

PELOTA --- MARKUS

HOKKA
DISEÑO SUSTENTABLE



Bombín pelota 55 cm



Bombín pelota 65 cm

CONTENIDO

Contenido:

- 1 funda exterior (tela)
- 1 pelota inflable de PVC
- 1 bombín (dependiente del tamaño de la pelota tu paquete contiene uno de los bombines que se muestran en la foto)
- Instrucciones

INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

1

- Coloque la funda de tela sobre una mesa o sobre el piso limpio. El cierre mira hacia el techo.
- Abre el cierre.
- Tome la pelota interior de PVC doblada y despliéguela.
- Inserte la pelota interior dentro del abierto de la funda; deja que 10 cm sobresalgan



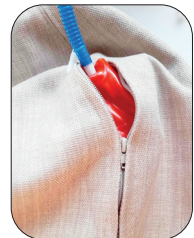
2

- Retire el tapón de la válvula.
- Insertar el adaptador del bombín ajustado en el orificio de la válvula.
- Comenzar a inflar.
- También puede utilizar otros tipos de bombines con adaptador adecuado.



3

- Guíe la abertura de la válvula de forma constante y centrada entre la abertura del cierre.
- Trate de sostener la pelota interna afuera durante el inflado el mayor tiempo posible.
- Empuje y mueva siempre la bola interior durante el inflado y guiarlo centrado.



IMPORTANTE: EL OBJETIVO PRINCIPAL ES QUE LA BOLA INTERIOR QUEDE CENTRADA DENTRO DE LA APERTURA DEL CIERRE. ADEMÁS; SE RECOMIENDA COLOCAR EL AGUJERO DE LA VÁLVULA HACIA EL LADO DEL CIERRE: ESTO PERMITE CERRAR PARCIALMENTE ANTES DE INFLAR POR COMPLETO LA PELOTA.

SI LA PELOTA YA ESTÁ INFLADA AL 80-90%, PUEDE CERRAR EL CIERRE PARCIALMENTE.

¿CÓMO SÉ CUANDO MI PELOTA ESTÁ CORRECTAMENTE INFLADA?

- La presión correcta se alcanza si la pelota no muestra arrugas pero todavía se puede hundir entre 5-10cm.
- La presión es demasiado alta si el cierre ya no se puede cerrar.
- Si el orificio de la válvula se mueve demasiado debajo de la cubierta durante el inflado, simplemente desinfe la pelota hasta que pueda mover la pelota interior a la posición correcta.

NOTA: Si usa un compresor de presión de aire, la funda de la pelota y el cierre pueden romperse. No asumimos ninguna responsabilidad en este caso.

4 Para sellar el aire en la pelota, finalmente inserte profundamente el tapón de la válvula en el orificio.



5 Guíe el tirador del cierre hacia la cubierta para evitar daños en el piso.



NOTA: Para quitar el tapón de la válvula, utilice un destornillador o una cuchara de café. Guíe el borde debajo de la parte superior de la válvula y levante ligeramente el tapón hacia afuera.

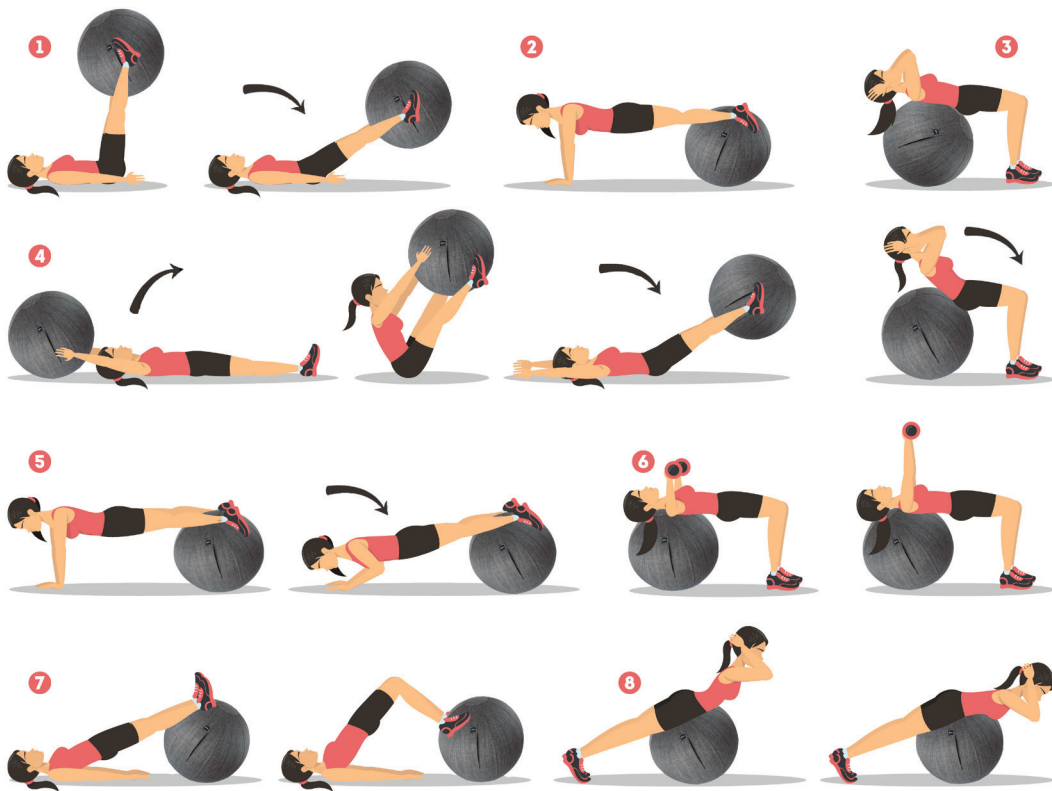


HOKKA es una marca de Olulia SpA.
Los productos son diseñados y fabricados en Chile.
www.hokka.cl
[@hokkachile](https://twitter.com/hokkachile)

