

NATURE DENGE TAHTASI KULLANIM TALİMATLARI

KENDİ GÜVENLİĞİNİZ İÇİN

Kullanım Amacı:

- Denge tahtası spor aleti olarak evde kullanmak için tasarlanmıştır.
- Denge tahtası maks. 110 kg kadar yüklenbilir.
- Denge tahtası aynı anda sadece tek bir kişi tarafından kullanılabilir. Sadece üç mekânlarda kuru şekilde kullanım için tasarlandı.

Doktorunuza Başvurun!

- Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun.
- Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.
- Özel kısıtlayıcı durumlarda örneğin kalp pili taşımak, kalp yetmezliği, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalısınız. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığınıza tehlikeli olabilir.
- Aşağıdaki belirtilerden birisinin meydana gelmesi halinde, egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüs ağrısı.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygundur!

Çocukları ve Bedensel Engelliler için TEHLİKE!

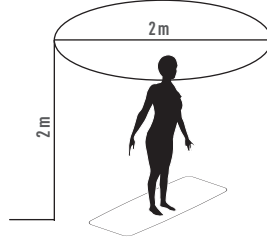
- Denge tahtası, sadece beden ve ruhen bu cihazı kullanabilecek kadar gelişmiş gençler ve yetişkinler tarafından kullanılmalıdır. Kullanıcının bu denge tahtanın nasıl kullanılması gerektiğini bildiğinden veya kullanırken bilen birisi tarafından denetlendiğinden emin olunuz. Velilerin ve diğer denetleyen kişilerin, çocukların doğal oyun içgüdüsü ve deneyim merakı nedeniyle denge tahtasıyla ilgili beklenmedik durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir. Çocukları özellikle denge tahtasının bir oyuncak olmadığı konusunda uyarın.
- Çocukların denge tahtasını kullanmalarına izin verirken, doğru kullanımı gösterin ve egzersizleri bitene kadar gözetimsiz bırakmayın. Hatalı veya abartılı antrenman yapılması halinde çocuklarınızı uyarınız.
- Çocuklar, denge tahtasının neden olabileceği tehlikeleri fark edemez. Çocukları üründen uzak tutun. Denge tahtasını çocukların ulaşamayacağı bir yerde muhafaza edin.

Yaralanma TEHLİKESİ

- Bazı çalışmalar çok fazla kuvvet ve beceri gerektirir. Başlangıçta kontrolünüzü kaybetmemeniz ve düşmemeniz için ikinci bir kişiden yardım isteyin.
- Her kullanımdan önce denge tahtanın kusursuz durumda olup olmadığını kontrol edin.

Eğer hasar varsa denge tahtası bir daha kullanılmamalıdır. Denge tahtasının tamir işlemlerini, sadece vasıflı atölyeler veya buna benzer uzman kişiler tarafından yaptırın. Usulüne uygun olmayan yapılan tamir işlemleri kullanıca için önemli derecede tehlike oluşturabilir.

- Antrenman sırasında "takılmayı" önlemek için rahat ancak çok gevşek olmayan giysiler giyin. Tercihen çıplak ayakla ve spor çoraplarıyla antrenman yapın. Yine de mutlaka sağlam ve güvenli bir duruşa sahip olun. Kaygan bir zeminde çoraplarla antrenman yapmayın, aksi halde kayabilir ve yaralanabilirsiniz. Örn. Kaymayı önleyen fitness matları kullanın. Ayakkabılar ayaya sıkıca oturmali ve kaymayan bir tabana sahip olmalıdır.
- Antrenmanı sağlam, yatay ve düz bir zeminde yapın. Zemin keskin ve sivri nesnelere içermemelidir.
- Antrenman gereği ile spor yaparken, mutaka yeterince hareket edebileceğiniz biraalna ihtiyaç duyduğunuzun unutmayın. (bkz.resim) Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeterli kadar mesafe olmalıdır.



- Denge tahtası aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.

