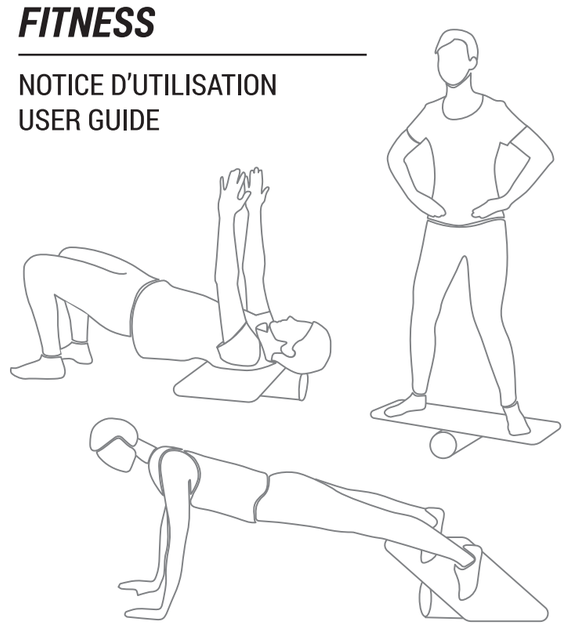
Pack Ref: 4749878 - CC : 312513

DECATHLON

Производитель и адрес, Франция: - DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX - FRANCE
Made in Portugal - Fabriqué au Portugal - Hecho en Portugal - Fabricado em Portugal - Portekiz'de üretilmiştir - Pagaminta Portugalijoje - Ražots Portugālē - Származási ország Portugália - صنع في البرتغال
JPN 兵庫県西宮市高松町3-34-5FデカトロンジャパンSHOP - 品名：バランスボード CHN 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 品名：波速球 - 经销商： 迪肤(上海)企业管理有限公司, 地址: 中国（上海）自由贸易试验区浦东大道2238号7层805室。 - 联系电话: 4009-109-109 - 执行标准： - Q31/0115000099C006 - 等级： 合格品 - 葡萄牙 制造 - 商标: DECATHLON - 质检证明： 合格 - 主要材料：实木
RUS Импортер / уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октобпу», 115280, город Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, улица Автозаводская, дом 23А, корпус 2, Российская Федерация, тел. 8 (800) 700-77-66 - Произведено в Португалии - Балансир - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подтверждению соответствия - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ - Основной материал : Дерево
TWN 平衡板 - 葡萄牙 製造 - 進口/委製商：台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南段379號 04-24719666 - 製造日期標於工廠符號處
BRA IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. - CNPJ 02.314.041/0001-88 - FABRICADO EM PORTUGAL
THA กระดานทรงตัว - ชื่อผู้นำเข้า: บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัดเลขที่ 19/501 หมู่ที่ 13 ถนนแพรกษา ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - ผลิตในโปรตุเกส
EGY مستورد من قبل ديكاثلون مصر - Imported By DECATHLON Trading Egypt - Cairo, EGYPT
MAR DECATHLON MAROC, QUARTIER BEAUSITE , AIN SEBAA 20250.
IF 1007044.
AUS Decathlon Australia Pty Ltd, 634-726 Princess Highway, Tempe -Sydney -NSW 2044. - balance board
MEX Importador: Articulos Deportivos Decathlon de CV Avenida Ejército Nacional 826, Polanco III Sección, C.P. 11540, Miguel Hidalgo, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - cojín de equilibrio - Tel: 01 800 062 4500 - Material principal : Madera - Hecho en Portugal
VNM Ván thăng bằng - Sản xuất tại Bồ Đào Nha - Tên và địa chỉ NNK/IPP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP. HCM, Việt Nam
IDN Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia. Jl. Jalur Sutera Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Dibuat di PORTUGAL - Papan keseimbangan
CHL cojín de equilibrio - IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T: 76.507.443-6
GRC Δίσκος ισορροπίας
KOR 제조자 : Decathlon SE - 수입자 : Decathlon Korea - 주소/전화번호 : 인천 광역시 연수구 송도과학로 16번길 33-1/ 1800-2025 - 모델명 : 밸런스 보드 - 제조연월 : 별도 표시 (YYYY/MM) - 원산지 : 포르투갈
CAN Décathlon Canada Inc. DÉCATHLON, MAIL CHAMPLAIN, 2151 BOULEVARD LAPINIÈRE, BROSSARD, QUÉBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322
UKR Виготовлено в Португалії - Імпортер ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проспект Степана Бандери, 15 - Decathlon. ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.E.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ, France/Декатлон ЄС
FR Франція, 59650 Вільнев-д'Аск, бульвар де Мон, 4, Франція - Дошка для балансування - Термін придатності: необмежений - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі РРРР / ММ
DZA مستورد بديكاثلون الجزائر - بلد المنشأ : البرتغال - البضاعة المستوردة
USA Decathlon USA LLC 2000 16th Street San Francisco, CA 94103 +1-866-480-3565
PHL Decathlon Philippines Inc. L2-2093,1 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com
SRB Proizvedeno u Portugalu - Uvoznik: DECATHLON D.O.O Đorđa Stanojevića 35, 11070 Novi Beograd, Srbija - Proizvođač : Decathlon 4 bd de Mons - BP299- 59650 Villeneuve d'Ascq - France - Ploča za ravnotežu
KAZ Қазақстан Республикасы, 050040, Алматы қаласы, Медеу ауданы аль-Фараби даңғылы 100 үй, тұрғын емес үй-жай 4Республика Казахстан, 050040, Республика Казахстан, г. Алматы, Медеуский район, пр. Аль-Фараби, д.100, н.п. 4. - Теңгерімдік тақтай - Балансир - Португалияда жасалған - Произведено в Португалии - Спортпен айналысуға арналған - Жасалған күні бірге тігілген жапсырманы көзәйнек форматта қараңыз
ROU Roumasport SRL, bd. Iuliu Maniu, 546-560, Bucuresti - Disc de echilibru - Fabricat in Portugalia
HUN Forgalmazza a Tizpróba Magyarország kft., 2040 Budaörs, Baross utca 146. Információ: 06 1 920 1020 - Gyártja Decathlon - 4 Boulevard de Mons - BP 299-59650 Villeneuve d'Ascq - France -
ITA Balance board
GBR Importer : DECATHLON UK Limited, 9 Maritime Street, London, SE16 7FU
SVK Balančný tanier

