

Reflex ball

EN User's manual

The Meteor headband reflex ball is a training accessory designed to improve reflexes, reaction time, hand-eye coordination, and punching precision. It is used in combat sports (boxing, kickboxing, MMA) as well as general fitness training.

USAGE GUIDELINES

The equipment is intended solely for technical exercises. It must not be used for strength training or struck with full force. Training consists of controlled punches to the ball attached to an elastic cord, which rebounds and returns towards the face.

The ball should be used in an open, safe environment, at a distance of at least 1.5 metres from walls, furniture, or other people.

Before starting, adjust the headband to fit the circumference of your head. A band that is too loose may shift; one that is too tight may cause pressure and discomfort. The cord should be extended to an appropriate length—usually between 80 and 100 cm—depending on the user's height and experience.

The set includes several balls with different weights and elasticity levels. Select a ball appropriate to your skill level (a soft ball for beginners, a harder and faster one for advanced users).

During training, stand in a boxing stance and begin with gentle punches, observing the rhythm of the ball's movement. You may then gradually increase the pace and introduce combinations.

SAFETY PRECAUTIONS

Training with the reflex ball must be performed with full focus and caution. A poorly deflected ball may strike the user in the eye, nose, or mouth area. Do not use the reflex ball if you have head injuries, facial pain, or nerve sensitivity.

People who wear glasses should remove them before training. It is recommended to train in lightweight sports clothing without hoods or loose elements around the head. Children may use the ball only under

constant adult supervision. The product is not a toy.

CLEANING AND MAINTENANCE

After training, wipe the ball and headband with a soft, slightly damp cloth to remove sweat, dust, and surface dirt.

Do not immerse any part of the set in water or clean it using detergents, alcohol, bleach, or solvents. Regularly inspect the cord for signs of wear, fraying, or mechanical damage. If any looseness or cracks are found, discontinue use until it is replaced. Store the equipment in a dry, cool place, away from sources of heat and moisture. Do not store in a closed bag without ventilation.

Extended exposure to UV radiation or high temperatures may lead to material degradation and loss of cord elasticity.

TERMS OF COMPLAINTS

This product is under a 12-month warranty covering faulty components or errors in the production process. Only hidden defects caused by the fault of the manufacturer are subject to complaint. Claims do not cover the natural wear of the product and apparent defects visible on the day of purchase. Claims cover only the clean and dry vehicle, upon presentation of a warranty card filled and signed by the store or a sales receipt, otherwise refusal of the complaint is possible. The warranty on consumer goods sold does not exclude, limit or suspend the buyer's rights arising from the non-conformity.

PL Instrukcja obsługi

Piłka refleksowa na opasce Meteor to akcesorium treningowe służące do poprawy refleksu, czasu reakcji, koordynacji oko-ręka oraz precyzji ciosów. Stosowana jest w sportach walki (boks, kickboxing, MMA) oraz treningach ogólnorozwojowych.

ZASADY UŻYTKOWANIA

Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do ćwiczeń technicznych. Nie należy stosować go do treningu siłowego ani uderzać w niego z pełną mocą. Trening polega na kontrolowanych uderzeniach w piłkę przymocowaną

do elastycznej linki, która odbija się i wraca w kierunku twarzy.

Piłka powinna być wykorzystywana w otwartym, bezpiecznym otoczeniu, w odległości co najmniej 1,5 metra od ścian, mebli lub innych osób.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy dopasować opaskę do obwodu głowy. Zbyt luźna może się przesuwając, a zbyt ciasna powodować ucisk i dyskomfort. Linka powinna być rozciągnięta na odpowiednią długość – zwykle od 80 do 100 cm – w zależności od wzrostu i doświadczenia użytkownika.

Zestawy zawiera kilka piłek o różnej masie i elastyczności. Należy dobrać piłkę odpowiednią do swojego poziomu (miękką piłkę dla początkujących, twardsza i szybsza – dla zaawansowanych).

W trakcie treningu należy stanąć w pozycji bokserkiej i rozpocząć uderzenia z niewielką siłą, obserwując rytm pracy piłki. Następnie można stopniowo zwiększać tempo i wprowadzać kombinacje.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Trening z piłką refleksową należy wykonywać z zachowaniem pełnej koncentracji i ostrożności.

Nieprawidłowo odbita piłka może uderzyć użytkownika w okolice oczu, nosa lub ust.

Nie należy używać piłki refleksowej w przypadku urazów głowy, bólu twarzy lub nadwrażliwości nerwowej. Osoby noszące okulary powinny je zdjąć przed treningiem. Wskazane jest ćwiczenie w lekkim, sportowym stroju bez kapturew i luźnych elementów wokół głowy.

Dzieci mogą korzystać z piłki wyłącznie pod stałym nadzorem osoby dorosłej. Produkt nie jest zabawką.

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Po zakończeniu treningu należy przetrzeć piłkę i opaskę miękką, lekko wilgotną ściereczką, aby usunąć pot, kurz i zabrudzenia z powierzchni materiałów.

Nie należy zanurzać żadnych elementów zestawu w wodzie ani czyścić ich przy użyciu detergentów, alkoholu, wybielaczy lub rozpuszczalników.

Linkę należy regularnie kontrolować

pod kątem przetrwać, zmechacen lub uszkodzeń mechanicznych. W przypadku stwierdzenia luzów lub pęknięć należy zaprzestać użytkowania do czasu wymiany. Sprzęt należy przechowywać w suchym, chłodnym miejscu, z dala od źródeł ciepła i wilgoci. Nie przechowywać w zamkniętej torbie bez wentylacji.

Dłuższe narażenie na promieniowanie UV lub wysoką temperaturę może prowadzić do degradacji materiału i utraty elastyczności linki.

