

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Platforma do balansowania z ekspanderami

Nr partii: 202011

W trosce o Twoje bezpieczeństwo zalecamy uważne przeczytanie poniższej instrukcji obsługi.

Dane producenta:
mPTech Sp. z o. o.
ul. Nowogrodzka 31
00-511 Warszawa
Polska
Infolinia: (+48 71) 71 77 400
E-mail: pomoc@mpotech.eu

Punkt dostarczania sprzętu:
mPTech Sp. z o. o.
ul. Krakowska 119
50-428 Wrocław
Polska
Zaprojektowano w Polsce
Wyprodukowano w Chinach

Spis treści

Spis treści	1
1. Użycie zgodne z przeznaczeniem	1
2. Bezpieczeństwo użytkowania	2
3. Dane techniczne	2
4. Zawartość zestawu	3
5. Obsługa	4
6. Przykładowe ćwiczenia	5
7. Konserwacja urządzenia	6
8. Objasnienia symboli	6
9. Przechowywanie i transport	6
10. Utylizacja	7
11. Gwarancja	7

1. Użycie zgodne z przeznaczeniem

Platforma do balansowania z ekspanderami przeznaczona jest do zastosowania wyłącznie w gospodarstwie domowym do wykonywania ćwiczeń gimnastycznych przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych. Produkt nie nadaje się do użytku komercyjnego. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikające z użycia urządzenia w sposób niezgodny z jego przeznaczeniem, sprzeczny z zaleceniami opisanymi w niniejszej instrukcji obsługi lub samodzielnie dokonanych napraw oraz modyfikacji lub w wyniku użycia nieoryginalnych akcesoriów. Przed użytkowaniem produktu zapoznaj się z niniejszą instrukcją obsługi oraz przechowuj ją i udostępniaj innym użytkownikom produktu celem zapoznania.

Maksymalne dopuszczalne obciążenie platformy to 150 kg.

2. Bezpieczeństwo użytkowania

Zapoznaj się uważnie z podanymi wskazówkami. Nieprzestrzeganie tych wskazówek może być niebezpieczne lub niezgodne z prawem.

- Produkt nie nadaje się dla dzieci w wieku poniżej 3 lat.
- Niniejszy produkt nie może być użytkowany przez osoby o obniżonych możliwościach fizycznych i/lub umysłowych niebędących w stanie korzystać z niego w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu.
- Osobom o braku doświadczenia i znajomości produktu należy zapewnić odpowiedni nadzór lub instruktaż odnośnie użytkowania produktu w bezpieczny sposób, tak aby związane z tym zagrożenia były zrozumiałe. Ponadto dzieci korzystające z produktu powinny znajdować się pod stałym nadzorem.
- Produkt przechowuj poza zasięgiem dzieci.
- Nie korzystaj z produktu na śliskiej nawierzchni – może to doprowadzić do urazu.
- Chroń produkt przed źródłami wysokiej temperatury takimi jak bezpośrednio światło słoneczne.
- Unikaj ostrych przedmiotów, które mogą przekłuć lub rozciąć produkt. W przypadku uszkodzenia, nie naprawiaj produktu własnoręcznie. Przekaż go do serwisu producenta lub wykwalifikowanego specjalisty.
- Pompuj produkt wyłącznie powietrzem przy użyciu dołączonej pompki.
- Przed każdym użyciem sprawdź stan techniczny produktu. Jeśli jest on widocznie uszkodzony, nie wolno go używać.
- Do ćwiczeń należy nosić wygodną, ale przylegającą do ciała odzież sportową. Ćwiczenia wykonuj najlepiej w antypoślizgowym obuwiu sportowym, by zapewnić odpowiednią przyczepność stóp do podłoża. Można ćwiczyć na bosą lub w skarpetach sportowych.
- W obszarze ćwiczeń zadбай o zachowanie dystansu przynajmniej 0,6 m od innych osób oraz przedmiotów znajdujących się w pobliżu.
- Produkt może być używany jednocześnie wyłącznie przez jedną osobę.
- Po każdym treningu czyść produkt przy pomocy ściereczki i ciepłej wody z mydłem. Nie używaj środków o wysokim stężeniu kwasowym lub zasadowym.
- Unikaj rozciągania ekspanderów ponad maksymalną długość naciągu.

