

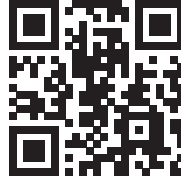
BOARDERKING

POWERED BY CAPITAL SPORTS

Balance Board	10036295	10036297	10036298	10036299
	10036300	10036301	10036302	10036303
	10036304	10036305	10036307	10036308
Bedienungsanleitung	10036309	10036310	10036311	10036312
Instruction manual	10036317	10036318	10036322	10036324
Instrucciones de uso	10036325	10036326	10036329	10036330
Instructions d'utilisation	10036331	10039514	10039515	10039516
Istruzioni per l'uso	10039517	10039518	10039527	10039534
	10039540	10039542	10039573	10039574
	10039575	10039576	10039577	10039578
	10039579	10039580	10039581	10039582
	10039696	10039697	10039698	10039699

Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Scannen Sie den folgenden QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten:



HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

Hersteller:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.

Importeur für Großbritannien:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

English 6
Español 9
Français 12
Italiano 15

SICHERHEITSHINWEISE

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät ist als Sportgerät für den häuslichen Gebrauch vorgesehen. Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet und darf nicht als Spielzeug benutzt werden.

Allgemeine Hinweise

- Das Gerät darf nicht von mehreren Person gleichzeitig verwendet werden.
- Benutzen Sie das Gerät nur, soweit Sie mit der Trainings-/ Bedienungsanleitung vertraut sind.
- Das Balance Board darf nicht von Personen benutzt werden, deren körperliche, geistige oder sonstige Fähigkeiten so eingeschränkt sind, dass sie das Balance-Board nicht sicher benutzen können. Dies gilt insbesondere für Kinder und Personen mit körperlichen Einschränkungen und/oder Gleichgewichtsstörungen.

- Bei Benutzung des Balance Boards durch Erwachsene oder Jugendliche ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Handhabung des Balance-Boards vertraut ist oder von einer Aufsichtsperson eingewiesen wird.
- Wir empfehlen die Benutzung des Balance Boards nur unter Aufsicht und bei physisch und psychischer Reife des Benutzers. Für Kinder ist das Balance Board daher ungeeignet. Kinder können die Gefahren nicht einschätzen. Bewahren Sie das Balance Board für Kinder unzugänglich auf.
- Das Gerät muss auf einer stabilen und geraden Oberfläche platziert werden, um sicher verwendet werden zu können. Schützen Sie den Boden durch eine Matte. Verwenden Sie das Gerät nicht auf empfindliche Böden, die durch die Belastung beschädigt werden können.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung, wie beispielsweise an Pools.
- Der Sicherheitsabstand rund um das Gerät muss mindestens 3 Meter betragen. Halten Sie den Boden frei von spitzen und scharfkantigen Gegenständen und achten Sie darauf, dass diese nicht in den Trainingsbereich hineinragen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung der Trainingsprogramme zwingend einen Arzt, um feststellen zu lassen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, welche durch die Verwendung des Geräts ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen könnten, oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist lebenswichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche Einfluss auf Puls, Blutdruck oder den Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Ein falsches oder übermäßiges Trainieren kann gesundheitsschädigend sein. Hören Sie mit dem Training auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerz, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Sollte bei Ihnen einer dieser Zustände auftreten müssen Sie zwingen einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training fortsetzen können.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.

Hinweis: Das Maximalgewicht des Benutzers beträgt 100 kg.

BEDIENUNG

Scannen Sie die folgenden beiden QR-Codes, um Zugang zu weiterführenden Informationen, Trainingsanleitungen und Videos zu erhalten.



Wichtige Hinweise zur Benutzung

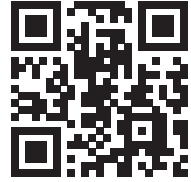
- Wärmen Sie sich vor dem Training gut auf.
- Solange Sie mit dem Balance Board noch nicht vertraut sind, halten Sie sich zum Start an einer Wand fest.
- Steigen Sie immer von der Seite auf.
- Je mittiger die Stopper, desto einfacher der Start.

REINIGUNG UND PFLEGE

- Reiben Sie die glatten Oberflächen zur Reinigung mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine aggressiven Reiniger oder Lösungsmittel.
- Prüfen Sie das Gerät vor jeder Benutzung auf Schäden. Sollte das Gerät offensichtlich beschädigt sein, dürfen Sie es nicht mehr nutzen. Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z. B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Geräthenutzer in Gefahr bringen.

Dear Customer,

Congratulations on purchasing this device. Please read the following instructions carefully and follow them to prevent possible damages. We assume no liability for damage caused by disregard of the instructions and improper use. Scan the QR code to get access to the latest user manual and more product information.



MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

Manufacturer:

Chal-Tec GmbH, Wallstrasse 16, 10179 Berlin, Germany.