WARUNKI REKLAMACJI

Produkt objęty jest 12-miesięczną gwarancją na wadliwie materiały i błędy produkcyjne. Reklamacji podlegają jedynie wady ukryte powstałe z winy producenta. Reklamacja nie obejmuje naturalnego zużycia produktu oraz wad jawnych widocznych w dniu zakupu. Reklamacji podlega produkt czysty i suchy, za okazaniem karty gwarancyjnej (uzupełnionej i podpisanej przez sklep) lub paragonu, w przeciwnym wypadku istnieje możliwość odmówienia przyjęcia reklamacji. Gwarancja na sprzedany towar konsumpcyjny nie wyłącza, nie ogranicza, ani nie zawiesza uprawnień kupującego z niezgodności towaru z umową.

DE Benutzerhandbuch

Der Reflexball am Kopfband von Meteor ist ein Trainingszubehör zur Verbesserung von Reflexen, Reaktionszeit, Hand-Auge-Koordination und Schlagpräzision. Er wird im Kampfsport (Boxen, Kickboxen, MMA) sowie im allgemeinen Fitnesstraining eingesetzt.

GEBRAUCHSHINWEISE

Das Gerät ist ausschließlich für Techniktraining vorgesehen. Es darf nicht für Krafttraining eingesetzt oder mit voller Schlagkraft getroffen werden. Das Training besteht aus kontrollierten Schlägen auf den Ball, der an einem elastischen Band befestigt ist, wodurch der Ball abprallt und in Richtung des Gesichts zurückkehrt.

Der Ball sollte nur in einer offenen und sicheren Umgebung verwendet werden, mit einem Mindestabstand von 1,5 Metern zu Wänden, Möbeln oder anderen Personen.

Vor Beginn des Trainings ist das Stirnband an den Kopfumfang anzupassen. Wenn es zu locker ist, kann es verrutschen; wenn es zu eng ist, kann es zu Druckstellen und Unbehagen führen. Das Seil sollte auf

die entsprechende Länge eingestellt werden - in der Regel zwischen 80 und 100 cm - je nach Körpergröße und Erfahrung des Benutzers.

Das Set enthält mehrere Bälle mit unterschiedlichem Gewicht und unterschiedlicher Elastizität. Es ist wichtig, den Ball entsprechend dem eigenen Trainingsniveau auszuwählen (einen weichen Ball für Anfänger, einen härteren und schnelleren Ball für Fortgeschrittene).

Während des Trainings sollte man in der Boxstellung stehen und mit leichten Schlägen beginnen. Dabei ist der Rhythmus der Ballbewegung zu beobachten. Anschließend kann das Tempo schrittweise erhöht und Schlagkombinationen eingeführt werden.

SICHERHEITSHINWEISE

Das Training mit dem Reflexball ist stets mit voller Konzentration und Vorsicht durchzuführen. Ein falsch abgeprallter Ball kann den Benutzer im Bereich der Augen, der Nase oder des Mundes treffen. Benutzen Sie den Reflexball nicht bei Kopfverletzungen, Gesichtsschmerzen oder Nervenüberempfindlichkeit. Brillenträger sollten die Brille vor dem Training abnehmen. Es wird empfohlen, in leichter, sportlicher Kleidung ohne Kapuzen oder lockere Elemente im Kopfbereich zu trainieren. Kinder dürfen den Reflexball nur unter ständiger Aufsicht eines Erwachsenen benutzen. Das Produkt ist kein Spielzeug.

REINIGUNG UND PFLEGE

Nach Abschluss des Trainings sollten der Ball und das Stirnband mit einem weichen, leicht feuchten Tuch abgewischt werden, um Schweiß, Staub und Schmutz von den Materialoberflächen zu entfernen. Keine Teile des Sets dürfen in Wasser eingetaucht oder mit Reinigungsmitteln, Alkohol, Bleichmitteln oder Lösungsmitteln gereinigt werden.

Das Seil sollte regelmäßig auf Abnutzung, Fusselbildung oder mechanische Schäden überprüft werden. Bei sichtbaren Abnutzungen oder Rissen darf das Produkt nicht mehr verwendet werden, bis das Seil ersetzt wird.

Das Gerät ist an einem trockenen, kühlen Ort fern von Wärmequellen und Feuchtigkeit aufzubewahren. Nicht in einer geschlossenen Tasche ohne Belüftung lagern.

Längere Einwirkung von UV-Strahlung oder hohen Temperaturen kann zu Materialverschleiß und einem

Elastizitätsverlust des Seils führen.

BEDINGUNGEN DER REKLAMATION

Einer Reklamation unterliegen nur Das Produkt ist durch eine 12-monatige Garantie auf Materialfehler und Herstellungsfehler abgedeckt. Reklamationen betreffen ausschließlich versteckte Mängel, die auf ein Verschulden des Herstellers zurückzuführen sind. Von der Reklamation ausgeschlossen sind der natürliche Verschleiß des Produkts sowie offensichtliche Mängel, die bereits zum Zeitpunkt des Kaufs sichtbar waren. Einer Reklamation unterliegt ein reines und trockenes Produkt. Dabei soll die durch den Shop ausgefüllte und unterschriebene Garantiekarte oder die Rechnung vorgelegt werden. Andernfalls ergibt sich die Möglichkeit, dass die Reklamation nicht zur Bearbeitung angenommen wird. Die Garantie auf das verkaufte Verbrauchsgut schließt nicht aus, begrenzt nicht, oder setzt keine Berechtigungen des Käufers über Unstimmigkeiten der Ware mit dem Vertrag aus.

EN Made in China
PL Wyprodukowano w Chinach
DE Hergestellt in China

markARTUR

ul. Ząbów 44, 20-231 Lublin, Polska
contact@meteorsport.com
www.meteorsport.com

METEOR