

Manuel d'utilisation original
Planche d'équilibre



Veillez suivre toutes les mesures de sécurité du manuel d'utilisation pour assurer une utilisation en toute sécurité.

Table des matières

1 Introduction et
Sécurité

2 Contenu de la
livraison

3 Exemples
d'exercices

4 Conseils
d'entretien

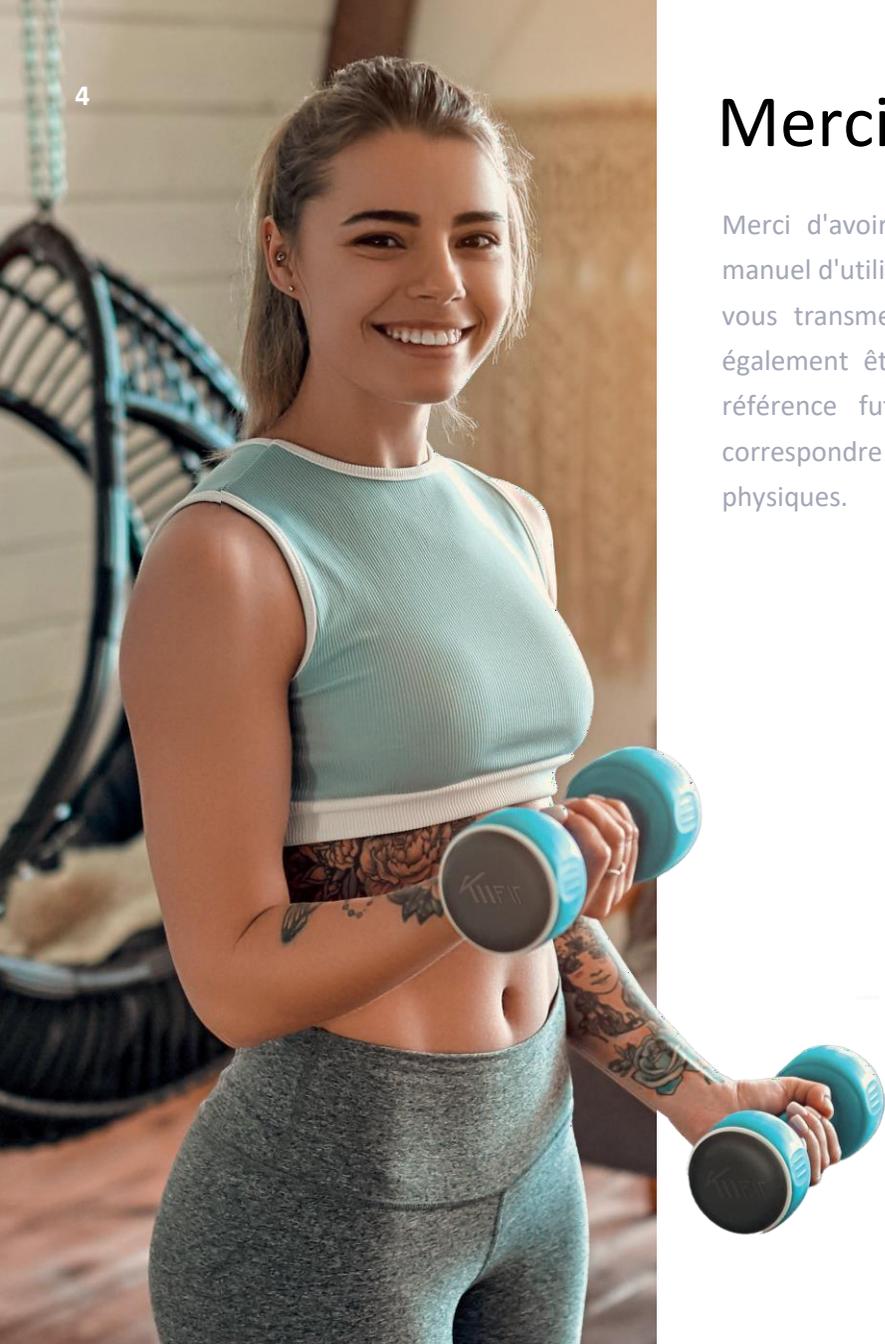
5 Caractéristiques

6 techniques Élimination

6 respectueuse de

l'environnement

7 Déclaration de conformité UE



Merci beaucoup!