3. Dane techniczne


Nazwa urządzenia	Platforma do balansowania z ekspanderami
Model	TS-0712
Numer partii	202011
Średnica	59 cm
Wysokość	20 cm
Obciążenie	do 150 kg
Materiał	PP + PVC
Akcesoria	Ekspandery (2 szt.), korki uszczelniające (2 szt.), pompka z przewodem
Dodatkowe	Wypustki masujące na piłce
Waga	4,8 kg
Ekspandery	Typ A wg normy DIN 32935, maks. długość naciągu 175 cm przy sile 200 N

4. Zawartość zestawu

Po rozpakowaniu należy sprawdzić, czy wszystkie wymienione elementy znajdują się w opakowaniu, a urządzenie działa poprawnie.

W zestawie znajdują się:

1. Platforma do balansowania
2. Ekspandery (2 szt.)
3. Korki uszczelniające (2 szt.)
4. Pompka z przewodem
5. Instrukcja obsługi

 Jeśli brakuje którejkolwiek z powyższych pozycji lub jest ona uszkodzona, to skontaktuj się ze sprzedawcą.




Istnieje możliwość pobrania bezpłatnej wersji cyfrowej niniejszej instrukcji z podanego poniżej adresu internetowego:

<https://mptech.eu/qr/seven-for-7/>

5. Obsługa

Pompowanie

 *Przed pompowaniem piłki platformy upewnij się, że jej temperatura nie odbiega znacząco od temperatury pomieszczenia, w którym będzie używana.*

1. Wyjmij korek uszczelniający z otworu pompowania piłki platformy
2. Podłącz przewód pompki do wyjścia pompki oznaczonego kolorem niebieskim
3. Umieść w otworze pompowania piłki platformy końcówkę przewodu pompki
4. Ostrożnie napompuj piłkę platformy do osiągnięcia przez produkt wysokości ok 20 cm
5. Odłącz przewód pompki i szybko umieść korek uszczelniający w otworze pompowania

Wypuszczanie powietrza

Użyj odpowiedniej pompki umożliwiającej wypuszczenie powietrza.

1. Wyjmij korek uszczelniający z otworu pompowania piłki platformy
2. Podłącz przewód pompki do wyjścia pompki oznaczonego kolorem czerwonym
3. Umieść w otworze pompowania piłki platformy końcówkę przewodu pompki
4. Wypompuj powietrze używając pompki
5. Odłącz przewód pompki i umieść korek uszczelniający w otworze pompowania

