

Original-Benutzerhandbuch
Balance Board



Bitte befolgen Sie alle Sicherheitsmaßnahmen im Benutzerhandbuch, um eine sichere Verwendung zu gewährleisten.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung und
Sicherheitshinweise

2 Lieferumfang

3 Beispielübungen

4 Tipps zur Pflege

5 Technische Daten

6 Umweltfreundliche
Entsorgung

7 EU-Konformitätserklärung



Vielen Dank!

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt zum ersten Mal verwenden. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, muss diese Anleitung mit übergeben werden. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf. Die Zeichnungen in diesem Handbuch stimmen möglicherweise nicht mit den physischen Objekten überein. Bitte beziehen Sie sich auf die physischen Objekte.

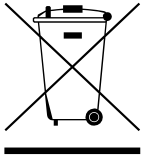


Original-Benutzerhandbuch

Balance Board



Warnung! Lesen Sie die Sicherheitshinweise sorgfältig durch. Die Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise kann zu Stromschlägen, Bränden und schweren Verletzungen führen. **Bewahren Sie das Benutzerhandbuch für die Zukunft auf.**



Dieses Produkt darf nicht im Hausmüll entsorgt werden!



WARNUNG! Dieses Gerät kann gefährlich sein, wenn es unsachgemäß oder nicht bestimmungsgemäß von Personen verwendet wird, die nicht eingewiesen wurden! Beachten Sie, dass das Gerät kein Spielzeug ist und nicht in Kinderhände gehört.

Erstickungsgefahr! Lassen Sie das Verpackungsmaterial nicht achtlos liegen. Es könnte ein gefährliches Spielzeug für Kinder werden.

Wichtige Sicherheitshinweise

Sicherheitshinweise

- Ihre Sicherheit ist uns am wichtigsten. Bitte lesen Sie daher unbedingt die Bedienungsanleitung, bevor Sie das Produkt installieren und verwenden. Wenn Sie sich unsicher sind, wenden Sie sich bezüglich aller Informationen in diesem Handbuch bitte an den Händler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben.
- **Verwenden Sie** das Produkt NICHT, wenn Sie die Bedienungsanleitung noch nicht gelesen haben.
- Stellen Sie sicher, dass Sie das Benutzerhandbuch gründlich gelesen und den Inhalt verstanden haben, bevor Sie mit der Installation beginnen.
- Die Anweisungen sind im Interesse Ihrer Sicherheit.

WARNUNG!

- Aus Sicherheitsgründen sind die folgenden Sicherheitsvorkehrungen wichtig. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu schweren Verletzungen führen.
- Zu Ihrer Gesundheit und Sicherheit sollten Menschen mit Bluthochdruck, Herzerkrankungen und anderen Herz-Kreislauf- und zerebrovaskulären Erkrankungen die Verwendung dieses Produkts vermeiden.
- Behinderte sollten die Geräte nicht allein ohne Aufsicht von Fachärzten oder Gesundheitspersonal benutzen.
- Wir empfehlen Ihnen, mit Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie mit einer neuen Übung beginnen, wenn Sie kürzlich operiert wurden, schwanger sind, eine Verletzung haben oder wenn Sie Bedenken hinsichtlich Ihrer Gesundheit oder Ihres Fitnessniveaus haben, von denen Sie glauben, dass zusätzliche Bewegung sie verschlimmern könnte.
- Hören Sie sofort mit dem Training auf, wenn Sie sich benommen oder kurzatmig fühlen.
- Wenn Sie Übelkeit, Schmerzen, Unwohlsein oder andere akute Anomalien verspüren, stellen Sie sicher, dass Sie das Training beenden und Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie das Training wieder aufnehmen.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Produkt tragen, da es für Sie zu schwer sein könnte. Möglicherweise benötigen Sie einen Freund oder ein Familienmitglied, der Ihnen beim Auspacken, Zusammenbauen und Umsetzen des Produkts hilft.
- Halten Sie die Verpackungsbestandteile von Kindern, insbesondere von Säuglingen und Kleinkindern, fern, da Erstickengefahr besteht.
- Stellen Sie sicher, dass das Produkt vor dem Gebrauch vollständig intakt ist. Wenn Schäden auftreten, stellen Sie die Verwendung sofort ein und kontaktieren Sie uns.
- Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien.
- Bewahren Sie alle Verpackungen und Zubehörteile für den späteren Gebrauch und fern von Kindern und Tieren auf.

