

Original brugervejledning Balance Board



Følg venligst alle sikkerhedsforanstaltninger i brugervejledningen for at sikre sikker brug.

Indholdsfortegnelse

1 Indledning og
Sikkerhed

2 Leveringsomfang

3 Eksempler på
øvelser

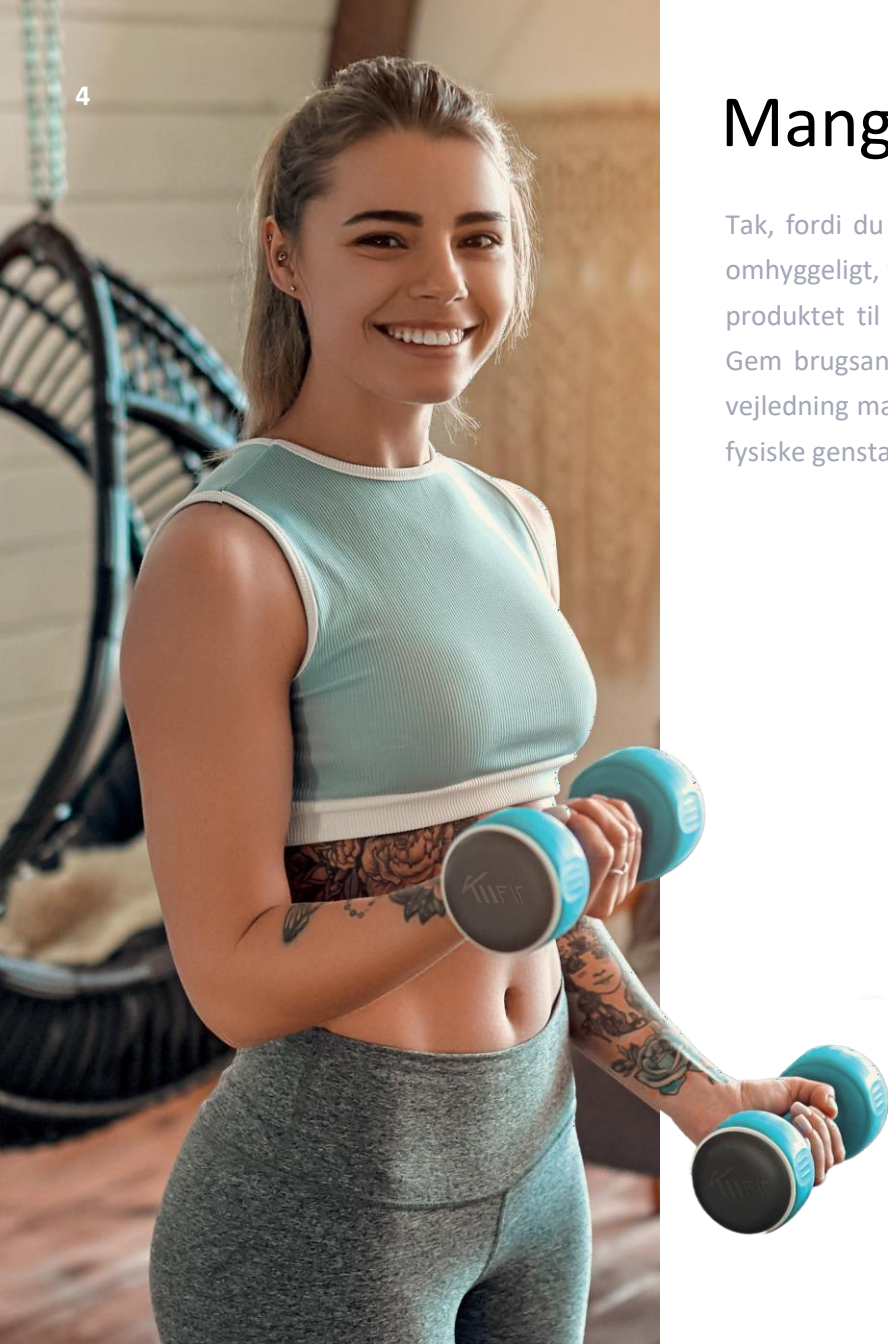
4 Tips til pleje

5 Tekniske data

6 Miljøvenlig

bortskaffelse

7 EU-overensstemmelseserklæring



Mange tak!

Tak, fordi du valgte vores produkt. Læs venligst brugervejledningen omhyggeligt, før du bruger produktet første gang. Hvis du videregiver produktet til en tredjepart, skal disse instruktioner også udleveres. Gem brugsanvisningen til fremtidig reference. Tegningerne i denne vejledning matcher muligvis ikke de fysiske genstande. Se venligst de fysiske genstande.



Original brugervejledning

Balance Board

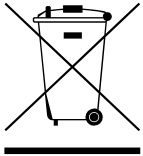


Advarsel! Læs sikkerhedsinstruktionerne omhyggeligt. Manglende overholdelse af sikkerhedsinstruktionerne kan føre til elektrisk stød, brand og alvorlige kvæstelser. **Gem brugervejledningen for fremtiden.**



ADVARSEL! Denne enhed kan være farlig, hvis den bruges forkert eller forkert af personer, der ikke er blevet instrueret! Bemærk, at enheden ikke er et legetøj og ikke hører hjemme i børns hænder.

Kvælning! Efterlad ikke emballagen skødesløs. Det kan blive et farligt legetøj for børn.



Dette produkt må ikke bruges i
Husholdningsaffald skal bortskaffes!

