

Manuale utente originale  
Bilancio



Si prega di seguire tutte le misure di sicurezza in questo manuale dell'utente per garantire un utilizzo sicuro.

# Sommar io

- 1** Introduzione e Istruzioni di sicurezza
- 2** Contenuto della fornitura
- 3** Esercizi diesempio
- 4** Suggerimenti per la manutenzione
- 5** Dati tecnici Rispettoso dell'ambiente
- 6** disposizione
- 7** Dichiarazione UE di Conformità



# Grazie!

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto. Si prega di leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima di utilizzare il prodotto per la prima volta. Se si consegna il prodotto a terzi, questo manuale deve essere consegnato con esso. 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.



Nr  
originale

Manuale utente

Modello

Nome  
dell'oggetto



**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.**



This product must not be disposed of with household waste!



**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.

## Bilancio

1

# Importanti istruzioni di sicurezza

## Istruzioni di sicurezza

- La tua sicurezza è molto importante per noi. Quindi assicurati di leggere il manuale dell'utente prima di installare e utilizzare il prodotto. Se non sei sicuro  
Per qualsiasi informazione contenuta in questo manuale, contattare il rivenditore da cui è stato acquistato il dispositivo.
- **NON** utilizzare il prodotto se non hai ancora letto il manuale di istruzioni.
- Assicurarsi di aver letto attentamente il manuale dell'utente e di averne compreso il contenuto prima di iniziare l'installazione.
- Le istruzioni sono nell'interesse della tua sicurezza.

## AVVERTIMENTO!

- Per motivi di sicurezza, le seguenti misure di salvaguardia sono importanti. La mancata lettura e osservanza di queste istruzioni può causare gravi lesioni.
- Per la vostra salute e sicurezza, le persone con ipertensione, malattie cardiache e altre malattie cardiovascolari e cerebrovascolari dovrebbero evitare l'uso di questo prodotto.
- I disabili non dovrebbero utilizzare l'attrezzatura da soli senza la supervisione di specialisti o operatori sanitari.
- Ti consigliamo di parlare con il tuo medico prima di intraprendere qualsiasi nuovo esercizio se hai subito un intervento chirurgico recente, sei incinta, hai un infortunio o se hai dubbi sulla tua salute o sui livelli di forma fisica che ritieni che l'esercizio aggiuntivo possa aggravare.
- Smetti di allenarti immediatamente se ti senti stordito o a corto di fiato.
- Se senti nausea, dolore, disagio o altre anomalie acute, assicurati di interrompere l'esercizio e consultare il medico prima di riprendere l'esercizio.
- Fai attenzione quando porti il prodotto perché potrebbe essere troppo pesante per te. Potrebbe essere necessario un amico o un familiare per aiutarti a disimballare, assemblare e spostare il prodotto.
- Tenere i componenti dell'imballaggio lontano dalla portata dei bambini, in particolare dai neonati e dai bambini piccoli, poiché vi è il pericolo di soffocamento.
- Assicurarsi che il prodotto sia completamente integro prima dell'uso; Se si verificano danni, smettere immediatamente di usarlo e contattarci.
- Non utilizzare il prodotto all'aperto.
- Conservare tutti i pacchetti e gli accessori per un uso futuro e conservarli in modo sicuro lontano da bambini e animali.

## 1.1

### Precauzioni:

- Quando si utilizza la scheda di equilibrio, assicurarsi che non ci siano pericoli intorno ad essa.
- Quando si utilizza la bilancia, posizionare un tappetino sul pavimento per evitare graffi.
- Indossare pantaloni lunghi e scarpe sportive per evitare lesioni.
- Non permettere ai bambini piccoli di giocare da soli.
- Non utilizzare questo prodotto per scopi diversi dall'uso previsto.
- Conserva questo manuale di istruzioni e leggilo ogni volta che è necessario.

Nr



2

## Contenuto della fornitura



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

## Esercizi di esempio

Tieni i piedi alla larghezza delle spalle.

Se i tuoi piedi sono troppo divaricati, ti impedirà di cadere, ma mantenere l'equilibrio sarà più difficile.

È più facile mantenere l'equilibrio se le gambe sono leggermente piegate, anche se si posiziona un tappetino sotto o se la tavola si trova su un pavimento duro.



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

Metti entrambe le mani a terra  
Estendi una gamba, se riesci a usarlo, puoi aumentare la difficoltà estendendo una gamba.

### Squat

Cerca di accovacciarti mentre sei in equilibrio.

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



### Flessioni

Eseguendo flessioni sulla balance board la difficoltà aumenta quando le mani sono spalla





## Suggerimenti per la manutenzione

- Controllare la scheda per danni o rotture prima dell'uso.
- Pulire la superficie della tavola solo con un panno umido.

## Dati tecnici

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Dimensioni della scheda | 73,5cm * 28 cm * 1,8cm                     |
| Materiale               | Cartone multistrato + carta vetrata in PET |
| Colore                  | nero                                       |
| Portata                 | 200 kg                                     |

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

## Smaltimento rispettoso dell'ambiente

**⚠ Avvertenza Pericolo di soffocamento!** Il materiale di imballaggio è dannoso per i bambini. Non lasciare mai che i bambini giochino con il materiale di imballaggio.

### 1. Disposizione

L'imballaggio della vostra unità è costituito da materiali necessari per garantire un'efficace protezione durante il trasporto. Questi materiali sono completamente riciclabili e quindi riducono l'impatto ambientale. Smaltire l'imballaggio in un cestino per materiali riciclabili.

### 2. Smaltimento di

I vecchi apparecchi devono essere smaltiti in conformità con le linee guida e i regolamenti dell'autorità locale di smaltimento dei rifiuti. Rivolgeti all'amministrazione locale per l'indirizzo del centro di riciclaggio più vicino e consegna lì il tuo apparecchio.



**Manuale utente originale**  
**Scheda di bilanciamento**

## **Dichiarazione di conformità UE**

noi

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

dichiara che le apparecchiature di seguito descritte, in virtù della loro progettazione e costruzione e nelle versioni da noi immesse sul mercato, sono conformi ai requisiti essenziali di salute e sicurezza previsti dalle direttive UE.

Nome del prodotto: balance

board Nome del modello: KM-

HE-VBB734 Codice articolo:

4252023114332

La valutazione si basa sulle seguenti norme armonizzate applicate :

Altre norme tecniche applicate  
e specifiche:

Luogo e data di

Würzburg,  
02.08.2023

rilascio: Firma:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, Amministratore delegato

Se il dispositivo viene modificato senza il nostro consenso, questa dichiarazione di conformità perde la sua validità.

## Contatto con noi

Tel: +44 (0) 208 068 5604

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

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

**L'indirizzo di ritorno può essere trovato nell'impronta: <https://www.km-fit.com>**

Numero di partita IVA: DE 263752326 Il tribunale di

registrazione commerciale è Würzburg, HRB 10082

REGG. N. DE 61617071



km-fit.com