

Manual de usuario original  
Tabla de equilibrio



Siga todas las medidas de seguridad del manual del usuario para garantizar un uso seguro.

# *Tabla de contenidos*

**1** Introducción y Seguridad

**2** Volumen de suministro

**3** Ejemplos de ejercicios

**4** Consejos para el cuidado

**5** Datos técnicos

**6** Eliminación respetuosa con el medio ambiente

**7** Declaración de conformidad de la UE



# ¡Muchas gracias!

Gracias por elegir nuestro producto. Lea atentamente el manual del usuario antes de utilizar el producto por primera vez. Si transmite el producto a un tercero, también debe entregar estas instrucciones. Guarde el manual de instrucciones para futuras consultas. Es posible que los dibujos de este manual no coincidan con los objetos físicos. Por favor, refiérase a los objetos físicos.

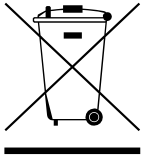


## Manual de usuario original

### Tabla de equilibrio



**¡Advertencia!** Lea atentamente las **instrucciones de seguridad**. El incumplimiento de las instrucciones de seguridad puede provocar descargas eléctricas, incendios y lesiones graves. **Guarde el manual de usuario para el futuro.**



Este producto no debe utilizarse en el  
**¡Los residuos domésticos deben eliminarse!**



**¡ADVERTENCIA!** ¡Este dispositivo puede ser peligroso si es utilizado de manera incorrecta o incorrecta por personas que no han sido instruidas! Tenga en cuenta que el dispositivo no es un juguete y no debe estar en manos de los niños.

**¡Asfixia!** No deje el material de embalaje descuidado. Podría convertirse en un juguete peligroso para los niños.

## Instrucciones de seguridad importantes

### Seguridad

- Su seguridad es nuestra máxima prioridad. Por lo tanto, asegúrese de leer el manual del usuario antes de instalar y utilizar el producto. Si no está seguro, comuníquese con el minorista donde compró el dispositivo para obtener toda la información de este manual.
- **NO utilice** el producto si aún no ha leído el manual del usuario.
- Asegúrese de haber leído detenidamente el manual del usuario y comprender el contenido antes de comenzar la instalación.
- Las instrucciones son en interés de su seguridad.

### ¡ADVERTENCIA!

- Por razones de seguridad, las siguientes precauciones de seguridad son importantes. El incumplimiento de estas instrucciones puede resultar en lesiones graves.
- Por su salud y seguridad, las personas con presión arterial alta, enfermedades cardíacas y otras enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares deben evitar el uso de este producto.
- Las personas con discapacidad no deben utilizar los dispositivos solos sin la supervisión de especialistas o trabajadores sanitarios.
- Le recomendamos que hable con su médico antes de comenzar cualquier ejercicio nuevo si recientemente se ha sometido a una cirugía, está embarazada, tiene una lesión o si tiene preocupaciones sobre su salud o nivel de condición física que cree que el ejercicio adicional podría empeorar.
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mareado o le falta el aire.
- Si experimenta náuseas, dolor, malestar u otras anomalías agudas, asegúrese de dejar de hacer ejercicio y consulte a su médico antes de reanudar el ejercicio.
- Tenga cuidado al usar el producto, ya que podría ser demasiado pesado para usted. Es posible que necesite que un amigo o familiar lo ayude a desempacar, ensamblar y reubicar el producto.
- Mantenga los componentes del embalaje fuera del alcance de los niños, especialmente de los lactantes y los niños pequeños, ya que existe el riesgo de asfixia.
- Asegúrese de que el producto esté completamente intacto antes de usarlo. Si se produce algún daño, deje de usarlo inmediatamente y póngase en contacto con nosotros.
- No utilice el producto al aire libre.
- Guarde todos los embalajes y accesorios para su uso posterior y lejos de los niños y los animales.