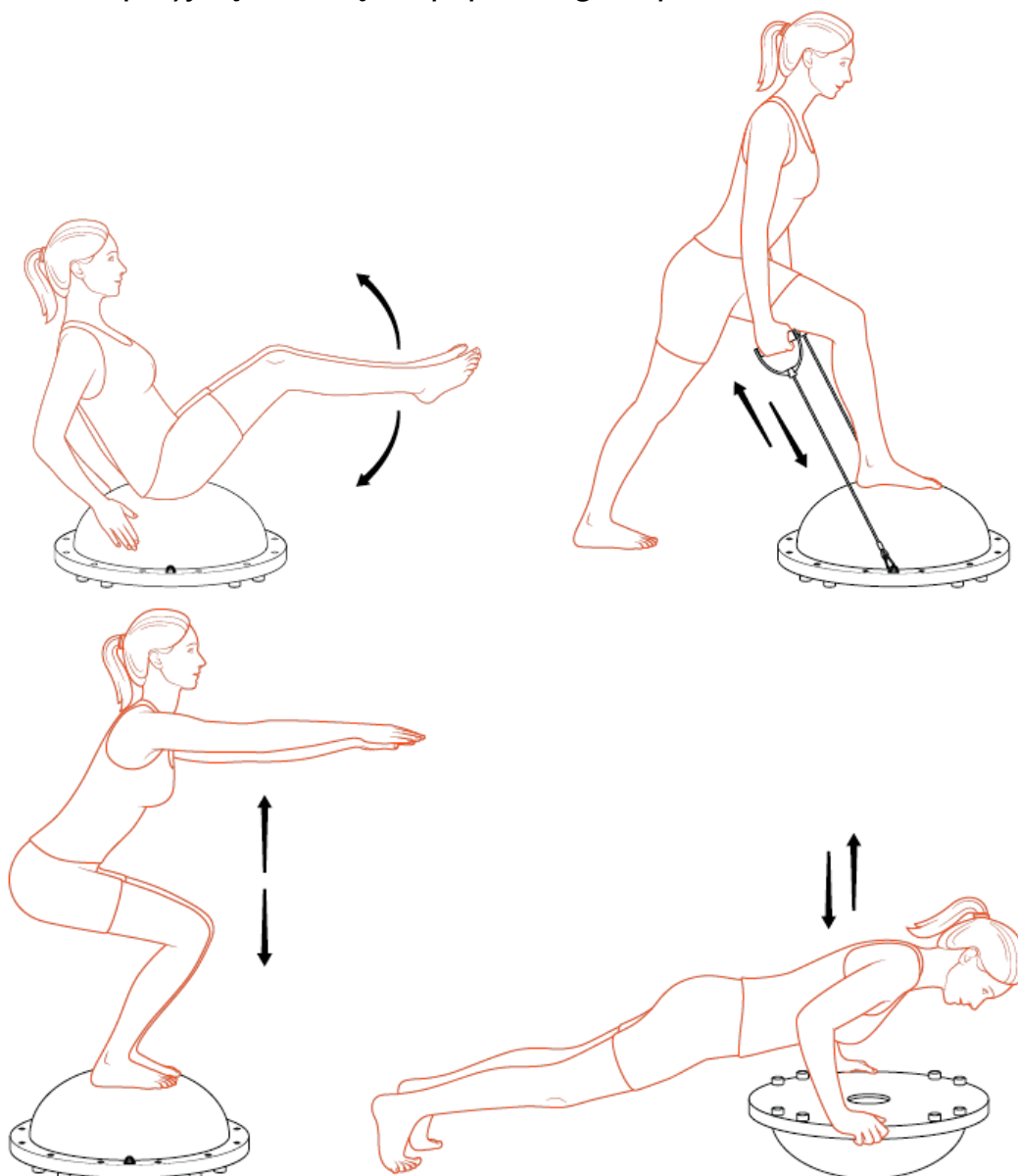
Mocowanie ekspanderów

Dołączone do zestawu ekspandery można w łatwy sposób zamocować do platformy. Zahacz karabińczykiem znajdującym na końcu każdego z ekspanderów o element mocowania na obręczy platformy.



6. Przykładowe ćwiczenia

- ⚠ Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po zjedzeniu posiłku. Jeśli jesteś świeżo po jedzeniu odczekaj około 30 minut.
- ⚠ Nie wykonuj ćwiczeń jeśli się źle czujesz, chorujesz, odczuwasz zmęczenie bądź masz problem z koncentracją.
- ⚠ Przed przystąpieniem do treningu wykonaj krótką rozgrzewkę (ok. 10 minut). Podczas rozgrzewki staraj się rozgrzewać kolejno wszystkie części ciała. Po zakończeniu treningu pozwól swoim mięśniom się rozluźnić wykonując ćwiczenia rozciągające.
- ⚠ Wykonuj około minutowe przerwy między ćwiczeniami, a w miarę postępu ćwiczeń zwiększaj ilość powtórzeń. Pamiętaj jednak aby się nie przeforsować.
- ⚠ Ćwiczenia wykonuj powoli, bez gwałtownych ruchów. Pamiętaj też o zachowaniu równowagi. Ćwicz w skupieniu – pozbydź się z otoczenia tego co może Cię rozpraszać.
- ⚠ Zachowaj szczególną ostrożność wchodząc na platformę. Jeśli zajdzie taka potrzeba oprzyj się o ścianę lub poproś kogoś o pomoc.



7. Konserwacja urządzenia

Aby przedłużyć żywotność urządzenia przestrzegaj poniższych zaleceń.

- Przechowuj produkt oraz jego akcesoria z dala od zasięgu dzieci.
- Unikaj bardzo wysokich temperatur, gdyż mogą one powodować skrócenie żywotności produktu, stopić części z tworzyw sztucznych.
- Nie próbuj rozmontowywać urządzenia. Nieprofesjonalna ingerencja w urządzenie może je poważnie uszkodzić lub zniszczyć.
- Czyść produkt przy pomocy ściereczki i ciepłej wody z mydłem. Nie używaj środków o wysokim stężeniu kwasowym lub zasadowym.
- Używaj jedynie oryginalnych akcesoriów, gdyż złamanie tej zasady może spowodować unieważnienie gwarancji.

8. Objaśnienia symboli



Opakowanie można poddać recyklingowi zgodnie z lokalnymi przepisami.



