

Originálna používateľská príručka  
Balančná doska



Dodržiujte všetky bezpečnostné opatrenia v používateľskej príručke, aby ste zaistili bezpečné používanie.

# *Obsah*

- |          |                                  |          |                              |
|----------|----------------------------------|----------|------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Úvod a<br/>Bezpečnosť</b>     | <b>5</b> | <b>Technické údaje</b>       |
| <b>2</b> | <b>Rozsah dodávky</b>            | <b>6</b> | <b>Ekologická likvidácia</b> |
| <b>3</b> | <b>Príklady cvičení</b>          | <b>7</b> | <b>Vyhlásenie o zhode EÚ</b> |
| <b>4</b> | <b>Tipy na<br/>starostlivosť</b> |          |                              |



## Veľmi pekne ďakujem!

Ďakujeme, že ste si vybrali náš produkt. Pred prvým použitím produktu si pozorne prečítajte návod na použitie. Ak výrobok odovzdáte tretej strane, musíte odovzdať aj tieto pokyny. Návod na použitie si uschovajte pre budúce použitie. Výkresy v tomto návode sa nemusia zhodovať s fyzickými objektmi. Pozrite si fyzické objekty.



## Originálna používateľská príručka

### Balančná doska



**Varovanie!** Pozorne si prečítajte bezpečnostné pokyny. Nedodržanie bezpečnostných pokynov môže viesť k úrazu elektrickým prúdom, požiaru a vážnym zraneniam. **Návod na použitie si uschovajte pre budúcnosť.**



Tento výrobok sa nesmie používať v  
Domový odpad je potrebné zlikvidovať!



**VAROVANIE!** Toto zariadenie môže byť nebezpečné, ak ho používajú nesprávne alebo nesprávne osoby, ktoré neboli poučené! Upozorňujeme, že zariadenie nie je hračka a nepatrí do detských rúk.

**Udusenía!** Nenechávajte obalový materiál neopatrný. Mohla by sa stať nebezpečnou hračkou pre deti.

## Dôležité bezpečnostné pokyny

### Bezpečnosť

- Vaša bezpečnosť je našou najvyššou prioritou. Pred inštaláciou a používaním produktu si preto prečítajte používateľskú príručku. Ak si nie ste istí, kontaktujte predajcu, u ktorého ste zariadenie zakúpili, kde vám poskytnú všetky informácie v tejto príručke.
- **NEPOUŽÍVAJTE** výrobok, ak ste si ešte neprečítali návod na použitie.
- Pred začatím inštalácie sa uistite, že ste si dôkladne prečítali používateľskú príručku a porozumeli jej obsahu.
- Pokyny sú v záujme vašej bezpečnosti.

### VAROVANIE!

- Z bezpečnostných dôvodov sú dôležité nasledujúce bezpečnostné opatrenia. Nedodržanie týchto pokynov môže mať za následok vážne zranenie.
- Pre vaše zdravie a bezpečnosť by sa ľudia s vysokým krvným tlakom, srdcovými chorobami a inými kardiovaskulárnymi a cerebrovaskulárnymi ochoreniami mali vyhýbať používaniu tohto produktu.
- Osoby so zdravotným postihnutím by nemali používať zariadenia samostatne bez dohľadu odborníkov alebo zdravotníckych pracovníkov.
- Odporúčame, aby ste sa pred začatím akéhokoľvek nového cvičenia porozprávali so svojím lekárom, ak ste nedávno podstúpili operáciu, ste tehotná, máte zranenie alebo ak máte obavy o svoje zdravie alebo kondíciu, o ktorých si myslíte, že by ich ďalšie cvičenie mohlo zhoršiť.
- Okamžite prestaňte cvičiť, ak pociťujete točenie hlavy alebo dýchavičnosť.
- Ak pociťujete nevoľnosť, bolesť, nepohodlie alebo iné akútne abnormality, nezabudnite prestať cvičiť a pred pokračovaním v cvičení sa poradte so svojím lekárom.
- Pri nosení produktu buďte opatrní, pretože môže byť pre vás príliš ťažký. Možno budete potrebovať priateľa alebo člena rodiny, ktorý vám pomôže produkt rozbaliť, zostaviť a premiestniť.
- Obalové komponenty uchovávajte mimo dosahu detí, najmä dojčiat a malých detí, pretože hrozí nebezpečenstvo udusenía.
- Pred použitím sa uistite, že je výrobok úplne neporušený. Ak dôjde k akémukoľvek poškodeniu, okamžite prestaňte používať a kontaktujte nás.
- Výrobok nepoužívajte vonku.
- Všetky obaly a príslušenstvo uschovajte pre neskoršie použitie a mimo dosahu detí a zvierat.

