

Oryginalna instrukcja obsługi
Tablica równowagi



Prosimy o przestrzeganie wszystkich środków bezpieczeństwa zawartych w instrukcji obsługi, aby zapewnić bezpieczne użytkowanie.

Spis treści

1 Wprowadzenie i
Bezpieczeństwo

2 Zakres dostawy

3 Przykładowe
ćwiczenia

4 Wskazówki
pielęgnacyjne

5 Dane techniczne

6 Utylizacja przyjazna dla
środowiska

7 Deklaracja zgodności UE



Dziękuję bardzo!

Dziękujemy za wybranie naszego produktu. Prosimy o uważne przeczytanie instrukcji obsługi przed pierwszym użyciem produktu. W przypadku przekazania produktu osobie trzeciej, instrukcje te również muszą zostać przekazane. Zachowaj instrukcję obsługi na przyszłość. Rysunki w tej instrukcji mogą nie pasować do obiektów fizycznych. Proszę odnieść się do obiektów fizycznych.

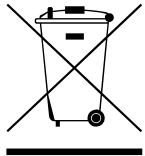


Oryginalna instrukcja obsługi

Tablica równowagi



Ostrzeżenie! Przeczytaj uważnie instrukcje bezpieczeństwa. Nieprzestrzeganie instrukcji bezpieczeństwa może prowadzić do porażenia prądem, pożaru i poważnych obrażeń. **Zachowaj instrukcję obsługi na przyszłość.**



Ten produkt nie może być używany w
Odpady domowe należy utylizacji!



OSTRZEŻENIE! To urządzenie może być niebezpieczne, jeśli jest używane niewłaściwie lub nieprawidłowo przez osoby, które nie zostały poinstruowane! Należy pamiętać, że urządzenie nie jest zabawką i nie należy do rąk dzieci.

Uduszenie! Nie pozostawiaj materiału opakowaniowego nieostrożnie. Może stać się niebezpieczną zabawką dla dzieci.

Oryginalna instrukcja obsługi Tablica równowagi

1

Ważne instrukcje bezpieczeństwa

Bezpieczeństwo

- Twoje bezpieczeństwo jest naszym najwyższym priorytetem. Dlatego przed instalacją i użytkowaniem produktu należy zapoznać się z instrukcją obsługi. Jeśli nie masz pewności, skontaktuj się ze sprzedawcą, u którego zakupiono urządzenie, aby uzyskać wszystkie informacje zawarte w niniejszej instrukcji.
- **NIE WOLNO używać** produktu, jeśli nie przeczytałeś jeszcze instrukcji obsługi.
- Upewnij się, że dokładnie przeczytałeś instrukcję obsługi i rozumiesz jej treść przed rozpoczęciem instalacji.
- Instrukcje mają na celu zapewnienie Ci bezpieczeństwa.

OSTRZEŻENIE!

- Ze względów bezpieczeństwa ważne są następujące środki ostrożności. Niezastosowanie się do tych instrukcji może spowodować poważne obrażenia.
- Dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa osoby z wysokim ciśnieniem krwi, chorobami serca i innymi chorobami układu krążenia i naczyń mózgowych powinny unikać stosowania tego produktu.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzeń samodzielnie, bez nadzoru specjalistów lub pracowników służby zdrowia.
- Zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem jakichkolwiek nowych ćwiczeń, jeśli niedawno przeszedłeś operację, jesteś w ciąży, doznałeś kontuzji lub masz obawy dotyczące swojego zdrowia lub poziomu sprawności, które Twoim zdaniem mogą pogorszyć dodatkowe ćwiczenia.
- Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli poczujesz zawroty głowy lub duszności.
- Jeśli odczuwasz nudności, ból, dyskomfort lub inne ostre nieprawidłowości, przestań ćwiczyć i skonsultuj się z lekarzem przed wznowieniem ćwiczeń.
- Zachowaj ostrożność podczas noszenia produktu, ponieważ może być dla Ciebie za ciężki. Możesz potrzebować przyjaciela lub członka rodziny, który pomoże Ci rozpakować, zmontować i przenieść produkt.
- Elementy opakowania należy trzymać z dala od dzieci, zwłaszcza niemowląt i małych dzieci, ponieważ istnieje ryzyko zadławienia.
- Przed użyciem upewnij się, że produkt jest całkowicie nienaruszony. Jeśli dojdzie do jakichkolwiek uszkodzeń, natychmiast przerwij korzystanie z urządzenia i skontaktuj się z nami.
- Nie używaj produktu na zewnątrz.
- Całe opakowanie i akcesoria należy przechowywać do późniejszego wykorzystania, z dala od dzieci i zwierząt.

