WOODEN BALANCE BOARD

Art. No.		max. kg
960243		120kg

DE Danke, dass Sie sich für das Wooden Balance Board der Marke SCHILDKRÖT entschieden haben.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch: Dieses Sportgerät wurde für das Training von Koordination, Gleichgewicht und Konzentrationsfähigkeit entwickelt, in Anlehnung an das klassische Surf-, Snow- und Skateboard. Verwenden Sie die das Balance Board nur wie in der Anleitung beschrieben. Die Anleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt wurde ausschließlich für den privaten Gebrauch konzipiert. Es ist nicht für den gewerblichen Einsatz geeignet.

Lieferumfang: Wooden Balance Board, Rolle, Anleitung.

Allgemeine Warnhinweise:

Lesen Sie vor Einsatz des Geräts die Anleitung sorgfältig durch und beachten Sie die Sicherheitshinweise. Nichtbeachtung kann zu erheblichen Sach- und Personenschäden führen.

Stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Das Balance Board ist kein Spielzeug.

Benutzen Sie das Board nur auf ebenem, rutschfestem und waagerechten Boden. Halten Sie den Trainingsbereich frei von jeglichen Gegenständen, Schmutz oder anderen Hindernissen. Verwenden Sie das Board nicht auf rauen oder scharfkantigen Oberflächen. Verwenden Sie eine geeignete Unterlage (z.B. Teppichboden, Antirutschmatte), damit Sie den Boden nicht beschädigen.

Balanceübungen im Stehen können zu Stürzen führen und erfolgen auf eigene Gefahr. Halten Sie daher ausreichend Abstand (mindestens 200cm) zu anderen Gegenständen (z.B. Möbeln, scharfe Kanten, etc.) und Personen.

Achtung! Bewegliche Teile. Quetschgefahr.

Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung und festes Schuhwerk, niemals Schmuck. Binden Sie lange Haare zusammen.

Führen Sie alle Übungen immer völlig konzentriert aus. Achten Sie auf eine stabile Rumpfmitte. Die Wirbelsäule muss gerade gehalten werden.

Führen Sie alle Übungen in einem gleichmäßigen und langsamen Tempo aus. Atmen Sie ruhig und regelmäßig. Trinken Sie ausreichend Wasser.

Wenn Sie sich unsicher sind, führen Sie die ersten Anwendungen mit Hilfestellung durch eine zweite Person aus oder stellen Sie sich in einem Türrahmen auf. Sobald Sie sich sicher fühlen, können Sie auf die Hilfestellung verzichten.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Bei Verletzungen und Vorerkrankungen bitte einen Arzt konsultieren. Diese Anleitung ersetzt keine fachärztliche Beratung.

Anleitung:

Überprüfen Sie die Lieferung auf Vollständigkeit. Prüfen Sie, ob Einzelteile beschädigt sind. Ist dies der Fall, nutzen Sie das Produkt nicht. Das Balance Board ist vollständig montiert und sofort einsatzbereit.

Grundposition: Erlernen Sie die Grundposition ohne Rolle. Stellen Sie beide Füße schulterbreit auf das Board. Fersen und Zehenspitzen sollten den gleichen Abstand zum Rand haben. Die Knie sind leicht gebeugt und die Wirbelsäule ist aufrecht. Die Hüfte befindet sich mittig am Board. Halten Sie Arme und Schultern locker (Abb. A).

Versuchen Sie das Board immer waagrecht und so ruhig wie möglich auf der Rolle zu halten. Beim Aufsteigen darauf achten, dass der Winkel des Boards nicht zu steil ist. Versuchen Sie anfangs langsam und kontrolliert von rechts nach links zu rollen (Abb. B).

Steigerung des Schwierigkeitsgrads: Die Grundbewegung kann durch einen engeren Stand erweitert werden. Im engeren Stand können Sie sich auch in Richtung Rand bewegen (links oder rechts). Aus dem engeren Stand können Sie ihre Füße auch in eine Schrittstellung (nach rechts oder links) bringen (Abb. C).

Alle Übungen, die in den Anwendungsbeispielen vorgestellt werden, können als langsame Wiederholung oder als Standposition durchgeführt werden. Standpositionen eignen sich vor allem für Einsteiger.

Bei Übungen im Stand ist es ratsam einen Punkt auf dem Boden oder einer Wand zu fixieren, um besser Gleichgewicht zu halten.

Lagerung, Reinigung und Wartung:

Verwenden Sie zur Reinigung keine Reinigungsmittel. Reinigen Sie die Oberseite des Balance Board bei Bedarf mit einem feuchten Tuch und lassen Sie es anschließend vollständig trocknen.

Überprüfen Sie das Gerät vor und nach jedem Training auf Schäden, Risse und Verschleiß. Verwenden Sie das Board nur in einwandfreiem Zustand. Sofern Sie defekte Teile finden oder ungewohnte Geräusche (Holz) hören, benutzen Sie das Gerät nicht mehr.

Lagern Sie das Produkt an einem trockenen und sicheren Ort. Schützen Sie das Produkt vor UV-Strahlung, direkter Sonneneinstrahlung und vor Heizquellen und Schmutz. Schützen Sie das Produkt vor Feuchtigkeit und extremer Hitze- oder Kälteeinwirkung.

Lagern Sie das Produkt nicht auf Holzböden, an Möbeln, auf glatten, geölten oder lackierten Flächen, da es zu unvorhergesehenen Reaktionen mit dem Material kommen kann.

Entsorgung:

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein und nach den in Ihrem Land geltenden Entsorgungsbestimmungen.

EN Thank you for choosing the SCHILDKRÖT brand Wooden Balance Board.

Intended use: This sports equipment was developed for training of coordination, balance and the ability to concentrate, based on classic surfing, snow- and skateboarding. Only use the balance board as described in the instructions. The instructions are an integral part of the product. If you pass the product on to third parties, please also include this user manual. This product was designed for private use only. It is not suitable for commercial use.

Scope of delivery: wooden balance board, roller, manual.

General warnings:

Before using the balance board, read the instructions carefully and observe the safety instructions. Non-observance can lead to considerable property damage and personal injury.

Always keep out of the reach of children. The balance board is not a toy.

Only use the board on level, non-slip and horizontal ground. Keep the training area clear of any objects, dirt, or other obstructions. Do not use the board on rough or sharp-edged surfaces. Use a suitable underlay (e.g. carpet, anti-slip mat) in order not damage the floor.

Standing balance exercises can lead to falls and are done at your own risk. Therefore, keep a sufficient distance (at least 200cm) to other objects (e.g. furniture, sharp edges, etc.) and people.

Attention! Moving parts. Risk of crushing.

Only wear appropriate sportswear and sturdy shoes, never jewellery. Tie up long hair.

Always perform all exercises with full concentration. Make sure you have a stable core. The spine must be kept straight.

Perform all exercises at a steady and slow pace. Breathe calmly and regularly. Drink enough water.

If you are unsure, carry out the first tries with the help of a second person or stand in a door frame. As soon as you feel safe, you can proceed without the assistance.

Stop exercising immediately if you experience pain, dizziness or shortness of breath.

In the event of injuries or previous illnesses, please consult a doctor. These instructions do not replace specialist medical advice.

Instructions:

Check the delivery for completeness. Check whether individual parts are damaged. If so, do not use the product. The balance board is fully assembled and ready to use.

Basic position: Learn the basic position without using the roll. Place both feet shoulder-width apart on the board. Heels and toes should be the same distance from the edge. The knees are slightly bent and the spine is erect. The hip is centred on the board. Keep your arms and shoulders relaxed (fig. A).

Always try to keep the board level and as steady as possible on the roll. When mounting, make sure that the angle of the board is not too steep. At first, try to roll slowly and in a controlled manner from right to left (fig. B).

Increasing the level of difficulty: The basic movement can be expanded by narrowing your stance. If you stand closer, you can also move towards the edge (left or right). From the closer stance, you can also bring your feet into a step position (to the right or left) (fig. C).

All of the exercises presented in the manual can be performed as slow repetitions or as a standing position. Standing positions are particularly suitable for beginners.

When doing standing exercises, it is advisable to fix a point on the floor or a wall for better balance.

Storage, cleaning and maintenance:

Do not use detergents for cleaning. If necessary, clean the top of the Balance Board with a damp cloth and then allow it to dry completely.

Before and after each workout, inspect the equipment for damage, cracks, and wear. Only use the board if it is in perfect condition. If you find defective parts or hear unusual noises (wood), stop using the device.

Store the product in a dry and safe place. Protect the product from UV radiation, direct sunlight, heat sources and dirt. Protect the product from moisture and extreme heat or cold.

Do not store the product on wooden floors, on furniture, on smooth, oiled or painted surfaces, as unforeseen reactions with the material can occur.

Disposal:

Dispose of the packaging by type and in accordance with the disposal regulations applicable in your country.

FR Merci d'avoir choisi la planche d'équilibre en bois de la marque SCHILDKRÖT.

Utilisation prévue : Cet équipement sportif a été développé pour l'entraînement de la coordination, de l'équilibre et de la capacité de concentration, basé sur le surf classique, le snow et le ska-teboard. Utilisez uniquement la planche d'équilibre comme décrit dans les instructions. Les instructions font partie intégrante du produit. Si vous cédez le produit à des tiers, veuillez également joindre ce mode d'emploi. Ce produit a été conçu pour un usage privé uniquement. Il ne convient pas à un usage commercial.

Contenu du produit : planche d'équilibre en bois, rouleau, manuel.

Avertissements généraux :

Avant d'utiliser la planche d'équilibre, lisez attentivement les instructions et respectez les consignes de sécurité. Le non-respect peut entraîner des dommages matériels et corporels considérables.

Tenir toujours hors de la portée des enfants. La planche d'équilibre n'est pas un jouet.

Utilisez la planche uniquement sur un sol plat, non glissant et horizontal. Gardez la zone d'entraînement dégagée de tout objet, saleté ou autre obstruction. N'utilisez pas le tableau sur des surfaces rugueuses ou à arêtes vives. Utilisez une souscouche appropriée (par exemple moquette, tapis antidérapant) afin de ne pas endommager le sol.

Les exercices d'équilibre debout peuvent entraîner des chutes et sont effectués à vos risques et périls. Par conséquent, gardez une distance suffisante (au moins 200cm) avec d'autres objets (par exemple des meubles, des arêtes vives, etc.) et des personnes.

Attention! Pièces mobiles. Risque d'écrasement.

Portez uniquement des vêtements de sport appropriés et des chaussures solides, jamais de bijoux. Attachez les cheveux longs.

