

Originele gebruikershandleiding
De Raad van de balans



Volg alle veiligheidsmaatregelen in de gebruikershandleiding om een veilig gebruik te garanderen.

Inhoudsopgave

1 Inleiding en
Veiligheid

2 Omvang van de
levering

3 Voorbeeld
oefeningen

4 Tips voor de
verzorging

5 Technische gegevens

6 Milieuvriendelijke
afvoer

7 EU-conformiteitsverklaring



Hartelijk dank!

Bedankt voor het kiezen van ons product. Lees de gebruikershandleiding aandachtig door voordat u het product voor de eerste keer gebruikt. Als u het product aan een derde doorgeeft, moeten deze instructies ook worden overhandigd. Bewaar de gebruiksaanwijzing voor toekomstig gebruik. De tekeningen in deze handleiding komen mogelijk niet overeen met de fysieke objecten. Raadpleeg de fysieke objecten.



Originele gebruikershandleiding

De Raad van de balans



Waarschuwing! Lees de veiligheidsinstructies aandachtig door. Het niet opvolgen van de veiligheidsinstructies kan leiden tot elektrische schokken, brand en ernstig letsel. **Bewaar de gebruikershandleiding voor de toekomst.**



WAARSCHUWING! Dit apparaat kan gevaarlijk zijn als het onjuist of onjuist wordt gebruikt door mensen die niet zijn geïnstrueerd! Houd er rekening mee dat het apparaat geen speelgoed is en niet in kinderhanden thuis hoort.

Verstikking! Laat het verpakkingsmateriaal niet onzorgvuldig achter. Het kan gevaarlijk speelgoed worden voor kinderen.



Dit product mag niet worden gebruikt in de Huishoudelijk afval moet worden afgevoerd!

Belangrijke veiligheidsinstructies

Veiligheid

- Uw veiligheid is onze topprioriteit. Zorg er daarom voor dat u de gebruikershandleiding leest voordat u het product installeert en gebruikt. Als je het niet zeker weet, neem dan contact op met de winkel waar je het apparaat hebt gekocht voor alle informatie in deze handleiding.
- **Gebruik** het product NIET als u de gebruikershandleiding nog niet hebt gelezen.
- Zorg ervoor dat u de gebruikershandleiding grondig hebt gelezen en de inhoud begrijpt voordat u met de installatie begint.
- De instructies zijn in het belang van uw veiligheid.

WAARSCHUWING!

- Om veiligheidsredenen zijn de volgende veiligheidsmaatregelen belangrijk. Het niet opvolgen van deze instructies kan leiden tot ernstig letsel.
- Voor uw gezondheid en veiligheid moeten mensen met hoge bloeddruk, hartaandoeningen en andere cardiovasculaire en cerebrovasculaire aandoeningen het gebruik van dit product vermijden.
- Mensen met een handicap mogen de apparaten niet alleen gebruiken zonder toezicht van specialisten of gezondheidswerkers.
- We raden u aan om met uw arts te praten voordat u met een nieuwe oefening begint als u onlangs een operatie heeft ondergaan, zwanger bent, een blessure heeft of als u zich zorgen maakt over uw gezondheid of fitnessniveau waarvan u denkt dat extra lichaamsbeweging deze zou kunnen verergeren.
- Stop onmiddellijk met sporten als u zich licht in het hoofd of kortademig voelt.
- Als u misselijkheid, pijn, ongemak of andere acute afwijkingen ervaart, zorg er dan voor dat u stopt met sporten en raadpleeg uw arts voordat u weer gaat sporten.
- Wees voorzichtig bij het dragen van het product, want het kan te zwaar voor u zijn. Mogelijk hebt u een vriend of familielid nodig om u te helpen bij het uitpakken, monteren en verplaatsen van het product.
- Houd de verpakkingsonderdelen uit de buurt van kinderen, vooral baby's en jonge kinderen, omdat er verstikkingsgevaar bestaat.
- Zorg ervoor dat het product volledig intact is voor gebruik. Als er schade optreedt, stop dan onmiddellijk met het gebruik en neem contact met ons op.
- Gebruik het product niet buitenshuis.
- Bewaar alle verpakking en accessoires voor later gebruik en uit de buurt van kinderen en dieren.