Importer for Great Britain:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

SAFETY INSTRUCTIONS

Intended Use

The device is intended as a sports device for domestic use. The device is not suitable for therapeutic use and must not be used as a toy.

General information

- The device must not be used by more than one person at the same time.
- Only use the device if you are familiar with the training / operating instructions.
- The balance board must not be used by people whose physical, mental or other abilities are so limited that they cannot use the balance board safely. This applies in particular to children and people with physical limitations and / or balance disorders.

- If the balance board is being used by adults or teenagers, it must be ensured that each user is familiar with the handling of the balance board or has been instructed by a supervisor.
- We recommend using the balance board only under supervision and only if the user is physically and mentally mature. The balance board is therefore unsuitable for children. Children cannot assess the possible dangers of use. Keep the balance board out of the reach of children.
- The device must be placed on a stable and level surface in order to be used safely. Protect the floor with a mat. Do not use the device on sensitive floors that can be damaged by impact.
- Do not use the device in a damp environment such as a pool.
- The safety distance around the device must be at least 3 metres. Keep the floor free of pointed and sharp-edged objects and make sure that these are not protruding into the training area.
- Before using the training programmes, it is imperative that you consult a doctor in order to determine whether you have any physical or health problems which, through the use of the device, could pose a risk to your health and safety, or which may prevent you from using the device properly. Your doctor's advice is vital if you are taking any medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol levels.
- Pay attention to your body's signals. Incorrect or excessive training can be harmful to your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, chest tightness, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. Should you experience any of these conditions, you absolutely must consult a doctor before continuing training.
- Wear appropriate training clothing and training shoes when using the device. Avoid loose clothing as it can get caught in the device. Avoid clothing that could restrict your freedom of movement.
- Keep your back straight while exercising.

Note: The maximum weight of the user is 100 kg.

OPERATION

Scan the following two QR codes to access more detailed information, training guides and videos.



Important instructions for use

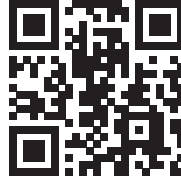
- Warm up well before starting your workout.
- While you are still unfamiliar with the Balance Board, hold onto a wall to start.
- Always climb up from the side.
- The more central the stoppers, the easier the start.

CLEANING AND CARE

- Wipe the smooth surfaces with a damp cloth to clean. Do not use aggressive cleaning agents or solvents.
- Check the device for damage before each use. If the device is visibly damaged, you must no longer use it. Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) can put the device user at risk.

Estimado cliente:

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños. La empresa no se responsabiliza de los daños ocasionados por un uso indebido del producto o por haber desatendido las indicaciones de seguridad. Escanee el código QR para obtener acceso al manual de usuario más reciente y otra información sobre el producto.



FABRICANTE E IMPORTADOR (REINO UNIDO)

Fabricante:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Alemania.

Importador para Gran Bretaña:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Uso previsto del aparato

Este aparato es un equipo deportivo de uso doméstico. El aparato no es apto para uso terapéutico y no debe ser usado como un juguete.

Indicaciones generales

- El aparato no debe ser utilizado por varias personas a la vez.
- Use el aparato únicamente después de haber leído las instrucciones de entrenamiento/funcionamiento.
- La tabla de equilibrio no debe ser utilizada por personas con discapacidades físicas, mentales o de otro tipo que les impidan utilizar la tabla de equilibrio con seguridad. Esto se aplica especialmente a los niños y a las personas con discapacidad física o problemas de equilibrio.

- Asegúrese de que la persona que va a utilizar la tabla de equilibrio esté familiarizada con el manejo de la misma o sea instruida por un supervisor.
- Recomendamos usar la tabla de equilibrio solo bajo supervisión y cuando el usuario esté preparado física y mentalmente. La tabla de equilibrio no es adecuada para niños, ya que ellos no pueden calcular los riesgos. Guarde la tabla de equilibrio fuera del alcance de los niños.
- Coloque el aparato en una superficie plana y estable para garantizar un uso seguro. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en suelos sensibles, que se pueden dañar por la carga.
- No utilice el aparato en entornos húmedos, como piscinas.
- La distancia de seguridad alrededor del aparato debe ser de al menos 3 metros. Mantenga el suelo libre de objetos afilados y puntiagudos y asegúrese de que estos no invadan el área de entrenamiento.
- Antes de iniciar el entrenamiento en el aparato, se recomienda realizar un reconocimiento médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que puede suponer un riesgo para su salud o seguridad, o impedir que pueda utilizar correctamente el aparato. El consejo de su médico es esencial si toma medicamentos que afectan la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea o el nivel de colesterol.
- Preste atención a su reacción corporal. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Detenga el entrenamiento inmediatamente si nota alguno de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, fatiga extrema, vértigo o náuseas. Si tiene uno de los síntomas descritos, debe ponerse en contacto con un médico antes de continuar con el entrenamiento.
- Cuando entrene, lleve ropa y calzado apropiados. Evite las prendas sueltas que puedan quedarse enganchadas en el aparato o limitar movimientos.
- Mantenga su espalda recta durante el entrenamiento.

