k použití a pečlivě jej uschovejte.

NÁVOD K POUŽITÍ

NAFOUKNUTÍ:

Masážní polštářek, dodáváme standartně již nahuštěný. Je vhodný k použití na sezení, nebo pro základní cvičení. Pro cvičení s polštářkem, je možno přifouknout, na požadovanou hustotu. Jehla, je součástí balení. Pomocí jehly se nafukuje Vámi zakoupený, masážní polštářek.

VYFOUKNUTÍ:

K vyfouknutí polštářku, použijte jehlu (pro vyfukování, není potřeba užít ruční pumpu). Vezměte jehlu a prostrčte ji do ventilků. Následně zatlačte na polštářek.

Upozornění: jehlu zasunujte do polštářku pomalu a plynule, aby nedošlo k protržení, nebo jinému poškození polštářku!

POUŽITÍ:

Tento polštářek má široké využití. Je vhodný pro všechny typy cvičení s vlastní vahou, procvičování rovnováhy, posilovací cviky, i ke zdravému sezení. Vypouklý tvar a masážní výstupky, zlepšují držení těla, ulevuje od bolesti zad, je ideální pro relaxaci a posílení těla.

Polštářek je vyroben z velice kvalitního a odolného PVC. Polštářek lze přifukovat, či vyfukovat, dle potřeby, na požadovanou tvrdost, či hustotu.

Polštářek lze použít v kanceláři, doma i na cestách.

1. Stoupněte si jednou nohou na polštářek, od 10, do 60 vteřin (nebo více), při otevřených očích, až po zavření, pro vybudování balancu a stability.
2. Stoupněte si oběma nohama na polštářek, s činkami v rukou, pro posílení rukou i nohou. Použijte polštářek při sezení, u sledování televize, čtení knihy, práci na počítači, atd.

UPOZORNĚNÍ:

1. Udržujte z dosahu dětí a zvířat, aby polštářek a jeho příslušenství, nebyl prokousnut, či olizován.
2. Před zahájením cvičení, je vhodné se poradit s Vaším ošetřujícím lékařem, o Vašem zdravotním stavu a zda by cvičení nemohlo představovat nebezpečí pro Vaše zdraví a bezpečnost.
3. Vnímejte signály Vašeho těla. Pokud se nebudete při cvičení cítit dobře, nebo budete pociťovat bolest, ihned ukončete cvičení a poraďte se se svým ošetřujícím lékařem!
4. Chraňte před vysokými teplotami, ostrými kyselinami, předměty, louhy a