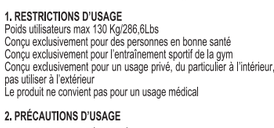
PLANCHE D'ÉQUILIBRE D'ENTRAINEMENT DE FITNESS
TRAINING BALANCE BOARD FITNESS

NOTICE D'UTILISATION
USER GUIDE

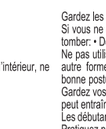


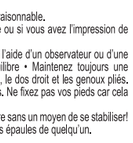
EN Main material : Wood FR Matériau principal : Bois ES Material principal : Madera DE Hauptmaterial : Holz IT Materiale principale : Legno NL Hoofdmateriaal : Hout PT Material principal : Madeira PL Główny materiał : Drewno HU Fő anyag : Fa NO Material principal : Lemn SK Hlavný materiál : Drevo CS Hlavní materiál : Dřevo SV Huvudsakligt material : Trä NO Glavni materijal : Drvo SI Osnovni material : Les FI Ana malzeme : Tahta LT Pagrindinė medžiaga : Mediena SI Osnovni materijal : Drvo LV Galvenais materiāls : Kokmateriāls EL Κύριο υλικό : Ξύλο BG Основен материал : Дърво NO Herisri материалдар : Араш UK Основний матеріал : Дерево VI Vật liệu chính : Kayu ID Bahan utama : Kayu AR الخشب : مادة أساسية

EN Fitness training balance board FR Planche d'équilibre d'entrainement de fitness ES Tabla de equilibrio de entrenamiento de fitness DE Balance Board für das Fitness-Training IT Tavola d'equilibrio per allenamento fitness NL Evenwichtsplank voor fitnessoefeningen PT Prancha de equilíbrio para treino de fitness PL Deska równoważna do fitnessu HU Egyensúlyozó deszka fitneszedzéshez NO Placă de echilibru pentru antrenament de fitness SK Balančná doska na fitness tréning CS Balanční podložka na fitness trénink SV Balansbräda för fitnessträning NO Ploča za balansiranje tijekom treninga SI Plošča za vadbo ravnotežja za fitnes trening FI Fitness antrenmanı denge tahtası LT Kūno rengybos treniruočių balansinė lenta SK Daska za ravnotežu za fitnes trening LV Fitnesa treninu līdzsvara dēlis EL Πίνακας ισορροπίας γυμναστικής HR Daska za balans za fitnes trenirovki KK Фитнеске арналған тепетеңдік тақта BG Балансираща дъска для фитнес тренировок VI Bảng cân bằng đào tạo thể dục ID Papan keseimbangan untuk latihan fitness TH กระดานทรงตัวสำหรับฝึกฟิตเนส KO 피트니스 트레이닝용 밸런스 보드 AR لوحة توازن تمارين اللياقة البدنية - ДЪСКА ЗА БАЛАНСИРАНЕ - 健身训练用平衡板 JA フィットネス：トレーニング用バランスボード



PAP22





EN

IMPORTANT
Decathlon is not liable for any accident or injury caused by improper use of this product; failure to comply with the instructions provided in this manual, or modifications made to this product.
To avoid serious injury or death, please follow the instructions regarding use and safety in this document.

Keep these instructions.
Although every effort has been made to ensure that the information contained in this guide is accurate and complete, Decathlon is not liable for any errors or omissions.

PLEASE NOTE: Before you start using the product, we recommend that you seek the advice of your doctor. The manufacturer cannot be held responsible for any injury or material damage resulting from its use.
WARNING: Failure to follow the instructions could result in serious injury.