Nota: La capacidad máxima de soporte de la tabla es de 100 kg.

FUNCIONAMIENTO

Escanee los siguientes dos códigos QR para acceder a más información, guías de entrenamiento y vídeos.

Libro electrónico	Vídeos del producto
	

Indicaciones importantes sobre el uso

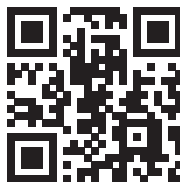
- Realice ejercicios de calentamiento antes de entrenar.
- Hasta que no esté familiarizado con la Balance Board, recomendamos que se agarre a una pared cuando empiece el entrenamiento.
- Suba siempre por el lado.
- Cuanto más centrado esté el rodillo, más fácil será el comienzo.

LIMPIEZA Y CUIDADO

- Limpie la superficie lisa con un paño húmedo. No utilice productos de limpieza abrasivos ni disolventes.
- Compruebe el aparato antes de cada uso para detectar posibles daños. No utilice el aparato si presenta daños. Una reparación incorrecta o una modificación en la estructura del aparato (p. ej. retirar o sustituir las piezas originales) puede poner en peligro a los usuarios.

Chère cliente, cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement et respecter les instructions de ce mode d'emploi afin d'éviter d'éventuels dommages. Nous ne saurions être tenus pour responsables des dommages dus au non-respect des consignes et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour obtenir la dernière version du mode d'emploi et à d'autres informations concernant le produit.



FABRICANT ET IMPORTATEUR (UK)

Fabricant :

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Allemagne.

Importateur pour la Grande Bretagne :

Berlin Brands Group UK Limited

PO Box 42

272 Kensington High Street

London, W8 6ND

United Kingdom

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Usage prévu

L'appareil est un appareil de sport à usage domestique. L'appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique et ne doit pas être utilisé comme un jouet.

Consignes générales

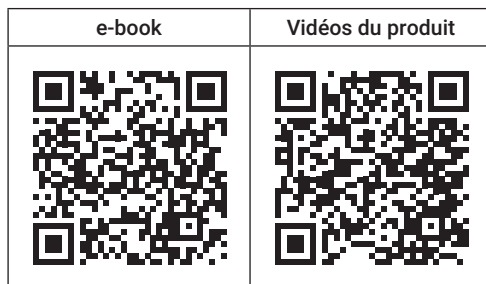
- L'appareil ne doit pas être utilisé par plus d'une personne à la fois.
- N'utilisez l'appareil que si vous connaissez les instructions de formation / d'utilisation.
- La planche d'équilibre ne doit pas être utilisée par des personnes dont les capacités physiques, mentales ou autres sont limitées au point de ne pas pouvoir utiliser la planche d'équilibre en toute sécurité. Ceci s'applique en particulier aux enfants et aux personnes ayant des limitations physiques et / ou des troubles de l'équilibre.

- Si la planche d'équilibre est utilisée par des adultes ou des jeunes, assurez-vous que chaque utilisateur est familiarisé avec la manipulation de la planche d'équilibre ou a été formé par une personne responsable.
- Nous recommandons l'utilisation de la planche d'équilibre uniquement sous surveillance et si l'utilisateur est physiquement et psychologiquement mature. La planche d'équilibre n'est donc pas adaptée aux enfants. Les enfants ne peuvent pas évaluer les dangers. Gardez la planche d'équilibre hors de la portée des enfants.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et plane afin d'être utilisé en toute sécurité. Protégez le sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil sur un sol sensible susceptible d'être endommagé par l'impact.
- N'utilisez pas l'appareil dans un environnement humide tel qu'une piscine.
- La distance de sécurité autour de l'appareil doit être d'au moins 3 mètres. Gardez le sol libre d'objets pointus et tranchants et assurez-vous que ceux-ci n'entrent pas dans la zone d'entraînement.
- Avant d'utiliser les programmes d'exercice, il est impératif de consulter un médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient présenter un risque pour votre santé et votre sécurité en utilisant l'appareil, ou vous empêcher d'utiliser l'appareil correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissements ou nausées. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, consultez rapidement un médecin avant de poursuivre l'entraînement.
- Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement adaptés lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez les vêtements amples qui peuvent se coincer dans l'appareil ou les vêtements qui pourraient restreindre votre liberté de mouvement.
- Gardez le dos droit pendant l'exercice.

Remarque : le poids maximal de l'utilisateur est de 100 kg.

UTILISATION

Scannez les deux codes QR suivants pour accéder à de plus amples informations, guides d'entraînement et vidéos.