Effectuez toujours tous les exercices avec une concentration totale. Assurezvous d'avoir un noyau stable. La colonne vertébrale doit rester droite.

Effectuez tous les exercices à un rythme régulier et lent. Respirez calmement et régulièrement. Buvez suffisamment d'eau.

En cas de doute, effectuez les premiers essais avec l'aide d'une deuxième personne ou placezvous dans un cadre de porte. Dès que vous vous sentez en sécurité, vous pouvez continuer sans assistance.

Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice si vous ressentez des douleurs, des étourdissements ou un essoufflement.

En cas de blessures ou de maladies antérieures, veuillez consulter un médecin. Ces instructions ne remplacent pas un avis médical spécialisé.

Des instructions:

Vérifiez l'intégralité de la livraison. Vérifiez si des pièces individuelles sont endommagées. Si c'est le cas, n'utilisez pas le produit. La planche d'équilibre est entièrement assemblée et prête à l'emploi.

Position de base : Apprenez la position de base sans utiliser le rouleau. Placez les deux pieds à la largeur des épaules sur la planche. Les talons et les orteils doivent être à la même distance du bord. Les genoux sont légèrement fléchis et la colonne vertébrale est droite. La hanche est centrée sur la planche. Gardez vos bras et vos épaules détendus (fig. A).

Essayez toujours de garder la planche à niveau et aussi stable que possible sur le rouleau. Lors du montage, assurezvous que l'angle de la planche n'est pas trop raide. Au début, essayez de rouler lentement et de manière contrôlée de droite à gauche (fig. B).

Augmenter le niveau de difficulté : Le mouvement de base peut être élargi en affinant votre position. Si vous vous rapprochez, vous pouvez également vous déplacer vers le bord (gauche ou droite). À partir de la position la plus rapprochée, vous pouvez également mettre vos pieds en position de pas (vers la droite ou vers la gauche) (fig. C).

Tous les exercices présentés dans le manuel peuvent être exécutés en répétitions lentes ou en position debout. Les positions debout sont particulièrement adaptées aux débutants.

Lors des exercices debout, il est conseillé de fixer un point au sol ou un mur pour un meilleur équilibre.

Rangement, nettoyage et entretien :

Ne pas utiliser de détergents pour le nettoyage. Si nécessaire, nettoyez le dessus de la Balance Board avec un chiffon humide, puis laissezle sécher complètement.

Avant et après chaque entraînement, inspectez l'équipement pour détecter les dommages, les fissures et l'usure. N'utilisez la planche que si elle est en parfait état. Si vous trouvez des pièces défectueuses ou entendez des bruits inhabituels (bois), arrêtez d'utiliser l'appareil.

Stockez le produit dans un endroit sec et sûr. Protégez le produit des rayons UV, de la lumière directe du soleil, des sources de chaleur et de la saleté. Protégez le produit de l'humidité et de la chaleur ou du froid extrême.

Ne pas stocker le produit sur des sols en bois, sur des meubles, sur des surfaces lisses, huilées ou peintes, car des réactions imprévues avec le matériau peuvent se produire.

Disposition:

Éliminez les emballages par type et conformément aux réglementations d'élimination applicables dans votre pays.

IT Grazie per aver scelto la Balance Board in legno di SCHILDKRÖT.

Destinazione d'uso: Questa attrezzatura sportiva è stata sviluppata per l'allenamento delle capacità di coordinazione, equilibrio e concentrazione, sulla base del classico surf, snowboard e skateboard. Utilizzare la balance board solo come descritto nelle istruzioni. Le istruzioni sono parte integrante del prodotto. Se si consegna il prodotto a terzi, includere anche questo manuale utente. Questo prodotto è stato progettato esclusivamente per uso privato. Non è adatto per uso commerciale.

Fornitura: tavola in legno, rotolo, manuale.

Avvertenze generali:

Prima di utilizzare la balance board, leggere attentamente le istruzioni e osservare le istruzioni di sicurezza. L'inosservanza può causare notevoli danni materiali e lesioni personali.

Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini. La balance board non è un giocattolo.

Utilizzare la tavola solo su terreno piano, antiscivolo e orizzontale. Tenere l'area di allenamento libera da oggetti, sporco o altri ostacoli. Non utilizzare la tavola su superfici ruvide o con spigoli vivi. Utilizzare una base adeguata (es. moquette, tappetino antiscivolo) per non danneggiare il pavimento.

Gli esercizi di equilibrio in piedi possono causare cadute e vengono eseguiti a proprio rischio. Pertanto, mantenere una distanza sufficiente (almeno 200cm) da altri oggetti (es. mobili, spigoli vivi, ecc.) e persone.

Attenzione! Parti mobili. Rischio di schiacciamento.

Indossa solo abbigliamento sportivo adeguato e scarpe robuste, mai gioielli. Lega i capelli lunghi.

Esegui sempre tutti gli esercizi con la massima concentrazione. Assicurati di avere un core stabile. La colonna vertebrale deve essere tenuta dritta.

Esegui tutti gli esercizi a un ritmo costante e lento. Respira con calma e regolarmente. Bevi abbastanza acqua.

Se non sei sicuro, fai i primi tentativi con l'aiuto di una seconda persona o posizionati sullo stipite di una porta. Non appena ti senti al sicuro, puoi procedere senza l'assistenza.

Interrompi immediatamente l'esercizio se avverti dolore, vertigini o mancanza di respiro.

In caso di precedenti lesioni o malattie, consultare un medico. Queste istruzioni non sostituiscono il parere del medico specialista.

Istruzioni:

Verificare che la consegna sia completa. Controllare se le singole parti sono danneggiate. In tal caso, non utilizzare il prodotto. La tavola è completamente assemblata e pronta per l'uso.

Posizione di base: impara la posizione di base senza usare il rotolo. Posiziona entrambi i piedi alla larghezza delle spalle sulla tavola. I talloni e le dita dei piedi dovrebbero essere alla stessa distanza dal bordo. Le ginocchia sono leggermente piegate e la colonna vertebrale è eretta. L'anca è centrata sulla tavola. Tieni le braccia e le spalle rilassate (fig. A).

Cerca sempre di mantenere la tavola in piano e il più stabile possibile sul rotolo. Durante il montaggio, assicurarsi che l'angolo della tavola non sia troppo ripido. All'inizio, prova a rotolare lentamente e in modo controllato da destra a sinistra (fig. B).

Aumentare il livello di difficoltà: il movimento di base può essere ampliato restringendo la posizione. Se ti avvicini, puoi anche spostarti verso il bordo (sinistra o destra). Da una posizione più ravvicinata, puoi anche portare i piedi in una posizione di gradino (a destra oa sinistra) (fig. C).

Tutti gli esercizi presentati nel manuale possono essere eseguiti come ripetizioni lente o in posizione eretta. Le posizioni in piedi sono particolarmente adatte ai principianti.

Quando si eseguono esercizi in piedi, è consigliabile fissare un punto sul pavimento o su una parete per un migliore equilibrio.

Stoccaggio, pulizia e manutenzione:

Non utilizzare detersivi per la pulizia. Se necessario, pulire la parte superiore della Balance Board con un panno umido e lasciarla asciugare completamente.

Prima e dopo ogni allenamento, ispezionare l'attrezzatura per danni, crepe e usura. Utilizzare la tavola solo se è in perfette condizioni. Se trovi parti difettose o senti rumori insoliti (legno), smetti di usare il dispositivo.

Conservare il prodotto in un luogo asciutto e sicuro. Proteggere il prodotto dai raggi UV, dalla luce solare diretta, da fonti di calore e dallo sporco. Proteggere il prodotto dall'umidità e dal caldo o dal freddo estremi.

Non stoccare il prodotto su pavimenti in legno, mobili, superfici lisce, oliate o verniciate, poiché possono verificarsi reazioni impreviste con il materiale.

Disposizione:

Smaltire l'imballaggio per tipo e in conformità con le normative di smaltimento applicabili nel proprio paese. Raccolta differenziata. Verifica le disposizoni del tuo comune.

ES Gracias por elegir la tabla de equilibrio de madera de SCHILDKRÖT.

Uso previsto: Este equipo deportivo fue desarrollado para el entrenamiento de la coordinación, el equilibrio y la capacidad de concentración, basado en el surf clásico, el snowboard y el skateboarding. Utilice la tabla de equilibrio únicamente como se describe en las instrucciones. Las instrucciones son una parte integral del producto. Si entrega el producto a terceros, incluya también este manual de usuario. Este producto fue diseñado solo para uso privado. No es adecuado para uso comercial.

Volumen de suministro: tabla de equilibrio de madera, rodillo, manual.

Advertencias generales:

Antes de usar la tabla de equilibrio, lea atentamente las instrucciones y observe las instrucciones de seguridad. El incumplimiento puede provocar daños materiales considerables y lesiones personales.

Mantener siempre fuera del alcance de los niños. La tabla de equilibrio no es un juguete.

Utilice la tabla únicamente sobre suelo nivelado, antideslizante y horizontal. Mantenga el área de entrenamiento libre de objetos, suciedad u otras obstrucciones. No utilice la tabla en superficies rugosas o con bordes afilados. Utilice una base adecuada (por ejemplo, alfombra, estera antideslizante) para no dañar el suelo.

Los ejercicios de equilibrio de pie pueden provocar caídas y se realizan bajo su propio riesgo. Por lo tanto, mantenga una distancia suficiente (al menos 200cm) con respecto a otros objetos (por ejemplo, muebles, bordes afilados, etc.) y personas.

¡Atención! Partes que se mueven. Riesgo de aplastamiento.

Llevar únicamente ropa deportiva adecuada y calzado resistente, nunca joyas. Ate el pelo largo.

Realice siempre todos los ejercicios con plena concentración. Asegúrate de tener un core estable. La columna vertebral debe mantenerse recta.

Realice todos los ejercicios a un ritmo constante y lento. Respira tranquila y regularmente. Bebe suficiente agua.

Si no está seguro, realice los primeros intentos con la ayuda de una segunda persona o párese en el marco de una puerta. Tan pronto como se sienta seguro, puede proceder sin la ayuda.

Deje de hacer ejercicio inmediatamente si experimenta dolor, mareos o dificultad para respirar.

En caso de lesiones o enfermedades previas, consulte a un médico. Estas instrucciones no reemplazan el consejo médico especializado.

Instrucciones:

Verifique que la entrega esté completa. Compruebe si las piezas individuales están dañadas. Si es así, no utilice el producto. La tabla de equilibrio está completamente ensamblada y lista para usar.

