

# TAURUS®

## Instrukcja obsługi

Nr art. TF-GMN02-75



Nr art. TF-GMN02-65

Nr art. TF-GMN02-55

TFGMN02-55.01.01/TFGMN02-65.01.01/TFGMN02-75.01.01

## 1 OGÓLNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

### 1.1 Bezpieczeństwo użytkownika

#### ⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO

- + Przed rozpoczęciem używania urządzenia należy zapytać lekarza rodzinnego, czy trening jest odpowiedni ze zdrowotnego punktu widzenia. Dotyczy to przede wszystkim osób, które mają dziedziczną skłonność do nadciśnienia lub schorzeń serca, osób powyżej 45. roku życia, palaczy, osób o podwyższonym poziomie cholesterolu, osób otyłych i/lub osób, które w ciągu ostatniego roku nie uprawiały regularnie żadnego sportu. Jeśli znajdujesz się pod farmakologiczną opieką medyczną mającą wpływ na tętno, wówczas absolutnie konieczne jest zasięgnięcie konsultacji lekarskiej.
- + Należy pamiętać, że zbyt intensywny trening może poważnie zagrażać zdrowiu. Należy również mieć na uwadze, że systemy kontroli pulsu mogą być niedokładne. W razie wystąpienia oznak osłabienia, nudności, zawrotów głowy, bólów, duszności lub innych nieprawidłowych symptomów należy natychmiast przerwać trening i w razie potrzeby skontaktować się z lekarzem rodzinnym.

#### ⚠ OSTRZEŻENIE

- + Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci poniżej 14 roku życia jest niedozwolone.
- + Dzieci nie powinny przebywać bez opieki w pobliżu urządzenia.
- + Osoby niepełnosprawne muszą posiadać zgodę lekarską i pozostawać pod ścisłym nadzorem zawsze, gdy korzystają z urządzenia treningowego.
- + Z urządzenia nie może korzystać kilka osób jednocześnie.

#### ⚠ OSTROŻNIE

- + Podczas trenowania w strefie ruchów urządzenia nie mogą przebywać żadne inne osoby, aby uniknąć zagrożenia względem użytkownika i osób postronnych.

#### ► UWAGA

- + Do otworów urządzenia nie wolno wkładać żadnych przedmiotów.

+

### 1.2 Miejsce rozstawienia

#### ⚠ OSTRZEŻENIE

- + Nie stawiać urządzenia w głównych przejściach ani drogach ewakuacyjnych.
- + Aby uniknąć pożarów, nie należy umieszczać urządzenia w pobliżu lub w pomieszczeniach o wysokiej temperaturze (np. w pobliżu grzejnika).

#### ⚠ OSTROŻNIE

- + Sugeruje się postawić urządzenie w miejscu, które zapewnia swobodny dostęp do niego.

#### ► UWAGA

- + Urządzenie może być używane wyłącznie w budynku, w odpowiednio ogrzewanych i suchych pomieszczeniach (temperatura otoczenia od 10°C do 35°C). Niedozwolone jest używanie pod gołym niebem oraz w pomieszczeniach o dużej wilgotności powietrza (powyżej 70%), takich jak baseny.
- + Aby uniknąć blaknięcia lub szybszego zużycia materiału, nie należy umieszczać produktu w miejscach narażonych na bezpośrednie działanie promieni słonecznych i/lub wysokiej temperatury.

## 2 DANE TECHNICZNE

Waga artykułu (wraz z opakowaniem):	1 kg
Maksymalne obciążenie:	225 kg
Wymiary opakowania (dł. x szer. x wys.):	ok. 21 cm x 12 cm x 24 cm

# Piłka gimnastyczna Taurus anti-burst

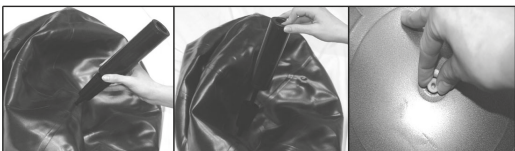
### 3 INSTRUKCJA

#### ► UWAGA

- + Przed pierwszym użyciem piłki należy odczekać 24 godziny. W trakcie tego czasu materiał się rozszerza.
- + Jeśli piłka jest dla Ciebie zbyt miękka, dopompuj ją jeszcze trochę.
- + Uważaj jednak, aby nie napompować piłki zbyt mocno, bo może pęknąć podczas ćwiczeń.

