

Manuale utente originale
Tavola di equilibrio



Si prega di seguire tutte le misure di sicurezza nel manuale dell'utente per garantire un uso sicuro.

Sommario

1 Introduzione e
Sicurezza

2 Ambito di
consegna

3 Esempi di esercizi

4 Suggerimenti per
la cura

5 Dati tecnici

6 Smaltimento ecologico

7 Dichiarazione di conformità UE



Mille Grazie!

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. Si prega di leggere attentamente il manuale dell'utente prima di utilizzare il prodotto per la prima volta. Se si cede il prodotto a terzi, è necessario consegnare anche queste istruzioni. Conservare il manuale di istruzioni per riferimento futuro. I disegni in questo manuale potrebbero non corrispondere agli oggetti fisici. Si prega di fare riferimento agli oggetti fisici.



Manuale utente originale

Tavola di equilibrio



Avvertimento! Leggere attentamente le istruzioni di sicurezza. La mancata osservanza delle istruzioni di sicurezza può causare scosse elettriche, incendi e lesioni gravi. **Conservare il manuale utente per il futuro.**



Questo prodotto non deve essere utilizzato nel
I rifiuti domestici devono essere smaltiti!



AVVERTIMENTO! Questo dispositivo può essere pericoloso se utilizzato in modo improprio o errato da persone che non sono state istruite! Si noti che il dispositivo non è un giocattolo e non appartiene alle mani dei bambini.

Soffocamento! Non lasciare il materiale di imballaggio con noncuranza. Potrebbe diventare un giocattolo pericoloso per i bambini.

Importanti istruzioni di sicurezza

Sicurezza

- La tua sicurezza è la nostra massima priorità. Pertanto, assicurarsi di leggere il manuale dell'utente prima di installare e utilizzare il prodotto. In caso di dubbi, contattare il rivenditore presso il quale è stato acquistato il dispositivo per tutte le informazioni contenute in questo manuale.
- **NON utilizzare** il prodotto se non si è già letto il manuale utente.
- Assicurati di aver letto attentamente il manuale dell'utente e di aver compreso il contenuto prima di iniziare l'installazione.
- Le istruzioni sono nell'interesse della vostra sicurezza.

AVVERTIMENTO!

- Per motivi di sicurezza, le seguenti precauzioni di sicurezza sono importanti. Il mancato rispetto di queste istruzioni può causare gravi lesioni.
- Per la tua salute e sicurezza, le persone con pressione alta, malattie cardiache e altre malattie cardiovascolari e cerebrovascolari dovrebbero evitare di usare questo prodotto.
- Le persone disabili non devono utilizzare i dispositivi da sole senza la supervisione di specialisti o operatori sanitari.
- Ti consigliamo di parlare con il tuo medico prima di iniziare qualsiasi nuovo esercizio se hai subito un intervento chirurgico di recente, sei incinta, hai un infortunio o se hai dubbi sulla tua salute o sul tuo livello di forma fisica che pensi che l'esercizio extra potrebbe peggiorare.
- Smetti immediatamente di allenarti se ti senti stordito o a corto di fiato.
- Se avverti nausea, dolore, disagio o altre anomalie acute, assicurati di smettere di allenarti e consulta il tuo medico prima di riprendere l'esercizio.
- Fai attenzione quando indossi il prodotto in quanto potrebbe essere troppo pesante per te. Potrebbe essere necessario un amico o un familiare che ti aiuti a disimballare, assemblare e riposizionare il prodotto.
- Tenere i componenti dell'imballaggio lontano dalla portata dei bambini, in particolare neonati e bambini piccoli, poiché esiste il rischio di soffocamento.
- Assicurarsi che il prodotto sia completamente integro prima dell'uso. In caso di danni, interrompere immediatamente l'uso e contattarci.
- Non utilizzare il prodotto all'aperto.
- Conservare tutti gli imballaggi e gli accessori per un uso successivo e lontano dalla portata di bambini e animali.