- Vücudunuzu çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce çok yavaş başlayın. Acı ve ağır hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilirsiniz.
- Denge tahtanın yapısı değiştirilmemelidir.
- Denge tahtalarının zemine temas eden yüzeyi, kaymaz malzemeden üretilmiştir. Buna rağmen düz yerlerde, özellikle de yanat yüklenme halinde kayabilir. Bu nedenle denge tahtasının altına çalışmalar için gerekirse kaymaz bir atlık, örneğin bir yoga matı yerleştirin.
- Terleme nedeniyle üst yüzey kaygan duruma gelebilir. Bu durumda denge tahtasının silerek kurulayın. Gerekirse atı kaymayan spor çorapları kullanın.

DİKKAT-Maddi Hasar Tehlikesi Var

- Denge tahtasını yüksek sıcaklık dalgalanmalarından, uzun süre doğrudan güneş ışınından, aşırı nemden ve sudan koruyun.
- Denge tahtasını keskin, sivri veya sıcak nesnelere ve yüzeylerden koruyun. Açık alevlerden uzak tutun.
- Denge tahtasını hassas yüzeyler üzerinde kullanmayın. Noktasal baskıların çok yüksek olması nedeniyle baskı izleri oluşabilir. Gerekirse yere bir yoga matı vb. serin.

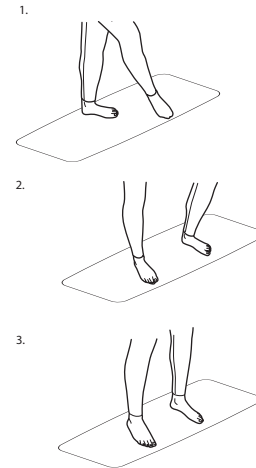
Egzersiz Öncesi

- Denge tahtasını hasarlar bakımından kontrol edin.
- Hafif, spor giysiler tercih edin.
- Egzersizleri yalalayak veya spor çoraplı veya kaymaz tabanlı spor ayakkabılarıyla yapın.

İpucu: Denge tahtasının altını bir spor minderini yerleştirirseniz cihazların dengeliği çok fazla artmaz ve denge kurmak daha kolay olur.

Üzerine Çıkma

Denge tahtasının üzerine çıkarken dikkat edin. Duruma göre bir duvardan vb. destek alın veya ikinci bir kişiden yardım isteyin.



Bakım

Denge tahtasını gerektiğinde yumuşak, hafif nemli bir bezle -temizlik maddesi kullanmadan- silin.

Muhafaza Etme

• Denge tahtasını bir kaloriferin veya diğer ısı kaynaklarının yakınında muhafaza etmeyin. Kuru, serin ve güneş ışınlarından koruyarak depolayın.

Teknik Bilgiler

Kutu Ebadı: 810mm X 35mm X 100mm (Boy X En X Yükseklik)
Tahta Ebadı: 800 mm X 340 mm (Boy X En)
Silindir Ebadı: 400 mm X 290 mm
Ağırlık: 6,8 kg

Garanti Koşulları

- Tüm ürünler aksi belirtilmediği takdirde üretici firmaların garantisini altındadır.
- Garanti koşullarının geçerli olabilmesi için kargo teslimatı esnasında ürünü mutlaka kontrol ediniz.
- Herhangi bir hasar gördüğünüzde tutanak tutturarak ürünü teslim almayınız.
- Ürün üzerinde yapılan değişiklikler, ürünün deforme olması ya da ürünün orijinal dizaynının bozulması durumunda size gönderilen ürünün garanti kapsamı dışında kalacağını unutmayınız.

Ürün İade Koşulları

- İncelediğiniz ürünü satın aldıktan sonra beklentilerinizi karşılamadığı takdirde iade edebilirsiniz. İade işlemlerini aşağıdaki şekilde yapmışsınız.
- İade etmek istediğiniz ürünleri, siparişi teslim aldığınız tarihten itibaren 14 gün içerisinde ürünlere birlikte geri gönderebilirsiniz. Ürünlerin iade edilebilmesi için iade koşullarına uyulması gerekmektedir.
- Hasar görmüş kutu ya da ürün için kargo görevlisine tutanak tutturunuz. Aksi halde zarar görmüş kutu/ürün için iade kabul edilmez.