

Ursprunglig användarmanual
Balansbräda



Följ alla säkerhetsåtgärder i bruksanvisningen för att säkerställa säker användning.

Innehållsförteckning

- 1** Inledning och Säkerhet
- 2** Leveransens omfattning
- 3** Exempel på övningar
- 4** Tips för vård
- 5** Tekniska data
- 6** Miljövänlig avfallshantering
- 7** EU-försäkran om överensstämmelse



Tack så mycket!

Tack för att du valde vår produkt. Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder produkten för första gången. Om du lämnar över produkten till en tredje part måste även dessa instruktioner överlämnas. Spara bruksanvisningen för framtida referens. Ritningarna i denna handbok kanske inte stämmer överens med de fysiska föremålen. Se de fysiska objekten.

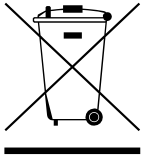


Ursprunglig användarmanual

Balansbräda



Varning! Läs säkerhetsinstruktionerna noggrant. Underlåtenhet att följa säkerhetsanvisningarna kan leda till elektriska stötar, bränder och allvarliga skador. **Spara bruksanvisningen för framtiden.**



Denna produkt får inte användas i Hushållsavfall måste kasseras!



WARNING! Denna enhet kan vara farlig om den används felaktigt eller felaktigt av personer som inte har blivit instruerade! Observera att enheten inte är en leksak och inte hör hemma i barns händer.

Kvävning! Lämna inte förpackningsmaterialet slarvigt. Det kan bli en farlig leksak för barn.

Ursprunglig användarmanual

Balansbräda

1

Viktiga säkerhets instruktioner

Säkerhet

- Din säkerhet är vår högsta prioritet. Se därför till att läsa bruksanvisningen innan du installerar och använder produkten. Om du är osäker, kontakta återförsäljaren där du köpte enheten för all information i denna handbok.
- **ANVÄND INTE** produkten om du inte redan har läst bruksanvisningen.
- Se till att du har läst bruksanvisningen noggrant och förstår innehållet innan du påbörjar installationen.
- Instruktionerna är till för din säkerhet.

VARNING!

- Av säkerhetsskäl är följande säkerhetsåtgärder viktiga. Underlåtenhet att följa dessa instruktioner kan leda till allvarliga skador.
- För din hälsa och säkerhet bör personer med högt blodtryck, hjärtsjukdomar och andra kardiovaskulära och cerebrovaskulära sjukdomar undvika att använda denna produkt.
- Funktionshindrade personer bör inte använda enheterna ensamma utan övervakning av specialister eller hälso- och sjukvårdspersonal.
- Vi rekommenderar att du pratar med din läkare innan du börjar med någon ny träning om du nyligen har opererats, är gravid, har en skada eller om du är orolig för din hälsa eller konditionsnivå som du tror att extra träning kan förvärra.
- Sluta träna omedelbart om du känner dig yr eller andfådd.
- Om du upplever illamående, smärta, obehag eller andra akuta avvikelser, se till att du slutar träna och rådfråga din läkare innan du återupptar träningen.
- Var försiktig när du bär produkten eftersom den kan vara för tung för dig. Du kan behöva en vän eller familjemedlem som hjälper dig att packa upp, montera och flytta produkten.
- Håll förpackningskomponenterna borta från barn, särskilt spädbarn och småbarn, eftersom det finns risk för kvävning.
- Se till att produkten är helt intakt före användning. Om någon skada uppstår, avbryt användningen omedelbart och kontakta oss.
- Använd inte produkten utomhus.
- Förvara all förpackning och tillbehör för senare användning och borta från barn och djur.

1.1

Försiktighetsåtgärder:

- När du använder balansbrädan, se till att det inte finns några faror i närheten.
- När du använder balansbrädan, lägg en matta på golvet för att förhindra repor.
- Bär långbyxor och atletiska skor för att undvika skador.
- Låt inte små barn leka ensamma.
- Använd endast denna produkt för dess avsedda ändamål.
- Spara denna bruksanvisning och läs den vid behov.