1.1

Vorsichtsmaßnahmen:

- Achten Sie bei der Verwendung des Balance Boards darauf, dass sich keine Gefahren in der Nähe befinden.
- Wenn Sie das Balance Board verwenden, legen Sie eine Matte auf den Boden, um Kratzer zu vermeiden.
- Tragen Sie lange Hosen und Sportschuhe, um Verletzungen zu vermeiden.
- Lassen Sie kleine Kinder nicht alleine spielen.
- Verwenden Sie dieses Produkt nur für den vorgesehenen Zweck.
- Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung auf und lesen Sie sie bei Bedarf.

Nr



2

Lieferumfang



Nr.

Bezeichnung

1.

balance board aus Holz

2.

Rolle aus Holz

Beispielübungen

Halte deine Füße schulterbreit auseinander.

Wenn die Füße weit genug auseinander stehen, kann man nicht so leicht fallen, aber es wird schwieriger, das Gleichgewicht zu halten.

Es ist einfacher, das Gleichgewicht zu halten, wenn die Beine leicht gebeugt sind, lege dazu eine Matte darunter oder stelle das Board auf einen harten Untergrund.



Neigung nach links oder rechts
Versuche rhythmisch mit dem rechten oder linken Fuß auf und ab zu balancieren. Spreize die Arme, um das Balancieren zu erleichtern.



Lege beide Hände auf den Boden.
Strecke ein Bein aus, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.



Hocke

Versuche beim Balancieren in die Hocke zu gehen.

Je tiefer du in die Hocke gehst, desto schwieriger ist es, das Gleichgewicht zu halten.



Liegestütze

Durch Liegestütze auf dem Balance Board erhöht sich die Schwierigkeit, wenn die Hände schulterbreit sind



Tipps zur Pflege

- Überprüfen Sie die Platine vor dem Gebrauch auf Beschädigungen oder Brüche.
- Reinigen Sie die Oberfläche der Platte nur mit einem feuchten Tuch.

Technische Daten

Größe des Boards	73,5cm * 28 cm * 1,8cm
Material	Mehrschichtplatte + PET-Schleifpapier
Farbe	schwarz
Belastbarkeit	200 kg

Im Zuge von Produktverbesserungen behalten wir uns das Recht vor, technische und optische Änderungen am Artikel vorzunehmen.

Umweltfreundliche Entsorgung

⚠ Achtung: Erstickungsgefahr! Das Verpackungsmaterial ist für Kinder geeignet. Lassen Sie Kinder niemals mit Verpackungsmaterial spielen.

1. Entsorgung der Verpackung

Die Verpackung Ihres Gerätes besteht aus Materialien, die notwendig sind, um einen wirksamen Schutz während des Transports zu gewährleisten. Diese Materialien sind vollständig recycelbar und entlasten daher die Umwelt. Entsorgen Sie die Verpackung in einer Tonne für wiederverwertbare Materialien.

2. Entsorgung von

Altgeräte sind gemäß den Richtlinien und Vorschriften der örtlichen Entsorgungsbehörde zu entsorgen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer örtlichen Behörde nach der Adresse des nächstgelegenen Recyclingzentrums und geben Sie Ihr Gerät dort ab.



Original Benutzerhandbuch
Balance Board

EU-Konformitätserklärung

wir

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

erklären hiermit, dass die nachfolgend beschriebenen Geräte aufgrund ihrer Konstruktion und in den von uns in Verkehr gebrachten Versionen den einschlägigen grundlegenden Gesundheits- und Sicherheitsanforderungen der EU-Richtlinien entsprechen.

Produktname: Balance Board

Modellbezeichnung:

KM-HEVBB734

Artikelnummer:

4252023114332

Ausstellungsort und Würzburg

Ausstellungsdatum: 02.08.2023

Unterschrift:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, Geschäftsführer

Wird der Artikel ohne unsere Zustimmung verändert, verliert diese Konformitätserklärung ihre Gültigkeit.

Kontaktieren Sie uns

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

E-Mail: info@km-fit.de

Büroadresse: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Die Rücksendeadresse finden Sie im Impressum: www.km-fit.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE263752326

Handelsregistergericht ist Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nr.

DE61617071



km-fit.de