HOKKA
DISEÑO SUSTENTABLE

ENTRÉNATE CON MARKUS

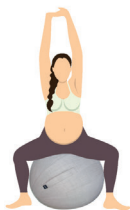
Con Markus puedes realizar una variedad de ejercicios que tonifica, alinea y equilibra la estructura de tu cuerpo. Su enfoque de bajo impacto y su énfasis en el núcleo lo convierten en un método versátil adecuado para todos.



- Trata de trabajar de una manera moderada, lenta y controlada.
- Muévete siempre con tu respiración.
- Trabaja en un área abierta libre de escombros y lejos de muebles o ángulos u objetos afilados.
- Concéntrate en la calidad sobre la cantidad.
- Como requisito previo, es mejor tener una base sólida de fuerza corporal antes de agregar una pelota a su entrenamiento.
- Evita trabajar con una pelota temprano durante el posparto. En su lugar, concéntrate en reconstruir tu estabilidad central.
- Para el ejercicio si sientes algún dolor.
- Consulte a tu médico y trabaje bajo la mirada experta de un profesional cuando te recuperas de una lesión, especialmente si tienes dolor de espalda o una afección de la columna.

EJERCICIOS PARA PREPARACIÓN DE PARTO

La pelota Markus también se puede usar como pelota de parto y así puede brindar mucha comodidad antes y durante el parto. Puede ayudar a aliviar el dolor de espalda, disminuir la presión pélvica e incluso podría acortar el trabajo de parto. Y lo mejor es que puedes usarla después del nacimiento para sentarte cómodamente o ponerte en forma.



- No se recomienda utilizar este balón como asiento durante el embarazo.
- La pelota Markus es una alternativa de asiento y/o producto deportivo para el tiempo libre. No está hecho para estar sentado durante mucho tiempo ni para deportes profesionales.
- El fabricante no se hace responsable del mal uso y de los accidentes, lesiones, daños, etc. que pueden ocurrir como consecuencia de mal uso.
- ¡La pelota Markus no es un juguete! Por favor, no deje que los niños jueguen con él sin supervisión.
- Las personas con desafíos físicos o problemas físicos no deben usar el producto.
- Los ancianos y las personas mayores no deben usar la pelota sin el apoyo de una persona adecuada.
- La carga total máxima de la pelota es de 150 kg, incluidos los pesos externos, etc.
- La temperatura ideal para la pelota es de 19 a 23 grados Celsius. La desviación de más de 2-3 grados puede cambiar la presión de la pelota.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES PARA EL USO DE ESTE PRODUCTO

- ¡Coloque siempre la pelota sobre una superficie antideslizante! Si tiene una piedra, laminado o piso de madera, coloque una alfombra antideslizante o una estera de yoga debajo de la pelota.
- No coloque la pelota bajo la luz solar directa.
- Este producto HOKKA está hecho solo para uso en interiores. No está hecho para uso en exteriores.
- Si hay algún daño o defecto visible en la pelota, no debe usarla e informar nuestro equipo de servicio para obtener más instrucciones.
- Cuando se siente o se ponga de pie, siempre tenga cuidado con una posición estable de los pies.
- NO se siente hacia atrás o en diagonal, siéntese siempre **SOBRE** la pelota, de lo contrario, la pelota puede resbalar y provocar lesiones graves. Puedes sostener el mango de la pelota con una mano entre las piernas cuando se siente o de pie

CALIDAD

El tejido que utilizamos es robusto y resistente. Durante un uso normal disfrutará usando la pelota Markus durante mucho tiempo. No obstante, tenga en cuenta los siguientes puntos:

- En algunos casos, los pigmentos de color de tela más oscuros e intensos pueden borrarse.
- No coloque su pelota Markus bajo la luz solar directa. Puede ocurrir blanqueamiento.
- Aleja la pelota de objetos que pinchen.

INSTRUCCIONES DE CUIDADO

No utilice productos químicos/detergentes agresivos o fuertes/ blanqueadores. Utilice siempre limpiadores a base de jabón suave o solo agua pura. En caso de contaminación, siga estos consejos paso a paso:

1. Polvo, pelusa:

La suciedad de la superficie, como el polvo o las pelusas, se puede quitar con un cepillo para pelusas.

2. Ligeras manchas superficiales:

Las manchas superficiales se pueden limpiar con un paño húmedo.

3. Manchas más fuertes:

Desinfele la pelota en aproximadamente un 50%. Aísle el área manchada de la pelota interna y lave la mancha bajo agua fría. Deje que la pelota se seque durante aproximadamente 24 horas hasta que esté totalmente seca por dentro y por fuera.

4. Manchas fuertes:

Desinfele la bola interior y retírela de la cubierta. Se requiere limpieza en seco.