Posición básica: aprende la posición básica sin usar el rollo. Coloque ambos pies separados al ancho de los hombros sobre la tabla. Los talones y los dedos de los pies deben estar a la misma distancia del borde. Las rodillas están ligeramente flexionadas y la columna vertebral erguida. La cadera está centrada en el tablero. Mantenga los brazos y los hombros relajados (fig. A).

Trate siempre de mantener la tabla nivelada y lo más firme posible sobre el rollo. Al montar, asegúrese de que el ángulo de la tabla no sea demasiado pronunciado. Al principio, intente rodar lentamente y de forma controlada de derecha a izquierda (fig. B).

Aumentar el nivel de dificultad: el movimiento básico se puede expandir al estrechar su postura. Si te paras más cerca, también puedes moverte hacia el borde (izquierda o derecha). Desde la posición más cercana, también puede llevar los pies a una posición de paso (hacia la derecha o hacia la izquierda) (fig. C).

Todos los ejercicios presentados en el manual se pueden realizar como repeticiones lentas o de pie. Las posiciones de pie son especialmente adecuadas para principiantes.

Al realizar ejercicios de pie, es recomendable fijar un punto en el suelo o en una pared para un mejor equilibrio.

Almacenamiento, limpieza y mantenimiento:

No utilice detergentes para la limpieza. Si es necesario, limpie la parte superior de la Balance Board con un paño húmedo y luego deje que se seque por completo.

Antes y después de cada entrenamiento, inspeccione el equipo en busca de daños, grietas y desgaste. Utilice la tabla únicamente si está en perfectas condiciones. Si encuentra piezas defectuosas o escucha ruidos extraños (madera), deje de usar el dispositivo.

Guarde el producto en un lugar seco y seguro. Proteja el producto de la radiación UV, la luz solar directa, las fuentes de calor y la suciedad. Proteja el producto de la humedad y del calor o frío extremos.

No almacene el producto sobre pisos de madera, muebles, superficies lisas, aceitadas o pintadas, ya que pueden ocurrir reacciones imprevistas con el material.

Desecho:

Deseche el embalaje por tipo y de acuerdo con las normas de eliminación aplicables en su país.

PT Obrigado por escolher a Tábua de Equilíbrio de Madeira de SCHILDKRÖT.

Utilização prevista: Este equipamento desportivo foi desenvolvido para o treino de coordenação, equilíbrio e capacidade de concentração, baseado no surf clássico, no snowboard e no skateboard. Use a tábua de equilíbrio apenas conforme descrito nas instruções. As instruções são parte integrante do produto. Se passar o produto a terceiros, inclua também este manual de utilização. Este produto foi concebido apenas para uso privado. Não é adequado para uso comercial.

Conteúdo: tábua de equilíbrio de madeira, rolo, manual.

Avisos gerais:

Antes de usar a tábua de equilíbrio, leia atentamente as instruções e observe as instruções de segurança. A não observância destas pode levar a danos materiais consideráveis e ferimentos pessoais.

Mantenha sempre fora do alcance das crianças. A tábua de equilíbrio não é um brinquedo.

Utilize a balance board apenas em piso nivelado, antiderrapante e horizontal. Mantenha a área de treino livre de objetos, sujidade ou outras obstruções. Não use a tábua em superfícies rugosas ou com arestas vivas. Use uma base adequada (por exemplo, carpete, tapete antiderrapante) para não danificar o piso.

Exercícios de equilíbrio em pé podem levar a quedas e são feitos por sua conta e risco. Mantenha, portanto, uma distância suficiente (pelo menos 200cm) de outros objetos (por exemplo, móveis, bordas afiadas, etc.) e pessoas.

Atenção! Partes móveis. Risco de esmagamento.

Use apenas roupas desportivas apropriadas e sapatos resistentes, nunca jóias. Apanhe o cabelo comprido.

Realize todos os exercícios sempre com total concentração. Certifiquese de ter o core estável. A coluna deve ser mantida reta.

Realize todos os exercícios num ritmo constante e lento. Respire calma e regularmente. Beba bastante água.

Se se sentir inseguro, faça as primeiras tentativas com a ajuda de outra pessoa ou apoiese na ombreira de uma porta. Assim que se sentir seguro, pode prosseguir sem a ajuda.

Pare de se exercitar imediatamente se sentir dor, tonturas ou falta de ar.

Em caso de lesões ou doenças anteriores, consulte um médico. Estas instruções não substituem o aconselhamento médico especializado.

Instruções:

Verifique se a entrega está completa. Verifique se as peças estão danificadas. Se sim, não use o produto. A tábua de equilíbrio está totalmente montada e pronta para usar.

Posição Básica: Aprenda a posição básica sem usar o rolo. Coloque os dois pés à largura dos ombros na tábua. Os calcanhares e os dedos dos pés devem estar à mesma distância da borda. Os joelhos estão ligeiramente dobrados e a coluna ereta. O quadril está centrado na tábua. Mantenha os seus braços e ombros relaxados (fig. A).

Tente sempre manter a tábua nivelada e o mais firme possível sobre o rolo. Ao montar, certifiquese que o ângulo da tábua não seja muito íngreme. No início, tente rolar devagar e de maneira controlada da direita para a esquerda (fig. B).

Aumentando o nível de dificuldade: O movimento básico pode ser expandido estreitando a sua postura. Se estiver mais perto, também poderá moverse em direção à borda (esquerda ou direita). A partir da posição mais próxima, também pode colocar os pés numa posição de passo (para a direita ou para a esquerda) (fig. C).

Todos os exercícios apresentados no manual podem ser executados como repetições lentas ou em pé. As posições em pé são particularmente adequadas para iniciantes.

Ao fazer exercícios em pé, é aconselhável fixar um ponto no chão ou numa parede para um melhor equilíbrio.

Armazenamento, limpeza e manutenção:

Não use detergentes para a limpeza. Se necessário, limpe a parte superior da Balance Board com um pano húmido e deixea secar completamente.

Antes e depois de cada treino, inspecione o equipamento quanto a danos, fissuras e desgaste. Use a tábua só se estiver em perfeitas condições. Se encontrar peças defeituosas ou ouvir ruídos incomuns (madeira), pare de usar o aparelho.

Armazenar o produto em local seco e seguro. Proteja o produto da radiação UV, luz solar direta, fontes de calor e sujidade. Proteja o produto da humidade e do calor ou frio extremos.

Não armazene o produto em pisos de madeira, móveis, superfícies lisas, oleadas ou pintadas, pois podem ocorrer reações imprevistas com o material.

Eliminação:

Descarte a embalagem por tipo e de acordo com os regulamentos de eliminação aplicáveis no seu país.

NL Bedankt dat je hebt gekozen voor het houten balansbord van het merk SCHILDKRÖT.

Beoogd gebruik: Deze sportuitrusting is ontwikkeld voor het trainen van coördinatie, balans en concentratievermogen, gebaseerd op klassiek surfen, sneeuwen skateboarden. Gebruik het balansbord alleen zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. De instructies zijn een integraal onderdeel van het product. Als u het product aan derden doorgeeft, voeg dan ook deze gebruikershandleiding toe. Dit product is uitsluitend ontworpen voor privégebruik. Het is niet geschikt voor commercieel gebruik.

Leveringsomvang: houten balansbord, rol, handleiding.

Algemene waarschuwingen:

Lees voor gebruik van het balance board de instructies aandachtig door en neem de veiligheids-instructies in acht. Het niet in acht nemen kan leiden tot aanzienlijke materiële schade en persoonlijk letsel.

Altijd buiten het bereik van kinderen houden. Het balansbord is geen speelgoed.

Gebruik de plank alleen op een vlakke, slipvaste en horizontale ondergrond. Houd het trainingsgebied vrij van voorwerpen, vuil of andere obstakels. Gebruik het bord niet op ruwe of scherpe oppervlakken. Gebruik een geschikte ondervloer (bijv. tapijt, antislipmat) om de vloer niet te beschadigen.

Staande balansoefeningen kunnen tot vallen leiden en zijn op eigen risico. Houd daarom voldoende afstand (minimaal 200cm) tot andere objecten (bijvoorbeeld meubels, scherpe randen, etc.) en mensen.

Aandacht! Bewegende onderdelen. Gevaar voor beknelling.

Draag alleen geschikte sportkleding en stevige schoenen, nooit sieraden. Bind lang haar vast.

Voer alle oefeningen altijd met volledige concentratie uit. Zorg voor een stabiele core. De wervelkolom moet recht worden gehouden.

Voer alle oefeningen in een gestaag en langzaam tempo uit. Adem rustig en regelmatig. Drink voldoende water.

Als je twijfelt, voer dan de eerste pogingen uit met hulp van een tweede persoon of ga in een deurpost staan. Zodra u zich veilig voelt, kunt u zonder hulp verder.

Stop onmiddellijk met trainen als u pijn, duizeligheid of kortademigheid ervaart.

Raadpleeg bij blessures of eerdere ziektes een arts. Deze instructies zijn geen vervanging voor medisch specialistisch advies.

Instructies:

Controleer de levering op volledigheid. Controleer of afzonderlijke onderdelen beschadigd zijn. Gebruik het product dan niet. Het balansbord is volledig gemonteerd en klaar voor gebruik.

Basispositie: Leer de basispositie zonder de rol te gebruiken. Plaats beide voeten op schouderbreedte uit elkaar op het bord. Hakken en tenen moeten op dezelfde afstand van de rand staan. De knieën zijn licht gebogen en de wervelkolom is rechtop. De heup is gecentreerd op het bord. Houd je armen en schouders ontspannen (fig. A).

Probeer altijd het bord waterpas en zo stabiel mogelijk op de rol te houden. Zorg er bij het monteren voor dat de hoek van het bord niet te steil is. Probeer eerst langzaam en gecontroleerd van rechts naar links te rollen (fig. B).

Verhogen van de moeilijkheidsgraad: De basisbeweging kan worden uitgebreid door je houding te versmallen. Als je dichterbij staat, kun je ook naar de rand toe bewegen (links of rechts). Vanuit de nauwere houding kun je ook je voeten in een stappositie brengen (naar rechts of naar links) (fig. C).

Alle oefeningen in de handleiding kunnen worden uitgevoerd als langzame herhalingen of als staande positie. Staande posities zijn bijzonder geschikt voor beginners.

Bij staande oefeningen is het raadzaam om een punt op de vloer of een muur te fixeren voor een betere balans.

Opslag, reiniging en onderhoud:

Gebruik geen schoonmaakmiddelen voor het reinigen. Reinig indien nodig de bovenkant van het Balance Board met een vochtige doek en laat deze vervolgens volledig drogen.

