

Original-Benutzerhandbuch  
Balance Brett



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

# *Inhaltsverzeichnis*

- |          |   |          |  |
|----------|---|----------|--|
| <b>1</b> | <b>Einleitung und<br/>Sicherheitshinweise</b> | <b>5</b> | <b>Technische Daten<br/>Umweltschützer</b>   |
| <b>2</b> | <b>Lieferumfang</b>                           | <b>6</b> | <b>Beseitigung</b>                           |
| <b>3</b> | <b>Beispielübungen</b>                        | <b>7</b> | <b>EU-Erklärung über<br/>Übereinstimmung</b> |
| <b>4</b> | <b>Tipps zur Pflege</b>                       |          |  |



# 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.



Nr-

Original-Benutzerhandbuch

Modell

Artikelname



**Warning!** Read the safety instructions carefully. Failure to comply with safety instructions may cause electric shock, fire, and severe injury. **Keep all safety instructions and instructions for the future.**



**WARNING!** This device can pose dangers if it is used improperly or not as intended by persons who have not been instructed! Note that the device is not a toy and does not belong in children's hands.

**Suffocation!** Do not leave the packaging material carelessly. It could become a dangerous toy for children.



This product must not be disposed of with household waste!

## 1

## 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 auf und bewahren Sie sie sicher 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



No.	Designation
1.	Wooden balance board
2.	Wooden roller

## Beispielübungen

Halte deine Füße schulterbreit auseinander.

Wenn Ihre Füße zu weit auseinander stehen, können Sie nicht fallen, aber es wird schwieriger, das Gleichgewicht zu halten.

Es ist einfacher, das Gleichgewicht zu halten, wenn die Beine leicht gebeugt sind, auch wenn man eine Matte darunter legt oder wenn das Brett auf einem harten Boden steht.



Neigung nach links oder rechts  
Versuchen Sie, rhythmisch mit dem rechten oder linken Fuß auf und ab zu balancieren. Spreizen Sie Ihre Arme, um das Balancieren zu erleichtern.



Legen Sie beide Hände auf den Boden Strecken Sie ein Bein aus, wenn Sie es benutzen, können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie ein Bein ausstrecken.

### Hockt

Versuchen Sie, 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. Beseitigung

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, Germany,

erklären hiermit, dass die nachfolgend beschriebenen Geräte aufgrund ihrer Konstruktion und 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-HE-

VBB734 Artikelnummer:

4252023114332

Die Bewertung stützt sich auf die folgenden harmonisierten Normen:

Sonstige angewandte technische Normen  
und Spezifikationen:

Ausstellungsort und  
Würzburg,  
02.08.2023

Ausstellungsdatum:



Dipl.-Inform. (Univ.)  
Korhan Canbolat, Geschäftsführer

Unterschrift:

Wird das Gerät ohne unsere Zustimmung verändert, verliert diese Konformitätserklärung ihre Gültigkeit.

# Kontaktieren Sie uns

Tel.: +44 (0) 208 068 5604

E-Mail: [info@km-fit.co.uk](mailto:info@km-fit.co.uk)

Office address: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

**Die Rücksendeadresse finden Sie im Impressum: <https://www.km-fit.com>**

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE

263752326 Handelsregistergericht ist Würzburg, HRB

10082

WEEE-Reg. Nr. DE 61617071



km-fit.com