

TAURUS®

Brugsvejledning

Vare-nr. TF-GMN02-75



Vare-nr. TF-GMN02-65

Vare-nr. TF-GMN02-55

TFGMN02-55.01.01/TFGMN02-65.01.01/TFGMN02-75.01.01

1 GENEREL SIKKERHED

1.1 Personlig sikkerhed

⚠ FARE

- + Inden du begynder at bruge udstyret, bør din egen læge vurdere, om træningen set ud fra et helbredsmæssigt syn passer til dig. Dette gælder især personer, der har arvelige anlæg for forhøjet blodtryk eller hjertelidelser, er over 45 år, ryger, har for højt kolesteroltal, er overvægtige og/eller inden for det seneste år ikke har dyrket motion regelmæssigt. Hvis du er i medicinsk behandling, som påvirker din puls, skal du aftale rådføre dig med din læge.
- + Vær opmærksom på, at overdreven træning kan udsætte dit helbred for alvorlig fare. Vær også opmærksom på, at systemer til overvågning af pulsen kan være unøjagtige. Så snart du mærker tegn på svaghed, kvalme, svimmelhed, smerter, åndenød eller andre unormale symptomer, skal du straks afbryde træningen og i nødstilfælde kontakte egen læge.

⚠ ADVARSEL

- + Dette redskab er ikke tilladt for børn under 14 år.
- + Børn må ikke komme i nærheden af redskabet uden opsyn.
- + Personer med handicap skal kunne påvise en medicinsk tilladelse og bør være under opsyn, når der trænes på samtlige træningsredskaber.
- + Redskabet må principielt ikke bruges af flere personer samtidigt.

⚠ FORSIGTIG

- + Sørg for, at ingen personer opholder sig i udstyrets bevægelsesområde under træningen, så du selv og andre personer ikke kommer i fare.

► OBS

- + Der må ikke stikkes genstande af nogen art ind i udstyrets åbninger.

1.2 Opstillingssted

⚠ ADVARSEL

- + Anbring ikke udstyret i hovedgennemgange eller på flugtveje.
- + For at undgå brand må du ikke placere apparatet i nærheden af eller i rum med høj varme (f.eks. i nærheden af en varmeovn).

⚠ FORSIGTIG

- + Vælg et opstillingssted, hvor der både foran og ved siden af udstyret altid vil være tilstrækkeligt med frirum/en sikkerhedszone.

► OBS

- + Udstyret må kun anvendes indendørs i tilstrækkeligt tempererede og tørre rum (omgivelsestemperatur mellem 10°C og 35°C). Brug i det fri eller i rum med høj luftfugtighed (over 70 %), som f.eks. svømmehaller, er ikke tilladt.
- + For at undgå blegning eller hurtigere slitage af materialet skal du undlade at stille produktet på steder med direkte sollys og/eller høj varme.

2 TEKNISKE DATA

Varens vægt (inkl. emballage):	1 kg
Maksimal belastningsevne:	225 kg
Emballagens mål (L x B x H):	ca. 21 cm x 12 cm x 24 cm

Taurus Gymnastikbold Anti-burst

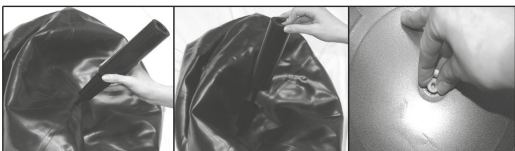
3 VEJLEDNING

► OBS!

- + Vent 24 timer, før du bruger bolden. Materialet udvider sig med tiden.
- + Hvis bolden nu bliver for blød til dig, kan du pumpe den lidt mere op.
- + Men pas på, at du ikke kommer til at pumpe den for hårdt op, da den ellers kan springe under træningen.

Oppumpning af gymnastikbold med håndpumpe

1. Stik pumpens dyse i åbningen i bolden.
2. Pump bolden op til fuld størrelse.
3. Luk bolden med den hvide prop.



4 ØVELSER

Bro med benbøjning (til låret)

Læg dig på ryggen, og læg armene ved siden af dig på gulvet. Placer bolden under dine fødder og lægge, og løft dit bækken. Bøj nu knæene, så fodsåler står fladt på bolden. Bolden skal her bevæge sig lidt i retning af din bagdel. Vend nu tilbage til udgangspositionen.



Armbøjning (til bryst og triceps)

Læg dig på bolden med lårene forrest. Placer dine hænder foran dig på gulvet. Bøj nu dine albuer, og sænk langsomt overkroppen nedad. Hold pause i et kort øjeblik, og pres dig derefter op igen med armene.



ⓘ BEMÆRK

Jo længere du placerer bolden i retning mod dine fødder, jo mere intensiv er denne øvelse.

Saks (til de nederste mavemusklers)

Læg dig på ryggen, og stræk benene opad. Fiksér bolden mellem dine fødder/ben. Bevæg nu skiftevis benene op og ned.



Rygstræk (til den nederste del af ryggen)

Sæt dig på knæ på gulvet, og læg din overkrop på bolden. Placer dine hænder bag kroppen, og træk nu mavemusklerne sammen. Tryk på en udånding din overkrop opad med styrken fra de nederste rygmuskler. Løft din overkrop så meget, at du mærker spændingen i den nederste rygmuskulatur. Træk langsomt vejret ind, når du vender tilbage til udgangspositionen.



Knæbøjning ved væggen (til bagdel og lår)

Tryk bolden mod væggen med den nederste del af ryggen. Hold bolden på plads, og stil fødderne ca. to skridt forskudt fremad. Stræk begge arme fremad for at holde balancen, og udfør nu en knæbøjning, indtil dit lår er parallelt med gulvet. Bolden skal samtidig rulle op langs din ryg. Hold en kort pause, og vend så tilbage til udgangspositionen.



5 PLEJE, VEDLIGEHOLDELSE OG OPBEVARING

⚠ ADVARSEL

Der skal vælges et opbevaringssted, hvor det er udelukket at tredjemand eller børn kan misbruge udstyret.

1. Rengør enheden med en tør, blød klud.
2. Opbevar enheden i den medfølgende kasse i et tørt miljø.

6 GARANTI

Træningsudstyr fra Taurus® underkastes en streng kvalitetskontrol. Hvis fitnessudstyr købt hos os mod forventning skulle vise sig ikke at fungere perfekt, beklager vi dette meget og beder dig kontakte den oplyste kundeservice. Vi hjælper dig altid gerne via vores tekniske hotline.

Garantiperioder

Fra du modtager dit træningsudstyr påtager vi os de(n) garantiperiode(r), der fremgår af vores onlineshop. Garantiperioden, der er gældende for dit specifikke træningsudstyr, finder du på den respektive produktside.

Du kan se de nøjagtige garantibetingelser på webstedet for din Taurus®-enhed.

Kontakt

DE Technik

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

Service

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

UK Technik

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

Service

+44 141 876 3972

FR Technik & Service

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

DK Technik & 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 Technik & Service

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

NL Technik & 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 Technik & Service

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