Inspecteer de apparatuur voor en na elke training op schade, scheuren en slijtage. Gebruik het bord alleen als het in perfecte staat is. Als u defecte onderdelen aantreft of ongebruikelijke geluiden (hout) hoort, gebruik het apparaat dan niet meer.

Bewaar het product op een droge en veilige plaats. Bescherm het product tegen UV-straling, direct zonlicht, warmtebronnen en vuil. Bescherm het product tegen vocht en extreme hitte of kou.

Bewaar het product niet op houten vloeren, op meubels, op gladde, geoliede of geverfde oppervlakken, omdat er onvoorziene reacties met het materiaal kunnen optreden.

Beschikbaarheid:

Gooi de verpakking weg per type en in overeenstemming met de in uw land geldende afvalverwerkingsvoorschriften.

SV Tack för att du valde märket SCHILDKRÖT Balansbräda i trä.

Avsedd användning: Denna sportutrustning har utvecklats för träning av koordination, balans och koncentrationsförmåga, baserat på klassisk surfing, snöoch skateboardåkning. Använd endast balansbrädan enligt beskrivningen i instruktionerna. Instruktionerna är en integrerad del av produkten. Om du lämnar över produkten till tredje part, vänligen inkludera även denna bruksanvisning. Denna produkt är endast avsedd för privat bruk. Den är inte lämplig för kommersiellt bruk.

Leveransomfång: balansbräda av trä, rulle, manual.

Allmänna varningar:

Innan du använder balansbrädan, läs instruktionerna noggrant och följ säkerhetsinstruktionerna. Underlåtenhet att följa kan leda till betydande egendomsskador och personskador.

Förvara alltid utom räckhåll för barn. Balansbrädan är ingen leksak.

Använd endast brädan på plan, halkfri och horisontell mark. Håll träningsområdet fritt från föremål, smuts eller andra hinder. Använd inte brädan på grova eller skarpa ytor. Använd ett lämpligt underlag (t.ex. matta, halkskyddsmatta) för att inte skada golvet.

Stående balansövningar kan leda till fall och görs på egen risk. Håll därför ett tillräckligt avstånd (minst 200cm) till andra föremål (t.ex. möbler, vassa kanter etc.) och människor.

Uppmärksamhet! Rörliga delar. Risk för klämning.

Bär endast lämpliga sportkläder och rejäla skor, aldrig smycken. Bind upp långt hår.

Utför alltid alla övningar med full koncentration. Se till att du har en stabil kärna. Ryggraden måste hållas rak.

Utför alla övningar i ett jämnt och långsamt tempo. Andas lugnt och regelbundet. Drick tillräckligt med vatten.

Om du är osäker, gör de första försöken med hjälp av en andra person eller stå i en dörrkarm. Så fort du känner dig säker kan du fortsätta utan hjälp.

Sluta träna omedelbart om du upplever smärta, yrsel eller andnöd.

Vid skador eller tidigare sjukdomar, kontakta läkare. Dessa instruktioner ersätter inte specialistläkare.

Instruktioner:

Kontrollera leveransen för fullständighet. Kontrollera om enskilda delar är skadade. Om så är fallet, använd inte produkten. Balansbrädan är färdigmonterad och redo att användas.

Grundposition: Lär dig grundpositionen utan att använda rullen. Placera båda fötterna axelbrett isär på brädan. Klackar och tår ska ha samma avstånd från kanten. Knäna är lätt böjda och ryggraden är upprätt. Höften är centrerad på brädan. Håll dina armar och axlar avslappnade (fig. A).

Försök alltid att hålla brädan jämn och så stadig som möjligt på rullen. Se till att vinkeln på brädan inte är för brant vid montering. Försök först att rulla långsamt och kontrollerat från höger till vänster (fig. B).

Öka svårighetsgraden: Grundrörelsen kan utökas genom att minska din ställning. Om du står närmare kan du även röra dig mot kanten (vänster eller höger). Från den närmare ställningen kan du också föra fötterna i stegläge (till höger eller vänster) (fig. C).

Alla övningar som presenteras i manualen kan utföras som långsamma repetitioner eller som stående position. Ståställningar är särskilt lämpliga för nybörjare.

När du gör stående övningar är det lämpligt att fästa en punkt på golvet eller en vägg för bättre balans.

Förvaring, rengöring och underhåll:

Använd inte rengöringsmedel för rengöring. Rengör vid behov toppen av balansbrädan med en fuktig trasa och låt den sedan torka helt.

Inspektera utrustningen för skador, sprickor och slitage före och efter varje träningspass. Använd bara brädan om den är i perfekt skick. Om du hittar defekta delar eller hör ovanliga ljud (trä), sluta använda enheten.

Förvara produkten på en torr och säker plats. Skydda produkten från UV-strålning, direkt solljus, värmekällor och smuts. Skydda produkten från fukt och extrem värme eller kyla.

Förvara inte produkten på trägolv, på möbler, på släta, oljade eller målade ytor, eftersom oförutsedda reaktioner med materialet kan inträffa.

Förfogande:

Kassera förpackningen efter typ och i enlighet med de avfallshanteringsregler som gäller i ditt land.

HR Hvala što ste odabrali drvenu ploču za ravnotežu marke SCHILDKRÖT.

Namjena: Ova sportska oprema razvijena je za trening koordinacije, ravnoteže i sposobnosti koncentracije, baziran na klasičnom surfanju, snježnom i skateboardingu. Dasku za ravnotežu koristite samo onako kako je opisano u uputama. Upute su sastavni dio proizvoda. Ako proizvod prosljeđujete trećim stranama, priložite i ovaj korisnički priručnik. Ovaj proizvod je dizajniran samo za privatnu upotrebu. Nije prikladan za komercijalnu upotrebu.

Opseg isporuke: drvena ploča za ravnotežu, valjak, priručnik.

Opća upozorenja:

Prije uporabe daske za ravnotežu pažljivo pročitajte upute i pridržavajte se sigurnosnih uputa. Nepridržavanje može dovesti do znatne materijalne štete i osobnih ozljeda.

Uvijek držite izvan dohvata djece. Daska za ravnotežu nije igračka.

Dasku koristite samo na ravnoj, neklizajućoj i vodoravnoj podlozi. Držite prostor za vježbanje podalje od bilo kakvih predmeta, prljavštine ili drugih prepreka. Ne koristite ploču na grubim površinama ili površinama s oštrim rubovima. Koristite odgovarajuću podlogu (npr. tepih, protukliznu prostirku) kako ne biste oštetili pod.

Vježbe ravnoteže u stojećem položaju mogu dovesti do padova i izvode se na vlastitu odgovor-nost. Stoga držite dovoljan razmak (najmanje 200cm) od drugih predmeta (npr. namještaja, oštrih rubova itd.) i ljudi.

Pažnja! Pokretni dijelovi. Opasnost od prignječenja.

Nosite samo odgovarajuću sportsku odjeću i čvrstu obuću, nikako nakit. Svežite dugu kosu.

Sve vježbe uvijek izvodite s punom koncentracijom. Provjerite imate li stabilnu jezgru. Kralježnica se mora držati ravno.

Sve vježbe izvodite ujednačenim i sporim tempom. Dišite mirno i pravilno. Pijte dovoljno vode.

Ako niste sigurni, izvedite prve pokušaje uz pomoć druge osobe ili stanite u okvir vrata. Čim se osjetite sigurni, možete nastaviti bez pomoći.

Odmah prestanite s vježbanjem ako osjetite bol, vrtoglavicu ili otežano disanje.

U slučaju ozljeda ili prethodnih bolesti obratite se liječniku. Ove upute ne zamjenjuju savjet liječnika specijaliste.

Upute:

Provjerite kompletnost isporuke. Provjerite jesu li pojedini dijelovi oštećeni. Ako je tako, nemojte koristiti proizvod. Balansna ploča je potpuno sastavljena i spremna za korištenje.

Osnovni položaj: Naučite osnovni položaj bez korištenja koluta. Postavite obje noge na dasku u širini ramena. Pete i prsti trebaju biti na istoj udaljenosti od ruba. Koljena su blago savijena, a kralježnica uspravna. Kuk je centriran na ploči. Držite ruke i ramena opuštenima (sl. A).

Uvijek pokušajte držati dasku ravnom i što stabilnijom na kolutu. Prilikom montaže pazite da kut ploče nije prestrm. U početku se pokušajte polako i kontrolirano kotrljati s desna na lijevo (sl. B).

Povećanje razine težine: Osnovni pokret može se proširiti sužavanjem stava. Ako stojite bliže, možete se pomaknuti i prema rubu (lijevo ili desno). Iz zbliženog stava također možete dovesti stopala u iskoračni položaj (desno ili lijevo) (sl. C).

Sve vježbe navedene u priručniku mogu se izvoditi kao polagana ponavljanja ili kao stojeći položaj. Stojeći položaji posebno su prikladni za početnike.

Prilikom izvođenja vježbi u stojećem položaju, preporučljivo je učvrstiti točku na podu ili zidu radi bolje ravnoteže.

Skladištenje, čišćenje i održavanje:

Nemojte koristiti deterdžente za čišćenje. Ako je potrebno, očistite gornji dio ploče za ravnotežu vlažnom krpom i ostavite da se potpuno osuši.

Prije i nakon svakog vježbanja provjerite ima li na opremi oštećenja, pukotina i istrošenosti. Koristite ploču samo ako je u savršenom stanju. Ako pronađete neispravne dijelove ili čujete neobične zvukove (drvo), prestanite koristiti uređaj.

Čuvajte proizvod na suhom i sigurnom mjestu. Zaštitite proizvod od UV zračenja, izravne sunčeve svjetlosti, izvora topline i prljavštine. Zaštitite proizvod od vlage i ekstremne vrućine ili hladnoće.

Nemojte skladištiti proizvod na drvenim podovima, na namještaju, na glatkim, nauljenim ili obo-jenim površinama jer može doći do nepredviđene reakcije s materijalom.

Raspolaganje:

Odložite ambalažu prema vrsti iu skladu s propisima o odlaganju koji vrijede u vašoj zemlji.

SL Zahvaljujemo se vam za izbiro lesene plošče za ravnotežje znamke SCHILDKRÖT.

Namen uporabe: Ta športna oprema je bila razvita za vadbo koordinacije, ravnotežja in sposobnosti koncentracije na osnovi klasičnega deskanja, deskanja na snegu in rolkanja. Ravno-težno desko uporabljajte samo tako, kot je opisano v navodilih. Navodila so sestavni del izdelka. Če izdelek posredujete tretjim osebam, priložite tudi ta uporabniški priročnik. Ta izdelek je bil zasnovan samo za zasebno uporabo. Ni primeren za komercialno uporabo.