Merci d'avoir choisi notre produit. Veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation avant d'utiliser le produit pour la première fois. Si vous transmettez le produit à un tiers, ces instructions doivent également être remises. Conservez le manuel d'instructions pour référence future. Les dessins de ce manuel peuvent ne pas correspondre aux objets physiques. Veuillez vous référer aux objets physiques.

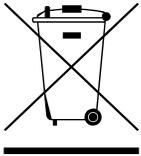


Manuel d'utilisation original

Planche d'équilibre



Avertissement! Lisez attentivement les consignes de sécurité. Le non-respect des consignes de sécurité peut entraîner des chocs électriques, des incendies et des blessures graves. **Conservez le manuel d'utilisation pour l'avenir.**



Ce produit ne doit pas être utilisé dans le
Les ordures ménagères doivent être éliminées !



AVERTISSEMENT! Cet appareil peut être dangereux s'il est utilisé de manière incorrecte ou incorrecte par des personnes qui n'ont pas été formées ! Notez que l'appareil n'est pas un jouet et ne doit pas être entre les mains des enfants.

Suffocation! Ne laissez pas le matériau d'emballage négligent. Il pourrait devenir un jouet dangereux pour les enfants.

Manuel d'utilisation original Planche d'équilibre

1

Consignes de sécurité importantes

Sécurité

- Votre sécurité est notre priorité absolue. Par conséquent, assurez-vous de lire le manuel d'utilisation avant d'installer et d'utiliser le produit. Si vous n'êtes pas sûr, veuillez contacter le revendeur où vous avez acheté l'appareil pour toutes les informations contenues dans ce manuel.
- **N'utilisez PAS** le produit si vous n'avez pas déjà lu le manuel d'utilisation.
- Assurez-vous d'avoir lu attentivement le manuel d'utilisation et d'en comprendre le contenu avant de commencer l'installation.
- Les instructions sont dans l'intérêt de votre sécurité.

AVERTISSEMENT!

- Pour des raisons de sécurité, les précautions de sécurité suivantes sont importantes. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures graves.
- Pour votre santé et votre sécurité, les personnes souffrant d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques et d'autres maladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires doivent éviter d'utiliser ce produit.
- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser les appareils seules sans la supervision de spécialistes ou de travailleurs de la santé.
- Nous vous recommandons de parler à votre médecin avant de commencer tout nouvel exercice si vous avez récemment subi une intervention chirurgicale, si vous êtes enceinte, si vous avez une blessure ou si vous avez des inquiétudes concernant votre santé ou votre niveau de forme physique que vous pensez qu'un exercice supplémentaire pourrait aggraver.
- Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice si vous vous sentez étourdi ou essoufflé.
- Si vous ressentez des nausées, des douleurs, de l'inconfort ou d'autres anomalies aiguës, assurez-vous d'arrêter de faire de l'exercice et de consulter votre médecin avant de reprendre l'exercice.
- Soyez prudent lorsque vous portez le produit car il pourrait être trop lourd pour vous. Vous aurez peut-être besoin d'un ami ou d'un membre de votre famille pour vous aider à déballer, assembler et déplacer le produit.
- Gardez les composants de l'emballage hors de portée des enfants, en particulier des nourrissons et des jeunes enfants, car il y a un risque d'étouffement.
- Assurez-vous que le produit est complètement intact avant de l'utiliser. En cas de dommage, cessez immédiatement de l'utiliser et contactez-nous.
- N'utilisez pas le produit à l'extérieur.
- Conservez tous les emballages et accessoires pour une utilisation ultérieure et hors de portée des enfants et des animaux.