Elementy opakowania należy wyrzucić do odpowiednich kontenerów.



Oznaczenie kontenera, do którego powinno być wrzucone opakowanie – papier.



Symbol oznaczający fakturę falistą (materiał opakowania).

PAP



Źródło dodatkowych informacji

Uwaga

Producent nie jest odpowiedzialny za konsekwencje sytuacji spowodowanych nieprawidłowym użytkowaniem urządzenia lub niezastosowaniem się do zaleceń.

9. Przechowywanie i transport

Po zakończeniu ćwiczeń wypompuj powietrze z piłki platformy, odepnij ekspandery jeśli były używane i wyczyść produkt. Najlepiej, jeśli produkt wraz z akcesoriami umieścisz w oryginalnym opakowaniu, z daleka od dostępu dzieci i zwierząt domowych. Piłkę przechowuj w suchym miejscu z dala od źródeł ciepła.

Zalecamy jest transport czystego i rozmontowanego produktu. Podczas transportu nie narażaj produktu na nadmierne wibracje i wstrząsy. Nie narażaj go też na wysokie temperatury i wilgoć.

10. Utylizacja

Opakowanie usuń w zgodzie z zasadami segregacji odpadów. Zużyty produkt zutylizuj w zgodzie z obowiązującymi lokalnymi przepisami.

11. Gwarancja

Produkt ma 3 lata gwarancji, licząc od daty sprzedaży produktu. Gwarancja obejmuje wszelkie wady fabryczne materiału bądź wykonania. Gwarancja nie obejmuje wad będących wynikiem normalnego użytkowania, wad powstałych wskutek nieuprawnionych modyfikacji, niewłaściwego przechowywania, uszkodzeń powstałych w wyniku upadków bądź wad powstałych w wyniku użytkowania produktu w sposób niezgodny z jej przeznaczeniem. W przypadku potrzeby skorzystania z naprawy gwarancyjnej należy kontaktować się z infolinią producenta. Produkt oddawany do naprawy powinien być kompletny i najlepiej spakowany w oryginalnym opakowaniu.

USER MANUAL

Balance Trainer with Resistance Bands

Lot number: 202011

For the sake of your safety, please read this manual carefully.

Manufacturer
 mPTech Ltd.
 Nowogrodzka 31 street
 00-511 Warsaw
 Poland
 Helpline: (+48 71) 71 77 400
 E-mail: pomoc@mpotech.eu

Equipment delivery location:
 mPTech Ltd.
 Krakowska street 119
 50-428 Wrocław
 Poland
 Designed in Poland
 Manufactured in China

Table of Contents

Table of Contents	8
1. Intended use	8
2. Safety of use	8
3. Technical Data	9
4. Package content	9
5. Operation	10
6. Example exercises	11
7. Maintenance of the product	12
8. Symbol explanations	13
9. Storage and transport	13
10. Utilisation	13
11. Warranty	13

1. Intended use

The balance trainer is designed to be used only in the household for gymnastic exercises by adults or adolescents with appropriate mental and physical predispositions. Product is not suitable for commercial use. The manufacturer is not liable for damages resulting from the use of the product in a manner inconsistent with its intended use, contrary to the recommendations described in this manual or from repairs and modifications made or as a result of using non-original accessories. Before using the product, please read this manual and store it and make it available to other users of the product for review.

Maximum permissible pressure on the platform: 150 kg.

2. Safety of use

Read these guidelines carefully. Not following them may be dangerous or illegal.

- Product is not suitable for children under 3 years old.
- This product may not be used by persons with reduced physical and/or mental capabilities who are unable to use it in a manner that does not endanger their safety.

- Persons who are inexperienced and unfamiliar with the product should be given appropriate supervision or instruction on how to use the product in a safe way so that the associated risks can be understood. In addition, children using the product should be under constant supervision
- Keep the product out of reach of children.
- Do not use the product on a slippery surface as this can lead to an injury.
- Protect the product from heat sources such as direct sunlight.
- Avoid sharp objects that can pierce or cut the product. In case of damage, do not repair the product on your own. Take it to the manufacturer's service or to a qualified specialist.
- Pump the product only with air using the supplied pump.
- Before each use, check the technical condition of the product. If it is visibly damaged do not use it.
- For exercise, you should wear comfortable, but body-fitting sportswear. Exercise should be preferably done in anti-slippery sports shoes to ensure proper foot grip. You can practice barefoot or in sports socks.
- In the exercise area, keep a distance of at least 0.6 m from other people and objects in the vicinity.
- Product may only be used by one person at a time.
- After each training, clean the product with a cloth and hot soapy water. Never use any agent with a high concentration of acids or alkalis.
- Avoid stretching the expanders beyond the maximum draw length.