Obseg dobave: lesena ravnotežna plošča, valj, priročnik.

Splošna opozorila:

Pred uporabo ravnotežne deske natančno preberite navodila in upoštevajte varnostna navodila. Neupoštevanje lahko povzroči veliko materialno škodo in telesne poškodbe.

Vedno hranite izven dosega otrok. Ravnotežna deska ni igrača.

Desko uporabljajte le na ravnih, nedrsečih in vodoravnih tleh.

Na območju vadbe naj ne bo nobenih predmetov, umazanije ali drugih ovir. Plošče ne uporabljajte na grobih površinah ali po-vršinah z ostrimi robovi. Uporabite primerno podlogo (npr. preprogo, protizdrsno podlogo), da ne poškodujete tal.

Vaje za ravnotežje stoje lahko povzročijo padce in jih izvajate na lastno odgovornost. Zato ohranite zadostno razdaljo (vsaj 200cm) do drugih predmetov (npr. pohištva, ostrih robov itd.) in ljudi.

Pozor! Gibljivi deli. Nevarnost zmečkanin.

Nosite samo primerna športna oblačila in čvrste čevlje, nikoli nakita. Zvežite dolge lase.

Vse vaje vedno izvajajte s popolno koncentracijo. Prepričajte se, da imate stabilno jedro. Hrbtenica mora biti vzravnana.

Vse vaje izvajajte z enakomernim in počasnim tempom. Dihajte mirno in enakomerno. Pijte dovolj vode.

Če niste prepričani, izvedite prve poskuse s pomočjo druge osebe ali stojte v okvirju vrat. Takoj ko se počutite varne, lahko nadaljujete brez pomoči.

Takoj prenehajte z vadbo, če občutite bolečino, omotico ali težko dihanje.

V primeru poškodb ali predhodnih bolezni se posvetujte z zdravnikom. Ta navodila ne nadomeščajo specialističnega zdravniškega nasveta.

Navodila:

Preverite popolnost dostave. Preverite, ali so posamezni deli poškodovani. Če je tako, izdelka ne uporabljajte. Ravnotežna deska je v celoti sestavljena in pripravljena za uporabo.

Osnovni položaj: Naučite se osnovnega položaja brez uporabe zvitka. Obe nogi postavite na desko v širini ramen. Pete in prsti naj bodo enako oddaljeni od roba. Kolena so rahlo pokrčena in hrbtenica pokončna. Kolk je na sredini deske. Roke in ramena naj bodo sproščena (sl. A).

Poskusite vedno držati desko ravno in čim bolj stabilno na zvitku. Pri montaži pazimo, da kot deske ni prestrm. Sprva se poskušajte počasi in nadzorovano valjati od desne proti levi (sl. B).

Povečanje težavnostne stopnje: Osnovno gibanje lahko razširite tako, da zožite držo. Če stojite bližje, se lahko pomaknete tudi proti robu (levo ali desno). Iz bližnjega položaja lahko stopala dvignete tudi v položaj za korak (na desno ali levo) (sl. C).

Vse vaje, predstavljene v priročniku, lahko izvajate kot počasne ponovitve ali v stoječem položaju. Stoječi položaji so še posebej primerni za začetnike.

Pri izvajanju vaj stoje je priporočljivo točko pritrditi na tla ali steno za boljše ravnotežje.

Shranjevanje, čiščenje in vzdrževanje:

Za čiščenje ne uporabljajte detergentov. Po potrebi očistite vrh Balance Board z vlažno krpo in pustite, da se popolnoma posuši.

Pred in po vsaki vadbi preglejte opremo glede poškodb, razpok in obrabe. Tablo uporabljajte le, če je v brezhibnem stanju. Če najdete okvarjene dele ali slišite nenavaden zvok (les), prenehajte z uporabo naprave.

Izdelek hranite na suhem in varnem mestu. Izdelek zaščitite pred UV sevanjem, direktno sončno svetlobo, viri toplote in umazanijo. Izdelek zaščitite pred vlago in ekstremno vročino ali mrazom.

Izdelka ne shranjujte na lesenih tleh, na pohištvu, na gladkih, naoljenih ali barvanih površinah, saj lahko pride do nepredvidenih reakcij z materialom.

Odstranjevanje:

Odstranite embalažo glede na vrsto in v skladu s predpisi o odstranjevanju, ki veljajo v vaši državi.

PL Dziękujemy za wybranie drewnianej deski balansowej marki SCHILDKRÖT.

Przeznaczenie: Ten sprzęt sportowy został opracowany z myślą o treningu koordynacji, równowagi i umiejętności koncentracji, w oparciu o klasyczny surfing, jazdę na śniegu i jazdę na deskorolce. Używaj deski wagi tylko w sposób opisany w instrukcji. Instrukcja jest integralną częścią produktu. W przypadku przekazywania produktu osobom trzecim prosimy o dołączenie niniejszej instrukcji obsługi. Ten produkt został zaprojektowany wyłącznie do użytku prywatnego. Nie nadaje się do użytku komercyjnego.

Zakres dostawy: deska balansowa drewniana, wałek, instrukcja.

Ogólne ostrzeżenia:

Przed użyciem urządzenia przeczytaj uważnie instrukcję i przestrzegaj instrukcji bezpieczeństwa. Nieprzestrzeganie może prowadzić do poważnych szkód materialnych i obrażeń ciała.

Zawsze przechowywać poza zasięgiem dzieci. Bilans nie jest zabawką.

Używaj deski tylko na równym, antypoślizgowym i poziomym podłożu. Utrzymuj obszar treningowy z dala od jakichkolwiek przedmiotów, brudu lub innych przeszkód. Nie używaj deski na szorstkich lub ostro zakończonych powierzchniach. Użyj odpowiedniego podkładu (np. dywan, mata antypoślizgowa), aby nie uszkodzić podłogi.

Ćwiczenia równowagi na stojąco mogą prowadzić do upadków i są wykonywane na własne ryzyko. Dlatego należy zachować odpowiednią odległość (co najmniej 200cm) od innych prze-dmiotów (np. mebli, ostrych krawędzi itp.) oraz ludzi.

Zagrożenie! Części ruchome. ryzyko zmiażdżenia.

Noś tylko odpowiednią odzież sportową i solidne buty, nigdy biżuterię. Zwiąż długie włosy.

Zawsze wykonuj wszystkie ćwiczenia z pełną koncentracją. Upewnij się, że masz stabilny rdzeń. Kręgosłup musi być wyprostowany.

Wykonuj wszystkie ćwiczenia w stałym i wolnym tempie. Oddychaj spokojnie i regularnie. Pij wystarczającą ilość wody.

Jeśli nie masz pewności, pierwsze aplikacje wykonuj z pomocą drugiej osoby lub stań w ościeżnicy. Jak tylko poczujesz się bezpiecznie, możesz zrezygnować z pomocy.

Natychmiast przestań ćwiczyć, jeśli odczujesz ból, zawroty głowy lub duszność.

W przypadku urazów lub przebytych chorób skonsultuj się z lekarzem. Niniejsze instrukcje nie zastępują specjalistycznej porady lekarskiej.

Instrukcje:

Sprawdź dostawę pod kątem kompletności. Sprawdź, czy poszczególne części nie są uszkodzone. Jeśli tak, nie używaj produktu. Deska balansowa jest w pełni zmontowana i gotowa do użycia.

Pozycja podstawowa: Naucz się pozycji podstawowej bez rzutu. Rozstaw obie stopy na szerokość barków na desce. Pięty i palce powinny znajdować się w tej samej odległości od krawędzi. Kolana lekko ugięte, kręgosłup wyprostowany. Biodro jest wyśrodkowane na planszy. Utrzymuj rozluźnione ramiona i ramiona (rys. A).

Zawsze staraj się utrzymywać deskę poziomo i możliwie stabilnie na bębnie. Podczas montażu upewnij się, że kąt deski nie jest zbyt stromy. Na początku postaraj się toczyć powoli i w kontrolowany sposób od prawej do lewej (rys. B).

Zwiększanie poziomu trudności: Podstawowy ruch można rozszerzyć, zawężając swoją postawę. Jeśli podejdziesz bliżej, możesz również podejść do krawędzi (w lewo lub w prawo). Z bliższej postawy możesz również ustawić stopy w pozycji krokowej (w prawo lub w lewo) (rys. C).

Wszystkie ćwiczenia przedstawione w przykładowych zastosowaniach można wykonywać w powolnych powtórzeniach lub w pozycji stojącej. Pozycje stojące są szczególnie odpowiednie dla początkujących.

Podczas wykonywania ćwiczeń na stojąco wskazane jest ustalenie punktu na podłodze lub ścianie dla lepszej równowagi.