1.1

Precauzioni:

- Quando si utilizza la balance board, assicurarsi che non vi siano pericoli nelle vicinanze.
- Quando si utilizza la Balance Board, posizionare un tappetino sul pavimento per evitare graffi.
- Indossa pantaloni lunghi e scarpe da ginnastica per evitare lesioni.
- Non lasciare che i bambini piccoli giochino da soli.
- Utilizzare questo prodotto solo per lo scopo previsto.
- Conservare questo manuale di istruzioni e leggerlo se necessario.



2

Ambito di consegna



No.	Designazione
1.	Balance Board in legno
2.	Rullo in legno

Esempi di esercizi

Tieni i piedi alla larghezza delle spalle.

Se i tuoi piedi sono abbastanza distanti, non sarai in grado di cadere così facilmente, ma sarà più difficile mantenere l'equilibrio.

È più facile mantenere l'equilibrio quando le gambe sono leggermente piegate, posizionando un tappetino sotto a appoggiando la tavola su una superficie dura.



Inclinazione a sinistra o a destra
Cerca di bilanciare ritmicamente su e giù con il piede destro o sinistro.
Allarga le braccia per facilitare l'equilibrio.

Metti entrambe le mani sul pavimento. Allunga una gamba per aumentare la difficoltà.

Tozzo

Prova ad accovacciarti mentre sei in equilibrio.

Più ti accovacci in profondità, più è difficile mantenere l'equilibrio.



Flessioni

Le flessioni sulla balance board aumentano la difficoltà se le mani sono divaricate alla larghezza delle spalle

Suggerimenti per la cura

- Controllare che la scheda non sia danneggiata o rotta prima dell'uso.
- Pulire la superficie della piastra solo con un panno umido.

Indicazioni

Dimensioni della tavola	73,5 cm * 28 cm * 1,8 cm
Materiale	Pannello multistrato + carta vetrata PET
Colore	nero
Resilienza	200 kg

Nel corso dei miglioramenti del prodotto, ci riserviamo il diritto di apportare modifiche tecniche e visive all'articolo.

Smaltimento ecologico

⚠ Attenzione: pericolo di soffocamento! Il materiale di imballaggio è adatto ai bambini. Non lasciare mai che i bambini giochino con i materiali di imballaggio.

1. Smaltimento degli imballaggi

L'imballaggio del dispositivo è realizzato con i materiali necessari per garantire una protezione efficace durante il trasporto. Questi materiali sono completamente riciclabili e quindi riducono l'impatto sull'ambiente. Smaltire l'imballaggio in un bidone per materiali riciclabili.

2. Smaltimento di vecchie apparecchiature

Le vecchie apparecchiature devono essere smaltite in conformità con le linee guida e le normative dell'autorità locale per la gestione dei rifiuti. Verifica con l'autorità locale l'indirizzo del centro di riciclaggio più vicino e consegna lì il tuo dispositivo.



Manuale utente originale
Balance Board

Dichiarazione di conformità UE

noi

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

Con la presente dichiariamo che i dispositivi descritti di seguito sono conformi ai requisiti essenziali di salute e sicurezza pertinenti delle Direttive UE grazie alla loro progettazione e alle versioni che immettiamo sul mercato.

Nome del prodotto: Balance

Board Nome del modello:

KM-HEVBB734

Numero d'ordine:

4252023114332

Luogo e data di Würzburg

emissione: Firma: 02.08.2023



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, Amministratore delegato

Se l'articolo viene modificato senza il nostro consenso, la presente dichiarazione di conformità perde la sua validità.

Contattaci

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

E-mail: info@km-fit.de

Indirizzo dell'ufficio: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

L'indirizzo di restituzione si trova nell'impronta: www.km-fit.de

Partita IVA: DE263752326

Registro delle imprese di Würzburg, HRB 10082

Reg. RAEE. No.

DE61617071



km-fit.de