

Originální uživatelská příručka
Balanční deska



Dodržujte prosím všechna bezpečnostní opatření uvedená v uživatelské příručce, abyste zajistili bezpečné používání.

Obsah

- | | | | |
|----------|------------------------------|----------|------------------------------|
| 1 | Úvod a
Bezpečnost | 5 | Technické údaje |
| 2 | Rozsah dodávky | 6 | Ekologická likvidace |
| 3 | Příklady cvičení | 7 | EU prohlášení o shodě |
| 4 | Tipy pro péči | | |



Mockrát děkuju!

Děkujeme, že jste si vybrali náš produkt. Před prvním použitím výrobku si pečlivě přečtete uživatelskou příručku. Pokud výrobek předáte třetí osobě, je nutné předat i tento návod. Návod k použití uschovejte pro budoucí použití. Výkresy v této příručce nemusí odpovídat fyzickým objektům. Podívejte se prosím na fyzické objekty.



Originální uživatelská příručka

Balanční deska



Varování! Pečlivě si přečtěte bezpečnostní pokyny. Nedodržení bezpečnostních pokynů může vést k úrazu elektrickým proudem, požáru a vážným zraněním. **Návod k použití si uschovejte pro budoucnost.**



VAROVÁNÍ! Toto zařízení může být nebezpečné, pokud je používáno nesprávně nebo nesprávně osobami, které nebyly poučeny! Všimněte si, že zařízení není hračka a nepatří do dětských rukou.

Zadušení! Nenechávejte obalový materiál neopatrný. Mohla by se stát nebezpečnou hračkou pro děti.



Tento výrobek nesmí být používán v domovní odpad musí být zlikvidován!

Originální uživatelská příručka

Balanční deska

1

Důležité bezpečnostní pokyny

Bezpečnost

- Vaše bezpečnost je naší nejvyšší prioritou. Před instalací a používáním produktu si proto nezapomeňte přečíst uživatelskou příručku. Pokud si nejste jisti, obraťte se na prodejce, u kterého jste zařízení zakoupili, a vyžádejte si všechny informace v této příručce.
- **NEPOUŽÍVEJTE** výrobek, pokud jste si ještě nepřečetli uživatelskou příručku.
- Před zahájením instalace se ujistěte, že jste si důkladně přečetli uživatelskou příručku a porozuměli jejímu obsahu.
- Návod je v zájmu vaší bezpečnosti.

VAROVÁNÍ!

- Z bezpečnostních důvodů jsou důležitá následující bezpečnostní opatření. Nedodržení těchto pokynů může vést k vážnému zranění.
- Pro vaše zdraví a bezpečnost by se lidé s vysokým krevním tlakem, srdečními chorobami a dalšími kardiovaskulárními a cerebrovaskulárními onemocněními měli tomuto produktu vyhnout.
- Osoby se zdravotním postižením by neměly zařízení používat samy bez dohledu odborníků nebo zdravotnických pracovníků.
- Doporučujeme, abyste se před zahájením jakéhokoli nového cvičení poradili se svým lékařem, pokud jste nedávno podstoupili operaci, jste těhotná, máte zranění nebo pokud máte obavy o své zdraví nebo kondici, které by podle vás mohlo extra cvičení zhoršit.
- Okamžitě přestaňte cvičit, pokud se vám točí hlava nebo se zadýcháváte.
- Pokud zaznamenáte nevolnost, bolest, nepohodlí nebo jiné akutní abnormality, ujistěte se, že jste přestali cvičit a před pokračováním ve cvičení se poradte se svým lékařem.
- Při nošení výrobku buďte opatrní, protože by pro vás mohl být příliš těžký. Možná budete potřebovat přítele nebo člena rodiny, který vám pomůže produkt vybalit, sestavit a přemístit.
- Uchovávejte součásti obalu mimo dosah dětí, zejména kojenců a malých dětí, protože hrozí nebezpečí udušení.
- Před použitím se ujistěte, že je výrobek zcela neporušený. Pokud dojde k jakémukoli poškození, okamžitě přestaňte používat a kontaktujte nás.
- Nepoužívejte výrobek venku.
- Uchovejte všechny obaly a příslušenství pro pozdější použití a mimo dosah dětí a zvířat.