1.1

Précautions:

- Lorsque vous utilisez la planche d'équilibre, assurez-vous qu'il n'y a pas d'obstacles à proximité.
- Lorsque vous utilisez la planche d'équilibre, placez un tapis sur le sol pour éviter les rayures.
- Portez des pantalons longs et des chaussures de sport pour éviter les blessures.
- Ne laissez pas les petits enfants jouer seuls.
- Utilisez ce produit uniquement pour l'usage auquel il est destiné.
- Conservez ce manuel d'instructions et lisez-le si nécessaire.

N



2

Contenu de la livraison



No

Désignation

1.

Planche d'équilibre en bois

2.

Rouleau en bois

Exemples d'exercices

Gardez vos pieds écartés de la largeur des épaules.

Si vos pieds sont suffisamment éloignés, vous ne pourrez pas tomber aussi facilement, mais il sera plus difficile de garder votre équilibre.

Il est plus facile de garder l'équilibre lorsque vos jambes sont légèrement pliées, en plaçant un tapis en dessous ou en plaçant la planche sur une surface dure.



Inclinaison vers la gauche ou la droite
Essayez de vous équilibrer rythmiquement de haut en bas avec votre pied droit ou gauche. Écartez vos bras pour faciliter l'équilibre.



Placez les deux mains sur le sol.
Étirez une jambe pour augmenter la difficulté.

S'accroupir

Essayez de vous accroupir tout en vous équilibrant.

Plus vous vous accroupissez profondément, plus il est difficile de garder votre équilibre.



Pompes

Les pompes sur la planche d'équilibre augmentent la difficulté si les mains sont écartées de la largeur des épaules



Conseils d'entretien

- Vérifiez que la planche n'est pas endommagée ou cassée avant utilisation.
- Nettoyez la surface de la plaque uniquement avec un chiffon.

Spécifications

Taille de la planche	73,5 cm * 28 cm * 1,8 cm
Matériel	Panneau multicouche + papier de verre PET
Couleur	noir
Résilience	200 kg

Dans le cadre de l'amélioration du produit, nous nous réservons le droit d'apporter des modifications techniques et visuelles à l'article.

Élimination respectueuse de l'environnement

⚠ Attention : Risque d'étouffement ! Le matériau d'emballage est adapté aux enfants. Ne laissez jamais les enfants jouer avec les matériaux d'emballage.

1. Élimination des emballages

L'emballage de votre appareil est composé de matériaux nécessaires pour assurer une protection efficace pendant le transport. Ces matériaux sont entièrement recyclables et réduisent donc la charge sur l'environnement. Jetez l'emballage dans une poubelle pour les matériaux recyclables.

2. Élimination des anciens équipements

Les anciens équipements doivent être éliminés conformément aux directives et réglementations de l'autorité locale de gestion des déchets. Vérifiez auprès de votre autorité locale l'adresse du centre de recyclage le plus proche et déposez-y votre appareil.



**Manuel d'utilisation original
Planche d'équilibre**

Déclaration de conformité UE

nous

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

Nous déclarons par la présente que les appareils décrits ci-dessous sont conformes aux exigences essentielles de santé et de sécurité pertinentes des directives de l'UE en raison de leur conception et dans les versions que nous mettons sur le marché.

Nom du produit : Planche
d'équilibre

Nom du modèle :

KM-HEVBB734

Numéro d'article :

4252023114332

Lieu et date de Würzburg

délivrance : 02.08.2023

Signature :



Dipl.-Inform. (Univ.)
Korhan Canbolat, Directeur général

Si l'article est modifié sans notre accord, cette déclaration de conformité perd sa validité.

Contactez-nous

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

Courriel : info@km-fit.de

Adresse du bureau : KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

L'adresse de retour se trouve dans les mentions légales : www.km-fit.de

Numéro de TVA : DE263752326

Tribunal du registre du commerce de Würzburg, HRB 10082

Règlement DEEE. Non.

DE61617071



km-fit.de