1.1

Środki ostrożności:

- Podczas korzystania z deski do balansowania upewnij się, że w pobliżu nie ma żadnych zagrożeń.
- Podczas korzystania z deski do balansowania połóż matę na podłodze, aby zapobiec zarysowaniom.
- Noś długie spodnie i buty sportowe, aby uniknąć obrażeń.
- Nie pozwalaj małym dzieciom bawić się samemu.
- Używaj tego produktu tylko zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Zachowaj tę instrukcję obsługi i przeczytaj ją w razie potrzeby.

Ni



2

Zakres dostawy



Nie.

Oznaczenie

1.

drewniana deska do

2.

Wałek drewniany

Przykładowe ćwiczenia

Trzymaj stopy rozstawione na szerokość barków.

Jeśli twoje stopy są wystarczająco daleko od siebie, nie będziesz w stanie tak łatwo upaść, ale trudniej będzie utrzymać równowagę.

Łatwiej jest utrzymać równowagę, gdy nogi są lekko ugięte, kładąc matę pod spodem lub kładąc deskę na twardym podłożu.



Przechylenie w lewo lub w prawo
Staraj się rytmicznie balansować w górę i w dół prawą lub lewą stopą.
Rozłóż ramiona, aby ułatwić utrzymanie równowagi.



Kućać

Staraj się kucać podczas balansowania.

Im głębiej przysiadasz, tym trudniej jest utrzymać równowagę.



Pomпки

Pomпки na równoważni zwiększają trudność, jeśli ręce są rozstawione na szerokość barków



Wskazówki dotyczące pielęgnacji

- Przed użyciem sprawdź, czy deska nie jest uszkodzona lub pęknięta.
- Powierzchnię płyty należy czyścić wyłącznie wilgotną szmatką.

Specyfikacje

Rozmiar tablicy	73,5 cm * 28 cm * 1,8 cm
Materiał	Płyta wielowarstwowa + papier ścierny PET
Kolor	czarny
Sprężystość	200 kg

W ramach ulepszania produktu zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych i wizualnych w artykule.

Utylizacja przyjazna dla środowiska

⚠ Uwaga: Ryzyko zadławienia! Materiał opakowaniowy jest odpowiedni dla dzieci. Nigdy nie pozwalaj dzieciom bawić się materiałami opakowaniowymi.

1. Utylizacja opakowań

Opakowanie Twojego urządzenia wykonane jest z materiałów, które są niezbędne do zapewnienia skutecznej ochrony podczas transportu. Materiały te w pełni nadają się do recyklingu, a tym samym zmniejszają obciążenie środowiska. Wyrzuć opakowanie do kosza na materiały nadające się do recyklingu.

2. Utylizacja starego sprzętu

Stary sprzęt należy utylizować zgodnie z wytycznymi i przepisami lokalnego urzędu ds. gospodarki odpadami. Skontaktuj się z lokalnymi władzami, aby uzyskać adres najbliższego centrum recyklingu i oddaj tam swoje urządzenie.



Oryginalna instrukcja
obsługi Balance Board

Deklaracja zgodności UE

my

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

Niniejszym oświadczamy, że opisane poniżej urządzenia są zgodne z odpowiednimi zasadniczymi wymaganiami w zakresie zdrowia i bezpieczeństwa określonymi w Dyrektywach UE ze względu na swoją konstrukcję oraz w wersjach, które wprowadzamy do obrotu.

Nazwa produktu: Deska do
balansowania Nazwa modelu:

KM-HEVBB734

Kod producenta:
4252023114332

Miejsce i data Würzburg

wystawienia: Podpis: 02.08.2023



Dipl.-Inform. (Univ.)
Korhan Canbolat, Dyrektor Zarządzający

Jeśli artykuł zostanie zmieniony bez naszej zgody, niniejsza deklaracja zgodności traci swoją ważność.

Skontaktuj się z nami

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

E-Mail: info@km-fit.de

Adres biura: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Adres zwrotny znajduje się w stopce redakcyjnej: www.km-fit.de

Numer NIP: DE263752326

Sąd Rejestru Handlowego w Würzburgu, HRB 10082

WEEE-Reg. Nie.

DE61617071



km-fit.de