1.1

Opatření:

- Při používání balanční desky se ujistěte, že v blízkosti nejsou žádná nebezpečí.
- Při používání balanční desky položte na podlahu podložku, aby nedošlo k poškrábání.
- Noste dlouhé kalhoty a sportovní obuv, abyste se nezranili.
- Nenechávejte malé děti hrát si samy.
- Používejte tento výrobek pouze k účelu, ke kterému je určen.
- Uchovejte si tento návod k obsluze a v případě potřeby si jej přečtěte.

N



2

Rozsah dodávky



Ne.

Označení

1.

dřevěná balanční deska

2.

Dřevěný váleček

Příklady cvičení

Udržujte nohy na šířku ramen.

Pokud jsou vaše nohy dostatečně daleko od sebe, nebudete moci tak snadno spadnout, ale bude obtížnější udržet rovnováhu.

Je snazší udržet rovnováhu, když jsou vaše nohy mírně pokrčené, když pod ně položíte podložku nebo položíte prkno na tvrdý povrch.



Naklonění doleva nebo doprava
Snažte se rytmicky balancovat nahoru a dolů pravou nebo levou nohou.
Roztáhněte ruce, abyste usnadnili balancování.

Položte obě ruce na podlahu.
Natáhněte jednu nohu, abyste zvýšili obtížnost.

Dřep

Snažte se dřepovat při balancování.

Čím hlouběji dřepujete, tím těžší je udržet rovnováhu.



Kliky

Kliky na balanční desce zvyšují obtížnost, pokud jsou ruce od sebe na šířku ramen

Tipy pro péči

- Před použitím zkontrolujte desku, zda není poškozená nebo zlomená.
- Povrch desky čistěte pouze vlhkým hadříkem.

Specifikace

Velikost desky	73,5 cm * 28 cm * 1,8 cm
Materiál	Vícevrstvá lepenka + PET brusný papír
Barva	černý
Pružnost	200 kg

V průběhu vylepšování produktu si vyhrazujeme právo provádět technické a vizuální změny zboží.

Ekologická likvidace

⚠ Upozornění: Nebezpečí udušení! Obalový materiál je vhodný pro děti. Nikdy nedovolte dětem, aby si hrály s obalovými materiály.

1. Likvidace obalů

Obal vašeho zařízení je vyroben z materiálů, které jsou nezbytné pro zajištění účinné ochrany během přepravy. Tyto materiály jsou plně recyklovatelné a snižují tak zátěž na životní prostředí. Obal vyhodte do koše na recyklovatelné materiály.

2. Likvidace starého zařízení

Staré zařízení musí být zlikvidováno v souladu se směrnicemi a předpisy místního úřadu pro nakládání s odpady. Ověřte si u místního úřadu adresu nejbližšího recyklačního střediska a odevzdejte zařízení tam.



Originální uživatelská
příručka vyvažovací desky

EU prohlášení o shodě

my

KM-Fit by Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Würzburg, Německo,

Tímto prohlašujeme, že níže popsaná zařízení splňují příslušné základní požadavky na ochranu zdraví a bezpečnost směrnic EU vzhledem ke své konstrukci a ve verzích, které uvádíme na trh.

Název produktu: Název modelu

bílanční desky:

KM-HEVBB734

Číslo artiklu: 4252023114332

Místo a datum vydání: Würzburg

Podpis: 02.08.2023



Dipl.-Inform. (Univ.)
Korhan Canbolat, generální ředitel

Pokud je článek změněn bez našeho souhlasu, pozbývá toto prohlášení o shodě platnosti.

Kontaktujte nás

Telefon: [+49 931 90 80 3000](tel:+4993190803000)

E-mail: info@km-fit.de

Adresa kanceláře: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Zpáteční adresu naleznete v tiráži: www.km-fit.de

DIČ: DE263752326

Rejstříkový soud ve Würzburgu, HRB 10082

WEEE-reg. Ne.

DE61617071



km-fit.de