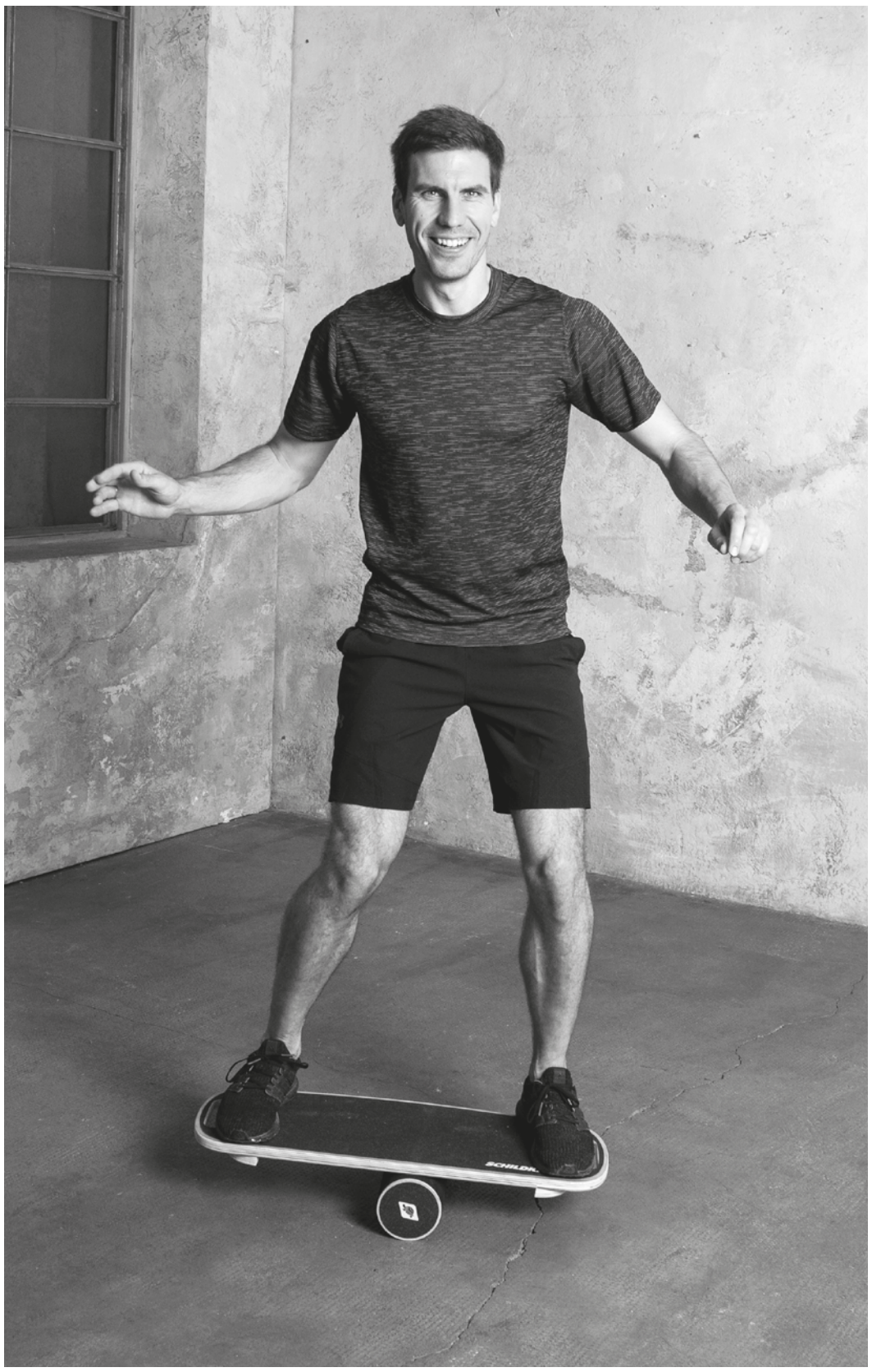
Przechowywanie, czyszczenie i konserwacja:
Nie używaj detergentów do czyszczenia. Jeśli to konieczne, wyczyść górną część Balance Board wilgotną szmatką, a następnie pozostaw do całkowitego wyschnięcia.
Przed i po każdym treningu sprawdź sprzęt pod kątem uszkodzeń, pęknięć i zużycia. Używaj deski tylko wtedy, gdy jest w idealnym stanie. Jeśli znajdziesz wadliwe części lub usłyszysz nietypowe dźwięki (drewno), przestań korzystać z urządzenia.
Przechowuj produkt w suchym i bezpiecznym miejscu. Chroń produkt przed promieniowaniem UV, bezpośrednim nasłonecznieniem, źródłami ciepła i brudem. Chroń produkt przed wilgocią i ekstremalnym ciepłem lub zimnem.
Nie przechowywać produktu na podłogach drewnianych, meblach, gładkich, olejowanych lub malowanych powierzchniach, ponieważ mogą wystąpić nieprzewidziane reakcje z materiałem.
Sprzedaż:
Zutylizuj opakowanie według rodzaju i zgodnie z przepisami dotyczącymi utylizacji obowiązującymi w Twoim kraju.

HU Köszönjük, hogy a SCHILDKRÖT márkájú Wooden Balance Boardot választotta.
Rendeltetésszerű használat: Ezt a sporteszközt a koordináció, az egyensúly és a koncentrálóképesség edzésére fejlesztették ki, a klasszikus szörfözés, hó és gördeszka alapján. A mérlegtáblát csak az útmutatóban leírtak szerint használja. Az utasítások a termék szerves részét képezik. Ha a terméket harmadik félnek továbbadja, kérjük, mellékelje ezt a használati útmutatót is. Ezt a terméket kizárólag magánhasználatra tervezték. Kereskedelmi használatra nem alkalmas.
Szállítási terjedelem: fa mérleglap, henger, használati utasítás.
Általános figyelmeztetések:
A készülék használata előtt figyelmesen olvassa el az utasításokat és tartsa be a biztonsági előírásokat. Ennek figyelmen kívül hagyása jelentős anyagi károkhoz és személyi sérülésekhez vezethet.
Mindig tartsa gyermekektől elzárva. Az egyensúlytábla nem játék.
A táblát csak vízszintes, csúszásmentes és vízszintes talajon használja. Tartsa távol az edzésteret minden tárgytól, szennyeződéstől vagy egyéb akadálytól. Ne használja a táblát durva vagy éles szélű felületeken. Használjon megfelelő alátétet (pl. szőnyeg, csúszásgátló szőnyeg), hogy ne sértse meg a padlót.
Az álló egyensúlygyakorlatok eséshez vezethetnek, és saját felelősségedre végezhetők. Ezért tartson megfelelő távolságot (legalább 200 cm) más tárgyaktól (pl. bútorok, éles szélek stb.) és emberektől.
Veszély! Mozgatható alkatrészek. Zúzódás veszélye.
Csak megfelelő sportruházatot és erős cipőt viseljen, ékszert soha. Kösd fel a hosszú hajat.
Mindig teljes koncentrációval végezzen minden gyakorlatot. Győződjön meg róla, hogy stabil magja van. A gerincet egyenesen kell tartani.
Végezzen minden gyakorlatot egyenletes és lassú ütemben. Lélegezzen nyugodtan és rendszeresen. Igyál elegendő vizet.
Ha bizonytalan, végezze el az első alkalmazásokat egy második személy segítségével, vagy álljon az ajtókeretbe. Amint biztonságban érzi magát, lemondhat a segítségnyújtásról.
Azonnal hagyja abba az edzést, ha fájdalmat, szédülést vagy légszomjat tapasztal.
Sérülések vagy korábbi betegségek esetén forduljon orvoshoz. Ezek az utasítások nem helyettesítik a szakorvosi tanácsokat.
Utasítás:
Ellenőrizze a szállítás teljességét. Ellenőrizze, hogy az egyes részek nem sérülteke. Ha igen, ne használja a terméket. A mérlegtábla teljesen összeszerelt és használatra kész.
Alaphelyzet: Tanulja meg az alaphelyzetet dobás nélkül. Helyezze mindkét lábát vállszélességre a táblára. A sarkoknak és a lábujjaknak azonos távolságra kell lenniük a szélétől. A térdek enyhén hajlottak, a gerinc felálló. A csípő a tábla közepén helyezkedik el. Tartsa lazán karját és vállát (A ábra).
Mindig próbálja meg a táblát vízszintesen és a lehető legszilárdabban tartani a tárcsán. Felszereléskor ügyeljen arra, hogy a tábla szöge ne legyen túl meredek. Eleinte próbáljon lassan és ellenőrzött módon jobbról balra gurulni (B ábra).
Nehézségi szint növelése: Az alapmozgás az álláspontod szűkítésével bővíthető. Ha közelebb áll, akkor a széle felé is mozoghat (balra vagy jobbra). Közelebbi pozícióból lépéshelyzetbe is hozhatja a lábát (jobbra vagy balra) (C ábra). Az alkalmazási példákban bemutatott gyakorlatok mindegyike elvégezhető lassú ismétlésként vagy álló helyzetben. Az álló pozíciók különösen alkalmasak kezdőknek.
Álló gyakorlatok végzésekor a jobb egyensúly érdekében tanácsos rögzíteni egy pontot a padlón vagy a falon.
Tárolás, tisztítás és karbantartás:
Ne használjon tisztítószereket a tisztításhoz. Ha szükséges, nedves ruhával tisztítsa meg a Balance Board tetejét, majd hagyja teljesen megszáradni.
Minden edzés előtt és után ellenőrizze a berendezést sérülések, repedések és kopások szempontjából. Csak akkor használja a táblát, ha az kifogástalan állapotban van. Ha hibás alkatrészeket talál, vagy szokatlan zajokat hall (fa), hagyja abba a készülék használatát.
Tárolja a terméket száraz és biztonságos helyen. Óvja a terméket UV sugárzástól, közvetlen napfénytől, hőforrásoktól és szennyeződésektől. Óvja a terméket nedvességtől és szélsőséges hőtől vagy hidegtől.
Ne tárolja a terméket fapadlón, bútoron, sima, olajozott vagy festett felületen, mert előre nem látható reakciók léphetnek fel az anyaggal.
Ártalmatlanítása:
A csomagolást típusonként és az Ön országában érvényes ártalmatlanítási előírások szerint dobja ki.