Consignes importantes pour l'utilisation

- Échauffez-vous bien avant l'entraînement.
- Tant que vous n'êtes pas à l'aise sur la Balance Board, tenez-vous à un mur.
- Montez toujours par le côté.
- Plus les butées sont centrées, plus il est facile de commencer.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

- Nettoyez les surfaces lisses avec un chiffon humide. N'utilisez pas de produits ou de solvants agressifs.
- Vérifiez que l'appareil n'est pas endommagé avant chaque utilisation. Si l'appareil est visiblement endommagé, ne l'utilisez plus. Les réparations et modifications structurelles incorrectes (par ex. retrait ou remplacement de pièces d'origine) peuvent mettre l'utilisateur de l'appareil en danger.

Gentile Cliente,

La ringraziamo per aver acquistato il dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso e di seguirle per evitare possibili danni tecnici. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservazione delle avvertenze di sicurezza e da un uso improprio del dispositivo. Scansionare il codice QR seguente, per accedere al manuale d'uso più attuale e per ricevere informazioni sul prodotto.



PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

Produttore:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlino, Germania.

Importatore per la Gran Bretagna:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

AVVERTENZE DI SICUREZZA

Utilizzo corretto

Il dispositivo è progettato come attrezzo sportivo per allenamento casalingo. Il dispositivo non è adatto a usi terapeutici e non deve essere utilizzato come giocattolo.

Avvertenze generiche

- Il dispositivo non deve essere utilizzato da più persone contemporaneamente.
- Utilizzare il dispositivo solo dopo aver preso confidenza con il manuale d'uso e con le indicazioni relative all'allenamento.
- La balance board non può essere utilizzata da persone con capacità fisiche e psichiche limitate a tal punto da rendere impossibile un uso sicuro del dispositivo. Questo vale in particolare per bambini e persone con limitate capacità fisiche e/o problemi di equilibrio.

- Durante l'utilizzo della balance board da parte di adulti o giovani, assicurarsi che l'utente in questione abbia confidenza con l'uso del dispositivo o che venga istruito da una persona responsabile della sua supervisione.
- Consigliamo di utilizzare la balance board solo in presenza di persone esperte e se l'utente è dotato di facoltà mentali e fisiche adeguate. La balance board non è adatta a bambini. I bambini non sono in grado di valutare i pericoli. Tenere la balance board fuori dalla portata dei bambini.
- Il dispositivo deve essere posizionato su una superficie piana e stabile per assicurare un utilizzo sicuro. Non utilizzare il dispositivo su pavimenti delicati, che possono essere rovinati dal carico.
- Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, come nei pressi di piscine.
- La distanza di sicurezza intorno al dispositivo è di almeno 3 metri. Assicurarsi che non ci siano oggetti appuntiti o taglienti sul pavimento e assicurarsi che non sporgano entro l'area di allenamento.
- Prima di utilizzare i programmi di allenamento, consultare assolutamente un medico, per controllare se si soffre di problemi fisici o di salute, che potrebbero rappresentare un rischio nell'uso del dispositivo o rendere impossibile un uso sicuro e corretto. Il consiglio del medico è fondamentale se si assumono medicinali che influiscono sulla frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
- Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un allenamento errato o eccessivo può influire negativamente sulla salute. Interrompere l'allenamento se compare uno dei seguenti sintomi: dolore, sensazione di pressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di fiato, nausea o giramenti di testa. Se dovesse comparire uno di questi sintomi, consultare assolutamente un medico prima di proseguire l'allenamento.
- Durante l'uso del dispositivo, indossare indumenti da allenamento adeguati e scarpe da ginnastica. Evitare indumenti larghi, dato che potrebbero impigliarsi nel dispositivo, o indumenti che limitano la libertà di movimento.
- Tenere la schiena dritta durante l'allenamento.

Nota: il peso massimo dell'utente è di 100 kg.

UTILIZZO

È possibile scansionare i seguenti codici QR per accedere a ulteriori informazioni, manuali di allenamento e video.

E-book	Video sul prodotto
	

Informazioni importanti sull'utilizzo

- Effettuare un riscaldamento adeguato prima di iniziare l'allenamento.
- Se non si ha confidenza con la balance board, usare una parete come supporto all'inizio.
- Salire sempre dal lato.
- Più lo stopper si trova al centro, più semplice sarà l'avvio.

PULIZIA E MANUTENZIONE

- Strofinare le superfici lisce con un panno umido per pulirle. Non utilizzare detergenti aggressivi o solventi.
- Controllare se il dispositivo presenta danni prima di ogni utilizzo. Se il dispositivo è chiaramente danneggiato, non utilizzarlo. Una riparazione errata e modifiche strutturali (ad es. la rimozione o sostituzione di parti originali) può causare pericoli per l'utente.

