

MANUAL INSTRUÇÕES – Sissel - Balance Board Plus 162.050



Informação geral:

- O Sissel Balance - Balance Board Plus é um dispositivo desportivo e de treino portátil e versátil para o treino de equilíbrio e coordenação.
- Pode ser utilizado de várias maneiras para o treino físico geral, para complementar o treino, para fortalecer os músculos centrais, para melhorar a consciência corporal e para compensar a instabilidade.
- Seja para principiantes ou para atletas experientes. O Balance Bord plus proporciona uma variedade de programas de treino e fitness de uma forma simples e descomplicada.
- Graças às pegadas integradas na parte inferior do Balance Board Plus, os exercícios podem ser realizados de forma mais eficiente sem reduzir a superfície de apoio por meio de furos de aderência.
- Pode ser facilmente transportado e levado para qualquer lugar. Assim pode fazer os seus exercícios em casa, no ginásio ou mesmo quando está em viagem.

Instruções de segurança:

- Verificar a integridade do produto antes de cada utilização. Se for danificado, a função do produto e a sua segurança já não podem ser garantidas.
- Utilize o produto apenas se puder ter a certeza de que as recomendações do exercício são levadas a cabo corretamente. Se não tiver a certeza ou tiver quaisquer dúvidas, consulte pessoal especialmente formado, fisioterapeutas, formadores ou um especialista médico.
- Exercitar descalço, usar meias com fundo de borracha (meias antiderrapantes) ou usar sapatos desportivos de ajuste apertado. Não se esqueça de usar roupa desportiva apropriada.
- Para se proteger de lesões e danos durante o treino, não usar joias ou sapatos compridos.

- O produto não é um brinquedo e deve ser mantido fora do alcance das crianças. Não permitir que as crianças brinquem com o produto.

Instruções gerais de formação

- Aqueça-se antes do exercício para preparar o seu corpo para o treino e proteger-se de lesões musculares e tendinosas.

- Adapte a sua formação à sua capacidade pessoal e objetivo de formação. Procure aconselhamento sobre o seu plano de formação junto de especialistas, se necessário.

- Exercitar-se lentamente e de forma controlada. Expirar durante o exercício, evitar a respiração forçada e nunca suster a respiração.

- Fazer pausas suficientemente longas entre corridas, para regeneração.

Cuidados e higiene

- O Sissel Balance Board Plus pode ser limpo limpando com um pano macio e água morna com um detergente suave. Depois enxugar com um pano macio.

- Se necessário, o Sissel Balance Board Plus pode ser desinfetado com um desinfetante comercial à base de álcool.

- É melhor guardar o Sissel Balance Board Plus numa caixa para o proteger da sujidade, luz solar e calor.

Informação sobre o produto

Diâmetro: Aprox. 40 cm; altura; Aprox. 7,5 cm

Pode transportar até 90 kg de peso corporal

Material: Polietileno.

Fabricante: SISSEL GmbH

Morada do fabricante: Bruchstr. 48 67098 Bad Dürkheim Deutschland (Alemanha)

Distribuidor: Gerimais, Lda

Morada do Distribuidor: Rua Francisco Botão Pereira, nº 15, Zona Industrial Rio Maior - 2040-357 Rio Maior - qualidade@gerimais.com.