CZ Děkujeme, že jste si vybrali dřevěné balanční prkno značky SCHILDKRÖT.
Účel použití: Toto sportovní vybavení bylo vyvinuto pro trénink koordinace, rovnováhy a schopnosti koncentrace na základě klasického surfování, snow- a skateboardingu. Balanční desku používejte pouze tak, jak je popsáno v návodu. Návod je nedílnou součástí produktu. Pokud výrobek předáváte třetím stranám, přiložte prosím také tento návod k použití. Tento produkt byl navržen pouze pro soukromé použití. Není vhodný pro komerční použití.
Rozsah dodávky: dřevěná balanční deska, váleček, návod.
Obecná upozornění:
Před použitím zařízení si pozorně přečtěte návod a dodržujte bezpečnostní pokyny. Nedodržení může vést ke značným škodám na majetku a zranění osob.
Vždy uchovávejte mimo dosah dětí. Balanční deska není hračka.
Desku používejte pouze na rovném, neklouzavém a vodorovném podkladu. Udržujte tréninkovou oblast mimo jakékoli předměty, nečistoty nebo jiné překážky. Nepoužívejte desku na drsné povrchy nebo povrchy s ostrými hranami. Použijte vhodnou podložku (např. koberec, protiskluzovou podložku), abyste podlahu nepoškodili.
Cvičení rovnováhy ve stoje mohou vést k pádům a provádíte je na vlastní nebezpečí. Udržujte proto dostatečnou vzdálenost (alespoň 200 cm) od ostatních předmětů (např. nábytek, ostré hrany atd.) a osob.
Nebezpečí! Pohyblivé části. Nebezpečí rozdrcení.
Noste pouze vhodné sportovní oblečení a pevnou obuv, nikdy ne šperky. Svaž dlouhé vlasy.
Všechny cviky provádějte vždy s plnou koncentrací. Ujistěte se, že máte stabilní jádro. Páteř musí zůstat rovná.
Všechna cvičení provádějte rovnoměrným a pomalým tempem. Dýchejte klidně a pravidelně. Pijte dostatek vody.
Pokud si nejste jisti, proveďte první aplikace s pomocí druhé osoby nebo se postavte do rámu dveří. Jakmile se budete cítit bezpečně, můžete se pomoci vzdát.
Okamžitě přestaňte cvičit, pokud pocítíte bolest, závratě nebo dušnost.
V případě zranění nebo předchozích onemocnění se prosím poraďte s lékařem. Tyto pokyny nenahrazují odbornou lékařskou pomoc.
Instrukce:
Zkontrolujte úplnost dodávky. Zkontrolujte, zda nejsou poškozené jednotlivé díly. Pokud ano, výrobek nepoužívejte. Balanční deska je plně sestavena a připravena k použití.
Základní pozice: Naučte se základní pozici bez kotoulu. Obě nohy položte na prkno na šířku ramen. Paty a prsty by měly být ve stejné vzdálenosti od okraje. Kolena jsou mírně pokrčená a páteř vzpřímená. Kyčel je vycentrován na desce. Udržujte ruce a ramena uvolněná (obr. A).
Vždy se snažte udržet prkno vodorovně a co nejstabilněji na cívce. Při montáži dbejte na to, aby úhel desky nebyl příliš strmý. Nejprve se snažte pomalu a kontrolovaně rolovat zprava doleva (obr. B).
Zvýšení úrovně obtížnosti: Základní pohyb lze rozšířit zúžením vašeho postoje. Pokud stojíte blíže, můžete se také pohybovat směrem k okraji (doleva nebo doprava). Z bližšího postoje můžete také uvést nohy do kroku (vpravo nebo vlevo) (obr. C).
Všechna cvičení uvedená v příkladech aplikace lze provádět jako pomalá opakování nebo ve stoje. Polohy ve stoje jsou vhodné zejména pro začátečníky.
Při cvičení ve stoji je vhodné fixovat bod na podlaze nebo stěně pro lepší rovnováhu.
Skladování, čištění a údržba:
K čištění nepoužívejte čisticí prostředky. V případě potřeby očistěte horní část Balance Board vlhkým hadříkem a poté jej nechte zcela vyschnout.
Před a po každém tréninku zkontrolujte vybavení, zda není poškozené, prasklé a opotřebované. Desku používejte pouze tehdy, jeli v perfektním stavu. Pokud najdete vadné díly nebo uslyšíte neobvyklé zvuky (dřevo), přestaňte zařízení používat.
Výrobek skladujte na suchém a bezpečném místě. Chraňte výrobek před UV zářením, přímým slunečním zářením, zdroji tepla a nečistotami. Chraňte výrobek před vlhkostí a extrémním teplem nebo chladem.
Výrobek neskladujte na dřevěných podlahách, na nábytku, na hladkých, naolejovaných nebo lakovaných površích, protože může dojít k nepředvídaným reakcím s materiálem.
Likvidace:
Obal zlikvidujte podle typu a v souladu s předpisy o likvidaci platnými ve vaší zemi.

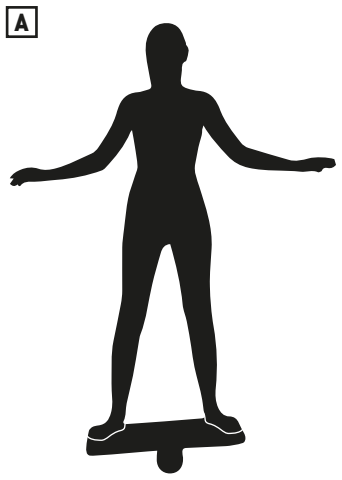
SL Ďakujeme, že ste si vybrali drevenú balančnú dosku značky SCHILDKRÖT.
Účel použitia: Toto športové vybavenie bolo vyvinuté pre tréning koordinácie, rovnováhy a schopnosti koncentrácie na základe klasického surfovania, snow- a skateboardingu. Balančnú dosku používajte len tak, ako je popísané v návode. Návod je neoddeliteľnou súčasťou produktu. Ak odovzdáte výrobok tretím stranám, priložte k nemu aj tento návod na použitie. Tento produkt bol navrhnutý len na súkromné použitie. Nie je vhodný na komerčné využitie.
Rozsah dodávky: drevená balančná doska, valček, manuál.
Všeobecné upozornenia:
Pred použitím balančnej dosky si pozorne prečítajte pokyny a dodržiavajte bezpečnostné pokyny. Nedodržanie môže viesť k značným škodám na majetku a zraneniu osôb.
Vždy uchovávajte mimo dosahu detí. Balančná doska nie je hračka.
Dosku používajte iba na rovnej, nekĺzavej a vodorovnej zemi. Udržujte tréningovú oblasť mimo akýchkoľvek predmetov, nečistôt alebo iných prekážok. Dosku nepoužívajte na drsné povrchy alebo povrchy s ostrými hranami. Použite vhodnú podložku (napríklad koberec, protišmykovú podložku), aby ste nepoškodili podlahu.
Cvičenie rovnováhy v stoji môže viesť k pádom a robíte ho na vlastné riziko. Udržujte preto dostatočnú vzdialenosť (aspoň 200cm) od iných predmetov (napr. nábytok, ostré hrany a pod.) a ľudí.
Pozor! Pohyblivé časti. Riziko pomliaždenia.
Noste len vhodné športové oblečenie a pevnú obuv, nikdy nie šperky. Zviažte dlhé vlasy.
Všetky cviky vykonávajte vždy s plnou koncentráciou. Uistite sa, že máte stabilné jadro. Chrbtica musí byť držaná rovno.
Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerným a pomalým tempom. Dýchajte pokojne a pravidelne. Pite dostatok vody.
Ak si nie ste istí, urobte prvé pokusy s pomocou druhej osoby alebo sa postavte do zárubne. Akonáhle sa budete cítiť bezpečne, môžete pokračovať bez pomoci.
Okamžite prestaňte cvičiť, ak pocítite bolesť, závrat alebo dýchavičnosť.
V prípade zranení alebo predchádzajúcich ochorení sa poraďte s lekárom. Tieto pokyny nenah-rádzajú odborné lekárske poradenstvo.
Inštrukcie:
Skontrolujte úplnosť dodávky. Skontrolujte, či jednotlivé časti nie sú poškodené. Ak áno, výrobok nepoužívajte. Balančná doska je kompletne zmontovaná a pripravená na použitie.
Základná poloha: Naučte sa základnú polohu bez použitia kotúľa. Položte obe nohy na dosku na šírku ramien. Päty a prsty by mali byť v rovnakej vzdialenosti od okraja. Kolená sú mierne pokrčené a chrbtica je vzpriamená. Boky sú vycentrované na doske. Ruky a ramená majte uvoľnené (obr. A).
Vždy sa snažte udržať dosku vo vodorovnej polohe a čo možno najstabilnejšiu. Pri montáži dbajte na to, aby uhol dosky nebol príliš strmý. Najprv sa snažte pomaly a kontrolovane kotúľať sprava doľava (obr. B).
Zvýšenie úrovne obtiažnosti: Základný pohyb možno rozšíriť zúžením vášho postoja. Ak sa postavíte bližšie, môžete sa pohybovať aj smerom k okraju (vľavo alebo vpravo). Z bližšieho postoja môžete tiež uviesť nohy do kroku (doprava alebo doľava) (obr. C).
Všetky cvičenia uvedené v príručke je možné vykonávať ako pomalé opakovania alebo v stoji. Polohy v stoji sú vhodné najmä pre začiatočníkov.
Pri cvičení v stoji je vhodné upevniť bod na podlahu alebo stenu pre lepšiu rovnováhu.
Skladovanie, čistenie a údržba:
Na čistenie nepoužívajte čistiace prostriedky. V prípade potreby očistite vrchnú časť balančnej dosky vlhkou handričkou a potom ju nechajte úplne vyschnúť.
Pred a po každom tréningu skontrolujte vybavenie, či nie je poškodené, prasknuté a opotrebované. Dosku používajte iba vtedy, ak je v perfektnom stave. Ak nájdete chybné diely alebo počujete nezvyčajné zvuky (drevo), prestaňte prístroj používať.
Výrobok skladujte na suchom a bezpečnom mieste. Chráňte výrobok pred UV žiarením, priamym slnečným žiarením, zdrojmi tepla a nečistotami. Chráňte výrobok pred vlhkosťou a extrémnym teplom alebo chladom.
Výrobok neskladujte na drevených podlahách, na nábytku, na hladkých, naolejovaných alebo natretých povrchoch, pretože môže dôjsť k nepredvídaným reakciám s materiálom.
Dispozícia:
Obal zlikvidujte podľa typu a v súlade s predpismi o likvidácii platnými vo vašej krajine.