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Sikkerhed

- Din sikkerhed er vores højeste prioritet. Sørg derfor for at læse brugervejledningen, før du installerer og bruger produktet. Hvis du er usikker, bedes du kontakte forhandleren, hvor du købte enheden, for at få alle oplysningerne i denne vejledning.
- **Brug IKKE** produktet, hvis du ikke allerede har læst brugervejledningen.
- Sørg for, at du har læst brugervejledningen grundigt og forstår indholdet, før du begynder installationen.
- Instruktionerne er af hensyn til din sikkerhed.

ADVARSEL!

- Af sikkerhedsmæssige årsager er følgende sikkerhedsforanstaltninger vigtige. Manglende overholdelse af disse instruktioner kan resultere i alvorlig personskade.
- Af hensyn til dit helbred og din sikkerhed bør personer med forhøjet blodtryk, hjertesygdomme og andre hjerte-kar-sygdomme og cerebrovaskulære sygdomme undgå at bruge dette produkt.
- Handicappede bør ikke bruge enhederne alene uden opsyn af specialister eller sundhedspersonale.
- Vi anbefaler, at du taler med din læge, før du starter en ny træning, hvis du for nylig er blevet opereret, er gravid, har en skade, eller hvis du har bekymringer om dit helbred eller konditionsniveau, som du tror, ekstra motion kan gøre værre.
- Stop med at træne med det samme, hvis du føler dig svimmel eller stakåndet.
- Hvis du oplever kvalme, smerter, ubehag eller andre akutte abnormiteter, skal du sørge for at stoppe med at træne og konsultere din læge, før du genoptager træningen.
- Vær forsigtig, når du bærer produktet, da det kan være for tungt for dig. Du har muligvis brug for en ven eller et familiemedlem til at hjælpe dig med at pakke ud, samle og flytte produktet.
- Hold emballagekomponenterne væk fra børn, især spædbørn og småbørn, da der er risiko for kvælning.
- Sørg for, at produktet er helt intakt før brug. Hvis der opstår skader, skal du straks afbryde brugen og kontakte os.
- Brug ikke produktet udendørs.
- Opbevar al emballage og tilbehør til senere brug og væk fra børn og dyr.

1.1

Forholdsregler:

- Når du bruger balancebrættet, skal du sørge for, at der ikke er nogen farer i nærheden.
- Når du bruger balancebrættet, skal du placere en måtte på gulvet for at forhindre ridser.
- Brug lange bukser og sportssko for at undgå skader.
- Lad ikke små børn lege alene.
- Brug kun dette produkt til det tilsigtede formål.
- Gem denne brugsanvisning og læs den om nødvendigt.

N



2

Leveringsomfang



Nej.

Betegnelse

1.

Balancebræt i træ

2.

Trærulle

Eksempler på øvelser

Hold dine fødder i skulderbreddes afstand.

Hvis dine fødder er langt nok fra hinanden, vil du ikke kunne falde så let, men det vil være sværere at holde balancen.

Det er nemmere at holde balancen, når dine ben er let bøjede, ved at placere en måtte nedenunder eller placere brættet på en hård overflade.



Squat

Prøv at sidde på høg, mens du balancerer.

Jo dybere du sidder på høg, jo sværere er det at holde balancen.



Vip til venstre eller højre

Prøv at balancere rytmisk op og ned med din højre eller venstre fod. Spred dine arme for at gøre balancen lettere.

Placer begge hænder på gulvet.

Stræk det ene ben ud for at øge sværhedsgraden.

Pushups

Push-ups på balancebrættet øger sværhedsgraden, hvis hænderne er skulderbredde fra hinanden

Tips til pleje

- Kontroller brættet for skader eller brud før brug.
- Rengør kun pladens overflade med adamp klud.

Specifikationer

Størrelse på brættet	73,5 cm * 28 cm * 1,8 cm
Materiale	Flerlagsplade + PET-sandpapir
Farve	sort
Modstandsdygtighed	200 kg

I forbindelse med produktforbedringer forbeholder vi os retten til at foretage tekniske og visuelle ændringer i artiklen.

Miljøvenlig bortskaffelse

⚠ Forsigtig: Kvælningsfare! Emballagen er velegnet til børn. Lad aldrig børn lege med emballagematerialer.

1. Bortskaffelse af emballage

Emballagen til din enhed er lavet af materialer, der er nødvendige for at sikre effektiv beskyttelse under transport. Disse materialer er fuldt genanvendelige og reducerer derfor belastningen på miljøet. Bortskaf emballagen i en skraldespand til genanvendelige materialer.

2. Bortskaffelse af gammelt udstyr

Gammelt udstyr skal bortskaffes i overensstemmelse med retningslinjerne og forskrifterne fra den lokale affaldshåndteringsmyndighed. Kontakt din lokale myndighed for at få adressen på den nærmeste genbrugsstation, og aflever din enhed der.



Original brugervejledning
Balance Board

EU-overensstemmelseserklæring

vi

KM-Fit af Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Würzburg, Tyskland,

Vi erklærer hermed, at de nedenfor beskrevne enheder overholder de relevante væsentlige sundheds- og sikkerhedskrav i EU-direktiverne på grund af deres design og i de versioner, vi markedsfører.

Produktnavn: Balance Board

Model Navn:

KM-HEVBB734

Artikelnr: 4252023114332

Udstedelsessted og - Würzburg

dato: Underskrift: 02.08.2023



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, administrerende direktør

Hvis artiklen ændres uden vores samtykke, mister denne overensstemmelseserklæring sin gyldighed.

Kontakt os

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

E-mail: info@km-fit.de

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

Afsenderadressen kan findes i aftrykket: www.km-fit.de

CVR-nummer: DE263752326

Handelsregisteret er Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nej.

DE61617071



km-fit.de