3. Technical Data

Product name	Balance Trainer with Resistance Bands
Model	TS-0712
Lot number	202011
Diameter	59 cm
Height	20 cm
Maximum load	up to 150 kg
Material	PP + PVC
Accessories	Resistance bands (2pcs), Plugs (2pcs) Pump with a hose
Additional	Massaging points on the ball
Weight	4.8 kg
Resistance bands	Type A according to DIN 32935, max stretch length 175 cm with 200 N force

4. Package content

After unpacking, check that all listed parts are in the package and that the product is working properly.

Included in the set:

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| 1. Balance Trainer | 4. Pump with a hose |
| 2. Resistance bands (2 pcs) | 5. User manual |
| 3. Plugs (2 pcs) | |



If any of the above items is missing or damaged, please contact your dealer.




You can download a version of the manual from the web address below:

<https://mptech.eu/qr/seven-for-7/>

5. Operation

Inflating

 Before pumping the platform, make sure that its temperature is not significantly different from the temperature of the room in which it will be used.

1. Remove the plug from the pumping hole of the platform
2. Connect the pump cable to the pump output marked with blue
3. Place the end of the pump cable in the pumping hole of the platform.
4. Carefully inflate the platform until it reaches its height of ca. 20 cm
5. Disconnect the pump hose from the platform and quickly insert the plug into the pumping hole.

Deflating

Use a suitable pump to let air out.

1. Remove the plug from the pumping hole of the platform
2. Connect the pump cable to the pump output marked with red
3. Place the end of the pump cable in the pumping hole of the platform.
4. Pump air out of the ball using a pump
5. Disconnect the pump hose from the platform and insert the plug into the pumping hole.