## 1.1

### Opatrenia:

- Pri používaní balančnej dosky sa uistite, že v blízkosti nie sú žiadne nebezpečenstvá.
- Pri používaní balančnej dosky položte na podlahu podložku, aby ste predišli poškrabaniu.
- Noste dlhé nohavice a športovú obuv, aby ste predišli zraneniu.
- Nedovoľte malým deťom hrať sa samy.
- Tento výrobok používajte iba na určený účel.
- Uschovajte si tento návod na obsluhu a v prípade potreby si ho prečítajte.

Ni



2

## Rozsah dodávky



Nie.

Označenie

1.

Drevená balančná doska

2.

Drevený valec

## Príklady cvičení

Chodidlá držte na šírku ramien.

Ak sú vaše nohy dostatočne ďaleko od seba, nebudete môcť tak ľahko spadnúť, ale bude ťažšie udržať rovnováhu.

Je jednoduchšie udržať rovnováhu, keď sú nohy mierne pokrčené, položením podložky pod ňu alebo položením dosky na tvrdý povrch.



### Drepiet'

Skúste pri vyvažovaní drepovať.

Čím hlbšie drepujete, tým ťažšie je udržať rovnováhu.



Naklonenie doľava alebo doprava  
Snažte sa rytmicky balansovať hore a dole pravou alebo ľavou nohou.  
Roztiahnite ruky, aby ste si uľahčili rovnováhu.

Položte obe ruky na podlahu.  
Natiahnite jednu nohu, aby ste zvýšili obtiažnosť.

### Kľučky

Kliky na balančnej doske zvyšujú obtiažnosť, ak sú ruky od seba vzdialené na šírku ramien



## Tipy na starostlivosť

- Pred použitím skontrolujte, či doska nie je poškodená alebo zlomená.
- Povrch dosky čistite iba reklamouamp handričkou.

## Špecifikácie

Veľkosť dosky	73,5 cm * 28 cm * 1,8 cm
Materiál	Viacvrstvová doska + PET brúsny papier
Farba	čierny
Odolnosť	200 kg

V priebehu vylepšovania produktu si vyhradzuje právo na technické a vizuálne zmeny v článku.

## Ekologická likvidácia

**⚠️ Pozor: Nebezpečenstvo udusenía!** Obalový materiál je vhodný pre deti. Nikdy nedovoľte deťom hrať sa s obalovými materiálmi.

### 1. Likvidácia obalov

Balenie vášho zariadenia je vyrobené z materiálov, ktoré sú potrebné na zabezpečenie účinnej ochrany počas prepravy. Tieto materiály sú plne recyklovateľné, a preto znižujú záťaž na životné prostredie. Obal vyhodte do koša na recyklovateľné materiály.

### 2. Likvidácia starého zariadenia

Staré zariadenie musí byť zlikvidované v súlade so smernicami a predpismi miestneho úradu pre odpadové hospodárstvo. Informujte sa na miestnom úrade o adrese najbližšieho recyklačného strediska a odovzdajte tam svoje zariadenie.



## Originálna používateľská príručka Balančná doska

### Vyhlásenie o zhode EÚ

my

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

Týmto vyhlasujeme, že nižšie popísané zariadenia spĺňajú príslušné základné zdravotné a bezpečnostné požiadavky smerníc EÚ vzhľadom na ich konštrukciu a vo verziách, ktoré uvádzame na trh.

Názov produktu: Balančná

doska Názov modelu:

KM-HEVBB734

Katalógové číslo:

4252023114332

Miesto a dátum Würzburg

vydania: Podpis: 02.08.2023



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, generálny riaditeľ

Ak sa výrobok zmení bez nášho súhlasu, toto vyhlásenie o zhode stráca platnosť.

# Kontaktujte nás

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

E-mail: [info@km-fit.de](mailto:info@km-fit.de)

Adresa kancelárie: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

**Spiatočnú adresu nájdete v tiráži: [www.km-fit.de](http://www.km-fit.de)**

IČ DPH: DE263752326

Súd obchodného registra je Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nie.

DE61617071



km-fit.de