#### Pompowanie piłki do ćwiczeń za pomocą pompki ręcznej

1. Włóż końcówkę pompki w otwór piłki.
2. Napompuj piłkę do pełnego rozmiaru.
3. Zatkaj piłkę białą zatyczką.



### 4 ĆWICZENIA

#### Mostek z ugięciem nóg (na uda)

Położ się na plecach i połóż ręce na podłodze obok siebie. Umieść piłkę pod stopami i łydkami i unieś miednicę. Następnie ugnij kolana tak, aby podeszwy stóp znajdowały się płasko na piłce. Piłka powinna poruszać się lekko w kierunku pośladków. Teraz wróć do pozycji wyjściowej.



#### Pompka (na klatkę piersiową i triceps)

Położ się na piłce najpierw udami. Umieść dłonie na podłodze przed sobą. Następnie ugnij łokcie i powoli opuść górną część ciała w dół. Zatrzymaj się na krótką chwilę, a następnie wypchnij się ramionami z powrotem do góry.



#### ❗ WSKAZÓWKA

Im dalej przesuwasz piłkę w kierunku stóp, tym większa jest intensywność tego ćwiczenia.

#### Nożyce (na dolną część brzucha)

Ułóż się na plecach i wyciągnij nogi do góry. Umieść piłkę między stopami lub nogami. Następnie na przemian unosz i opuszczasz jedną i drugą nogę



### Rozciąganie pleców (na dolną część pleców)

Pochyl się i umieść górną część ciała na piłce. Umieść ręce za głową i napnij mięśnie brzucha. Wydychając powietrze wypchnij górną część ciała do góry siłą mięśni dolnej części pleców. Unieś górną część ciała, do momentu w którym poczujesz napięcie w mięśniach dolnej części pleców. Zrób powolny wdech, wracając do pozycji wyjściowej.



### Przysiady przy ścianie (na pośladki i uda)

Przyścinij piłkę do ściany dolną częścią pleców. Trzymaj piłkę w tej pozycji i ustaw stopy około dwa kroki przed sobą. Dla równowagi wyciągnij oba ramiona do przodu i wykonaj przysiad, aż uda znajdą się równoległe do podłogi. Piłka powinna przy tym toczyć się ku górze wzdłuż pleców. Zatrzymaj się na krótką chwilę, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.



### 5 PIELĘGNACJA, KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE

#### ⚠️ OSTRZEŻENIE

Miejsce przechowywania należy wybrać tak, aby można było wykluczyć nieuzasadnione użycie przez osoby trzecie lub dzieci.

1. Wyczyść urządzenie suchą, miękką szmatką.
2. Urządzenie należy przechowywać w dostarczonym pudełku w suchym środowisku.

### 6 GWARANCJA

Urządzenia treningowe Taurus® są poddawane surowej kontroli jakości. Jeśli jednak zakupione u nas urządzenie treningowe nie działa prawidłowo, prosimy wtedy o kontakt z naszymi podanymi punktami serwisowymi. Chętnie pomożemy również telefonicznie za pośrednictwem infolinii technicznej.

#### Okresy gwarancji

Z dniem dostawy towaru rozpoczyna się okres gwarancji. Okres gwarancji poszczególnych produktów znajdują Państwo na naszej stronie online.

Dokładne warunki gwarancji można znaleźć na stronie internetowej urządzenia Taurus®.

### Kontakt

#### DE Technik

+49 4621 4210-900  
technik@sport-tiedje.de

#### Service

0800 20 20 277  
(kostenlos)  
info@sport-tiedje.de

#### UK Technical Support

+44 141 876 3986  
support@powerhousefitness.co.uk

#### Service

+44 141 876 3972

#### FR Technique & service

+33 (0) 172 770033  
+49 4621 4210-933  
service-france@fitshop.fr

#### DK Teknik og service

80 90 16 50  
+49 4621 4210-945  
info@fitshop.dk

#### INT Technik & Service

+49 4621 4210-944  
service-int@sport-tiedje.de

#### BE Technique & service

02 732 46 77  
+49 4621 42 10-932  
info@fitshop.be

#### NL Technische Dienst & Service

+31 172 619961  
info@fitshop.nl

#### AT Technik & Service

0800 20 20 277  
(kostenlos)  
+49 4621 42 10-0  
info@sport-tiedje.at

#### CH Technik & Service

0800 202 027  
+49 4621 42 10-0  
info@sport-tiedje.ch

#### PL Technika i serwis

22 307 43 21  
+49 4621 42 10-948  
info@fitshop.pl