1.1

Vorzorgsmaatregelen:

- Zorg er bij het gebruik van het balansbord voor dat er geen gevaren in de buurt zijn.
- Leg bij gebruik van het Balance Board een mat op de vloer om krassen te voorkomen.
- Draag een lange broek en sportschoenen om blessures te voorkomen.
- Laat kleine kinderen niet alleen spelen.
- Gebruik dit product alleen voor het beoogde doel.
- Bewaar deze gebruiksaanwijzing en lees deze indien nodig.

N



2

Omvang van de levering



Nee

Benaming

1.

houten balansbord

2.

Houten roller

Voorbeeld oefeningen

Houd je voeten op schouderbreedte uit elkaar.

Als je voeten ver genoeg uit elkaar staan, zul je niet zo gemakkelijk kunnen vallen, maar zal het moeilijker zijn om je evenwicht te bewaren.

Het is gemakkelijker om je evenwicht te bewaren als je benen licht gebogen zijn, door er een mat onder te leggen of het board op een harde ondergrond te leggen.



Kantelen naar links of rechts
Probeer ritmisch op en neer te balanceren met je rechter- of linkervoet. Spreid je armen om het balanceren te vergemakkelijken.



Hurken

Probeer te hurken terwijl je balanceert.

Hoe dieper je hurkt, hoe moeilijker het is om je evenwicht te bewaren.



Pushups

Push-ups op het balansbord verhogen de moeilijkheidsgraad als de handen op schouderbreedte uit elkaar staan

Tips voor de verzorging

- Controleer het bord voor gebruik op beschadigingen of breuken.
- Reinig het oppervlak van de plaat alleen met adamp kleding.

Specificaties

Grootte van het bord	73,5 cm * 28 cm * 1,8 cm
Materiaal	Meerlagig karton + PET-schuurpapier
Kleur	zwart
Veerkracht	200 kg

In het kader van productverbeteringen behouden wij ons het recht voor om technische en visuele wijzigingen aan te brengen in het artikel.

Milieuvriendelijke afvoer

⚠ Let op: Verstikkingsgevaar! Het verpakkingsmateriaal is geschikt voor kinderen. Laat kinderen nooit met verpakkingsmateriaal spelen.

1. Verwijdering van verpakkingen

De verpakking van uw apparaat is gemaakt van materialen die nodig zijn om een effectieve bescherming tijdens het transport te garanderen. Deze materialen zijn volledig recyclebaar en verminderen daardoor de belasting van het milieu. Gooi de verpakking weg in een bak voor recyclebare materialen.

2. Afvoer van oude apparatuur

Oude apparatuur moet worden afgevoerd in overeenstemming met de richtlijnen en voorschriften van de plaatselijke afvalverwerkingsautoriteit. Neem contact op met uw lokale overheid voor het adres van het dichtstbijzijnde recyclingcentrum en lever uw apparaat daar in.



Originele
gebruikershandleiding
Balansbord

EU-conformiteitsverklaring

wij

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

Wij verklaren hierbij dat de hieronder beschreven apparaten voldoen aan de relevante essentiële gezondheids- en veiligheidseisen van de EU-richtlijnen vanwege hun ontwerp en in de versies die we op de markt brengen.

Naam van het product:

Modelnaam van de saldoraad:

KM-HEVBB734

Artikelnummer:

4252023114332

Plaats en datum van Würzburg

afgifte: Handtekening: 02.08.2023



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, algemeen directeur

Als het artikel zonder onze toestemming wordt gewijzigd, verliest deze conformiteitsverklaring haar geldigheid.

Neem contact met ons op

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

E-mailadres: info@km-fit.de

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

Het retouradres vindt u in het impressum: www.km-fit.de

BTW-nummer: DE263752326

De rechtbank van het handelsregister is Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nr.

DE61617071



km-fit.de