2

Leveransens omfattning



Nej.

Beteckning

1.

Balansbräda i trä

2.

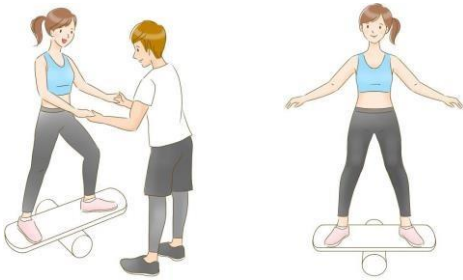
Rulle av trä

Exempel på övningar

Håll fötterna axelbrett isär.

Om dina fötter är tillräckligt långt ifrån varandra kommer du inte att kunna falla lika lätt, men det blir svårare att hålla balansen.

Det är lättare att hålla balansen när benen är lätt böjda, genom att lägga en matta under eller placera brädan på ett hårt underlag.



Luta åt vänster eller höger
Försök att balansera rytmiskt upp och ner med höger eller vänster fot. Sprid ut armarna för att göra det lättare att balansera.



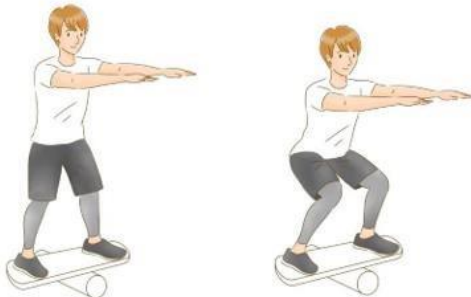
Placera båda händerna på golvet.
Sträck ut ett ben för att öka svårighetsgraden.



Sitta på huk

Försök att sitta på huk medan du balanserar.

Ju djupare du sitter på huk, desto svårare är det att hålla balansen.



Armhävningar

Armhävningar på balansbrädan ökar svårigheten om händerna är axelbrett isär



Tips för vård

- Kontrollera att brädan inte är skadad eller trasig innan du använder den.
- Rengör plattans yta endast med adamp trasa.

Specifikationer

Storlek på brädan	73,5 cm * 28 cm * 1,8 cm
Material	Flerskiktsskiva + PET-sandpapper
Färg	svart
Elasticitet	200 kg

I samband med produktförbättringar förbehåller vi oss rätten att göra tekniska och visuella ändringar i artikeln.

Miljövänlig avfallshantering

⚠ Varning: Kvävningsrisk! Förpackningsmaterialet är lämpligt för barn. Låt aldrig barn leka med förpackningsmaterial.

1. Kassering av förpackningar

Förpackningen till din enhet är gjord av material som är nödvändiga för att säkerställa ett effektivt skydd under transport. Dessa material är helt återvinningsbara och minskar därför belastningen på miljön. Kassera förpackningen i en behållare för återvinningsbart material.

2. Kassering av gammal utrustning

Gammal utrustning måste kasseras i enlighet med riktlinjerna och föreskrifterna från den lokala avfallshanteringsmyndigheten. Kontrollera med din lokala myndighet för adressen till närmaste återvinningscentral och lämna din enhet där.



Original användarmanual
Balansbräda

EU-försäkran om överensstämmelse

vi

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

Vi intygar härmed att de produkter som beskrivs nedan uppfyller de relevanta grundläggande hälso- och säkerhetskraven i EU-direktiven på grund av deras design och i de versioner vi släpper ut på marknaden.

Produktnamn: Balansbräda

Modellnamn:

KM-HEVBB734

Artikelnummer:

4252023114332

Ort och datum för Würzburg

utfärdande: 02.08.2023

Underskrift:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, verkställande direktör

Om artikeln ändras utan vårt medgivande förlorar denna försäkran om överensstämmelse sin giltighet.

Kontakta oss

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

E-post: info@km-fit.de

Kontorets adress: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Returadressen finns i avtrycket: www.km-fit.de

Momsregistreringsnummer: DE263752326

Handelsregisterdomstolen är Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nej.

DE61617071



km-fit.de