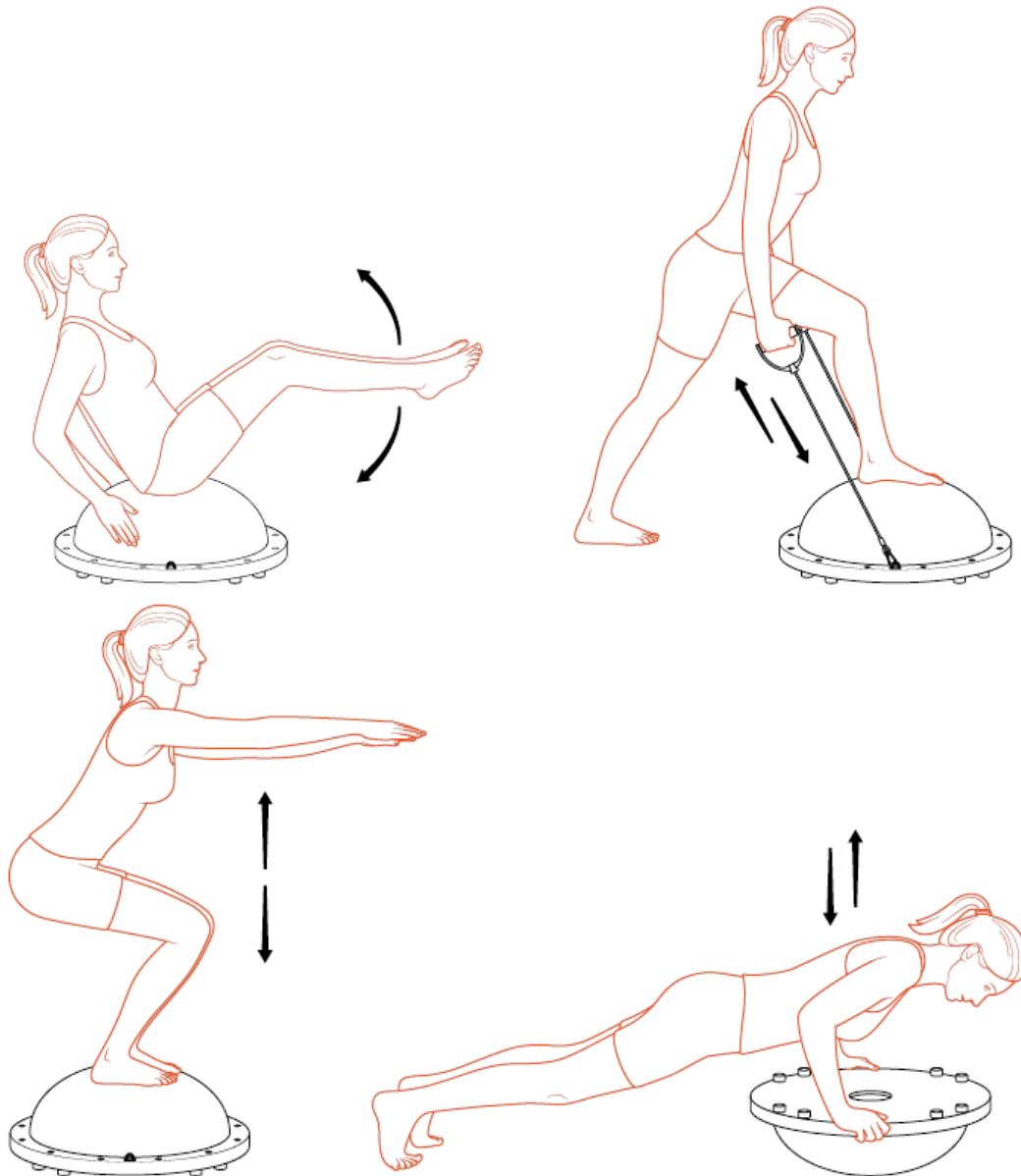
Fixing the resistance bands

Resistance bands included in the set can be easily fixed to the platform. Hook with the snap hook at the end of each band to the fastening element on the platform rim.



6. Example exercises

- ⚠ Do not exercise immediately after eating a meal. If you have just eaten, wait about 30 minutes.
- ⚠ Do not exercise if you feel unwell, are ill, tired or have trouble concentrating.
- ⚠ Before starting the training, perform a short warm-up (about 10 minutes). During the warm-up, try to warm up all body parts one by one. After the training, let your muscles relax by performing stretching exercises.
- ⚠ Take about one minute breaks between exercises and increase the number of repetitions as you progress. Remember not to strain yourself.
- ⚠ Do the exercises slowly, with no sudden movements. Remember to keep balance.
- ⚠ Stay focused during exercise - get rid of anything that might distract you.
- ⚠ Be particularly careful when entering the platform. If necessary, lean against the wall or ask someone for help.



7. Maintenance of the product

To prolong the lifespan of the product act according to these instructions.

- Keep the product and its accessories out of reach of children.
- Avoid very high temperatures, as they can shorten the life of product or melt plastic parts.
- Do not try to disassemble the product. Tampering with the product in an unprofessional manner may cause serious damage to the phone or destroy it completely.
- Clean the product with a cloth and hot soapy water. Never use any agent with a high concentration of acids or alkalis.
- Use only original accessories because violation of this rule may result in invalidation of the warranty.

8. Symbol explanations



The packaging of the product can be recycled in accordance with local regulations.



The packaging elements should be disposed of in appropriate containers.



Marking of the container into which the box (paper) should be thrown.



Symbol for corrugated cardboard (packaging material).

PAP



Consult instructions for use

Attention

The manufacturer **is not responsible** for any consequences caused by improper usage of the phone and not obeying the above instructions.

9. Storage and transport

After completing the exercises, pump air out of the platform, unfasten the bands (if used) and clean the product. It is best if the product and its accessories are placed in the original packaging, away from children and pets. Store it in a dry place, away from heat sources.

It is recommended to transport the product disassembled and clean. Do not expose the product to excessive vibration or shock during transportation. Do not expose it to high temperatures or moisture.

10. Utilisation

Dispose of the packaging in accordance with the principles of waste segregation. Dispose of used up product in accordance with local regulations.

11. Warranty

The product is covered by a 3 year warranty from the date of sale of the product. The warranty covers any manufacturing defects in material or workmanship. The warranty does not cover defects resulting from normal use, defects caused by unauthorized modifications, improper storage, damage caused by falls or defects caused by using the product in a manner inconsistent with its intended use. If you need warranty repair, please contact the manufacturer's hotline. The product returned for repair should be complete and preferably packed in its original packaging.