RO Vă mulțumim că ați ales placa de echilibru din lemn marca SCHILDKRÖT.
Utilizare prevăzută: Acest echipament sportiv a fost dezvoltat pentru antrenamentul coordonării, echilibrului și capacității de concentrare, bazat pe surfing clasic, zăpadă și skateboarding. Folosiți balanța numai așa cum este descris în instrucțiuni. Instrucțiunile sunt parte integrantă a produsului. Dacă transmiteți produsul unor terțe părți, vă rugăm să includeți și acest manual de utilizare. Acest produs a fost conceput numai pentru uz privat. Nu este potrivit pentru uz comer-cial.
Conținutul livrării: balansier din lemn, rolă, manual.
Avertismente generale:
Înainte de a utiliza balanța, citiți cu atenție instrucțiunile și respectați instrucțiunile de siguranță. Nerespectarea poate duce la daune materiale considerabile și vătămări corporale.
Nu lăsați întotdeauna la îndemâna copiilor. Balanta nu este o jucărie.
Folosiți placa numai pe teren plan, antialunecare și orizontal. Păstrați zona de antrenament liberă de orice obiecte, murdărie sau alte obstacole. Nu folosiți placa pe suprafețe aspre sau cu muchii ascuțite. Utilizați un strat de bază adecvat (de exemplu, covor, covoraș antialunecare) pentru a nu deteriora podeaua.
Exercițiile de echilibru în picioare pot duce la căderi și se fac pe propriul risc. Prin urmare, păstrați o distanță suficientă (cel puțin 200 cm) față de alte obiecte (de exemplu, mobilier, margi-ni ascuțite etc.) și oameni.
Atenție! Piese mobile. Risc de strivire.
Purtați numai îmbrăcăminte sport adecvată și pantofi rezistenti, niciodată bijuterii. Legați părul lung.
Efectuați întotdeauna toate exercițiile cu concentrare deplină. Asigurativă că aveți un nucleu stabil. Coloana vertebrală trebuie menținută dreaptă.
Efectuați toate exercițiile întrun ritm constant și lent. Respirați calm și regulat. Bea suficientă apă.
Dacă nu sunteți sigur, efectuați primele încercări cu ajutorul unei a doua persoane sau stați întrun toc de ușă. De îndată ce te simți în siguranță, poți continua fără asistență.
Opriți imediat exercițiile fizice dacă aveți durere, amețeli sau dificultăți de respirație.
În caz de răni sau boli anterioare, vă rugăm să consultați un medic. Aceste instrucțiuni nu înlocuiesc sfatul medicului specialist.
Instrucțiuni:
Verificați livrarea pentru caracterul complet. Verificați dacă piesele individuale sunt deteriorate. Dacă da, nu utilizați produsul. Placa de echilibru este complet asamblată și gata de utilizare.
Poziția de bază: Învață poziția de bază fără a folosi rola. Așezați ambele picioare depărtate la lățimea umerilor pe tablă. Călcâiele și degetele de la picioare ar trebui să fie la aceeași distanță de margine. Genunchii sunt ușor îndoiți și coloana vertebrală este erectă. Șoldul este centrat pe ta-blă. Țineți brațele și umerii relaxați (fig. A).
Încercați întotdeauna să mențineți placa la nivel și cât mai stabil posibil pe rolă. La montare, asigurativă că unghiul plăcii nu este prea abrupt. La început, încercați să vă rostogoli încet și întrun mod controlat de la dreapta la stânga (fig. B).
Creșterea nivelului de dificultate: Mișcarea de bază poate fi extinsă prin restrângerea poziției. Dacă stai mai aproape, te poți deplasa și spre margine (stânga sau dreapta). Din poziția mai apropiată, puteți, de asemenea, să vă aduceți picioarele într-o poziție de pas (la dreapta sau la stânga) (fig. C).
Toate exercițiile prezentate în manual pot fi efectuate ca repetări lente sau ca poziție în picioare. Pozițiile în picioare sunt potrivite în special pentru începători.
Când faci exerciții în picioare, este indicat să fixați un punct pe podea sau pe un perete pentru un echilibru mai bun.
Depozitare, curatare si intretinere:
Nu folosiți detergenți pentru curățare. Dacă este necesar, curățați partea superioară a Balance Board cu o cârpă umedă și apoi lăsați-o să se usuce complet.
Înainte și după fiecare antrenament, inspectați echipamentul pentru deteriorări, crăpături și uzură. Folosiți placa doar dacă este în stare perfectă. Dacă găsiți piese defecte sau auziți zgomote neobișnuite (lemn), nu mai utilizați dispozitivul.
Depozitați produsul întrun loc uscat și sigur. Protejați produsul de radiațiile UV, lumina directă a soarelui, sursele de căldură și murdărie. Protejați produsul de umiditate și căldură sau frig extrem.
Nu depozitați produsul pe podele din lemn, pe mobilier, pe suprafețe netede, uleiate sau vopsite, deoarece pot apărea reacții neprevăzute cu materialul.
Eliminare:
Aruncați ambalajul în funcție de tip și în conformitate cu reglementările de eliminare aplicabile în țara dumneavoastră.

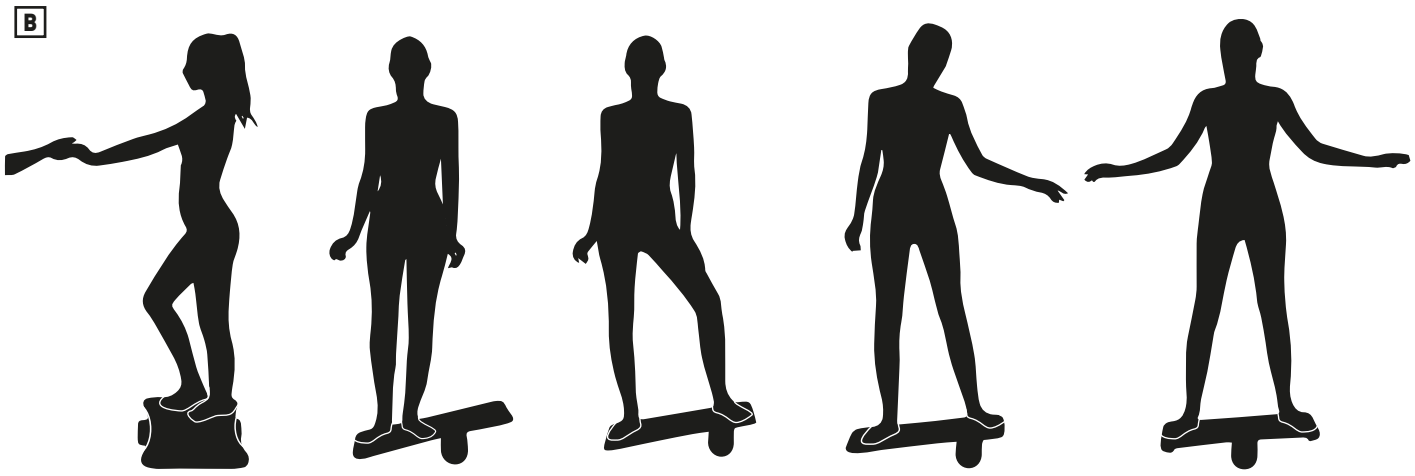


HOW TO:

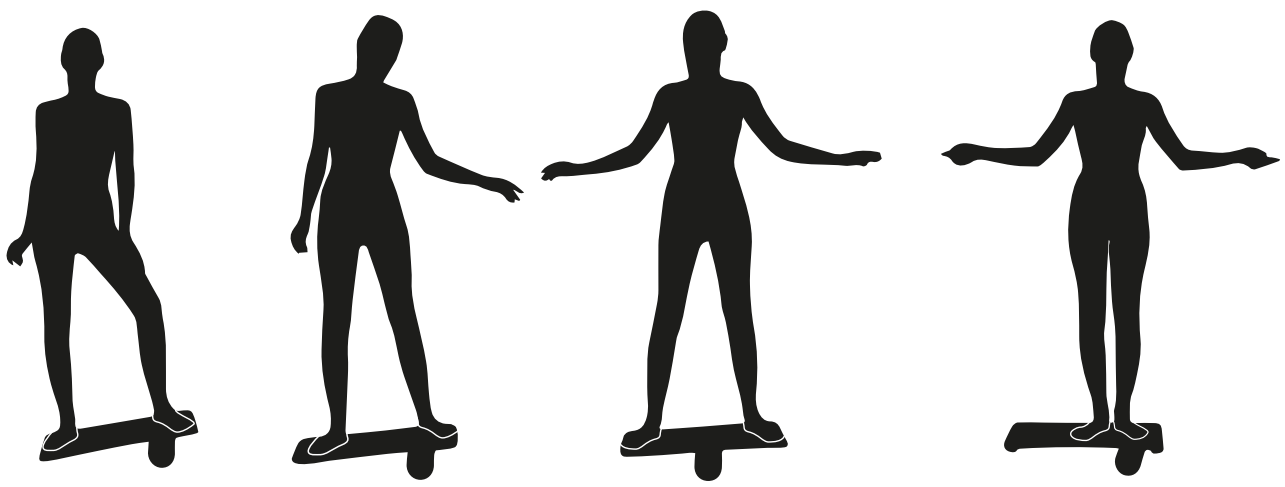
A



B

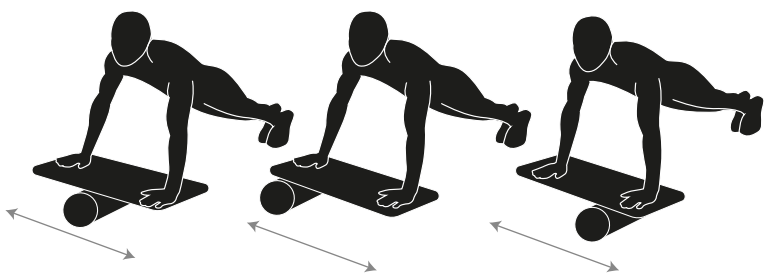


C

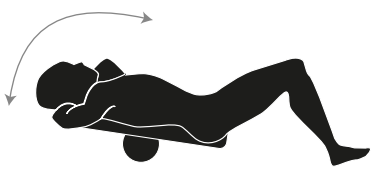


WOODEN BALANCE BOARD EXERCISES:

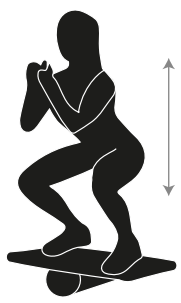
1 **BALANCE BOARD PLANK**



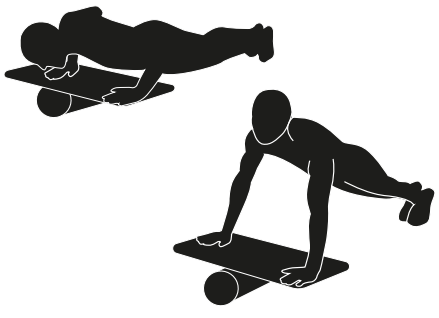
2 **BALANCE BOARD CRUNCH**



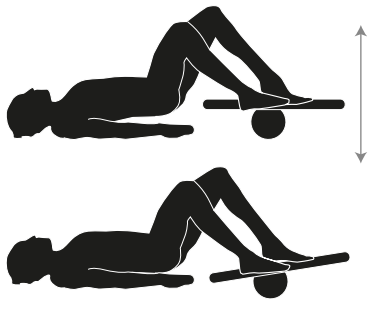
3 **BALANCE BOARD SQUAT**



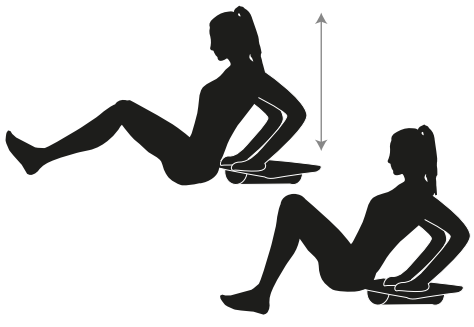
4 **BALANCE BOARD PUSH-UP**



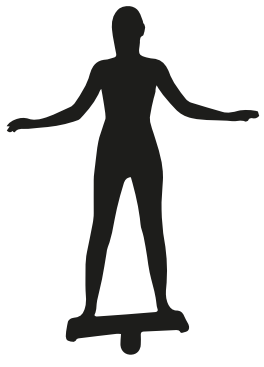
5 **BALANCE BOARD LIFT**



6 **BALANCE BOARD DIPS**



7 **BALANCE BOARD STAND**



MTS Sportartikel Vertriebs GmbH,
Hans-Urmiller-Ring 11, 82515 Wolfratshausen, Germany
www.schildkröt-sport.com