## 1.1

### Precauciones:

- Cuando utilice la tabla de equilibrio, asegúrese de que no haya peligros cerca.
- Cuando utilice la Balance Board, coloque una alfombrilla en el suelo para evitar arañazos.
- Use pantalones largos y zapatos deportivos para evitar lesiones.
- No permita que los niños pequeños jueguen solos.
- Utilice este producto solo para el propósito para el que fue diseñado.
- Guarde este manual de instrucciones y léalo si es necesario.



## 2

## Volumen de suministro



No.	Designación
1.	Tabla de equilibrio de
2.	Rodillo de madera

## Ejemplos de ejercicios

Mantén los pies separados a la altura de los hombros.

Si sus pies están lo suficientemente separados, no podrá caerse tan fácilmente, pero será más difícil mantener el equilibrio.

Es más fácil mantener el equilibrio cuando las piernas están ligeramente flexionadas, colocando una colchoneta debajo o colocando la tabla sobre una superficie dura.



Inclínese hacia la izquierda o hacia la derecha

Trate de mantener el equilibrio rítmico hacia arriba y hacia abajo con el pie derecho o izquierdo. Separa los brazos para facilitar el equilibrio.



Coloque ambas manos en el suelo. Estira una pierna para aumentar la dificultad.

Sentarse en cuclillas

Trate de ponerse en cuclillas mientras mantiene el equilibrio.

Cuanto más profundo te agaches, más difícil será mantener el equilibrio.



Flexiones

Las flexiones en la tabla de equilibrio aumentan la dificultad si las manos están separadas a la altura de los hombros



## Consejos para el cuidado

- Compruebe si la placa está dañada o rota antes de usarla.
- Limpie la superficie de la placa solo con un paño húmedo.

## Características técnicas

Tamaño de la tabla	73,5 cm * 28 cm * 1,8 cm
Material	Tablero multicapa + papel de lija PET
Color	negro
Resiliencia	200 kg

En el curso de las mejoras del producto, nos reservamos el derecho de realizar cambios técnicos y visuales en el artículo.

## Eliminación respetuosa con el medio ambiente

**⚠ Precaución: ¡Peligro de asfixia!** El material de embalaje es adecuado para niños. Nunca permita que los niños jueguen con los materiales de embalaje.

### 1. Eliminación de envases

El embalaje de su dispositivo está hecho de materiales necesarios para garantizar una protección eficaz durante el transporte. Estos materiales son totalmente reciclables y, por lo tanto, reducen la carga sobre el medio ambiente. Deseche el embalaje en un contenedor para materiales reciclables.

### 2. Eliminación de equipos viejos

Los equipos viejos deben desecharse de acuerdo con las directrices y reglamentos de la autoridad local de gestión de residuos. Consulta con las autoridades locales la dirección del centro de reciclaje más cercano y deja tu dispositivo allí.



Manual de usuario original  
Balance Board

## Declaración de conformidad de la UE

Nosotros

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

Por la presente, declaramos que los dispositivos que se describen a continuación cumplen con los requisitos esenciales de salud y seguridad pertinentes de las Directivas de la UE debido a su diseño y en las versiones que comercializamos.

Nombre del producto: Tabla de  
equilibrio Nombre del modelo:

KM-HEVBB734

Nº Ref.: 4252023114332

Lugar y fecha de            Würzburg

expedición: Firma:            02.08.2023



Dipl.-Informar (Univ.)  
Korhan Canbolat, Director General

Si el artículo se modifica sin nuestro consentimiento, esta declaración de conformidad pierde su validez.

# Contáctenos

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

Correo electrónico: [info@km-fit.de](mailto:info@km-fit.de)

Dirección de la oficina: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

**La dirección del remitente se encuentra en el pie de imprenta: [www.km-fit.de](http://www.km-fit.de)**

Número de IVA: DE263752326

El tribunal del registro mercantil de Würzburg, HRB 10082

RAEE-Reg. No.

DE61617071



km-fit.de