1. RESTRICTIONS FOR USE
Max. user weight 130 kg / 286.6 lbs
Designed exclusively for users in good physical condition
Designed exclusively for fitness training
Designed exclusively for private use, by individuals indoors; do not use the product
The product is not intended for medical use

Keep spectators at a reasonable distance.
If you do not feel safe, or feel like you're about to fall: • Get off the board. Don't use it again without the assistance of someone watching or another, suitable form of balance support • Always hold yourself up in the correct posture: head held high, back straight, and knees bent. Keep your eyes fixed straight ahead. Do not look at your feet, as this may cause you to lose your balance.
Beginners must never practise without a way to stabilise themselves! Practise close to a wall, or while holding onto someone's shoulders.

2. PRECAUTIONS FOR USE

A. SAFETY INSTRUCTIONS
PLEASE NOTE: Keep this document for future reference.
This product is not a toy.
This product has been designed exclusively for adults.
The product should only be used if it is in perfect condition (i.e. no damage); do not use it if it is damaged.
The product must be used on a clean surface.
It is strongly recommended that you wear safety equipment to help reduce injury risk with inevitable falls. Wrist protectors offer the best protection, along with a helmet, and knee and elbow pads.
Make sure that the zone you're practising in is clear of objects you may fall or trip over.
Please note that using the board on a carpet will slow it down, making it easier to use.
Only use these products on a dry and flat surface, free of any obstacles.
You may need to get off the board quickly.
Make sure you have enough space.

To start with, adjust your Balance Board
- Take the small sphere - not the big one
- Line up the points
- Turn the adjustment knob a quarter-turn clockwise
- Check list: Clip OK no clip not OK

C. CARE & STORAGE
Store clean, dry, out of direct sunlight and at a temperature between 10°C (50°F) and 30°C (86°F).
Clean with water; do not use harsh cleaning products.
Wipe with a clean cloth.

3. GUARANTEE
24 months
The guarantee is void if the product is damaged due to misuse and/or lack of proper maintenance.
The guarantee does not cover indirect, incidental or consequential damages arising from the use of the product.

FR

IMPORTANT
Decathlon n'est pas responsable des accidents ou des blessures en cas d'utilisation incorrecte du produit, du non-respect des instructions données dans ce guide ou des modifications apportées au produit.
Pour éviter de graves blessures ou un décès, suivez les instructions d'usage et de sécurité de ce document.

Gardez ces instructions.
Bien que tous les efforts aient été faits pour s'assurer que l'information contenue dans le guide est exacte et complète, Decathlon n'est pas responsable des erreurs ou omissions.

ATTENTION : Avant de commencer à utiliser le produit, nous vous recommandons de demander l'avis de votre médecin. Le fabricant ne saurait être tenu responsable de tout dommage physique ou matériel pouvant résulter de son utilisation.
AVERTISSEMENT: Le non-respect des consignes peut entraîner de sérieuses blessures.

1. RESTRICTIONS D'USAGE
Poids utilisateurs max 130 Kg/286,6Lbs
Conçu exclusivement pour des personnes en bonne santé
Conçu exclusivement pour l'entrainement sportif de la gym
Conçu exclusivement pour un usage privé, du particulier à l'intérieur, ne pas utiliser à l'extérieur
Le produit ne convient pas pour un usage médical

Gardez les spectateurs à une distance raisonnable.
Si vous ne vous sentez pas en sécurité ou si vous avez l'impression de tomber: • Descendez de la planche.
Ne pas utiliser à nouveau avant d'avoir l'aide d'un observateur ou d'une autre forme appropriée d'aide à l'équilibre • Maintenez toujours une bonne posture droite avec la tête haute, le dos droit et les genoux pliés. Gardez vos yeux fixés droit devant vous. Ne fixez pas vos pieds car cela peut entraîner une perte d'équilibre.
Les débutants ne devraient jamais le faire sans un moyen de se stabiliser! Pratiquez près d'un mur ou en tenant les épaules de quelqu'un.

2. PRÉCAUTIONS D'USAGE

A. CONSIGNES DE SÉCURITÉ
ATTENTION : Conserver toujours ce document.
Ce produit n'est pas un jouet.
Ce produit a été conçu exclusivement pour des adultes.
Le produit ne doit être utilisé que s'il est en parfait état (exemple : pas de détérioration), ne pas l'utiliser s'il est endommagé.
Le produit doit être utilisé sur une surface propre.
Il est fortement recommandé de porter un équipement de sécurité pour aider à aduocir les chutes inévitables. Les protège-poignets sont la meilleure protection, avec un casque, des genouillères et des coudières.
Assurez-vous que la zone où vous roulez est exempte d'objets sur lesquels vous pourriez tomber.
Tenez compte du fait que l'utilisation de la planche sur un tapis le ralentira, ce qui le rendra plus facile à utiliser.
N'utilisez ces produits que sur une surface sèche, plane, libre de tout obstacle.
Vous devrez peut-être descendre rapidement.
Assurez-vous de disposer de suffisamment d'espace.

Pour débuter ajuster votre Balance Board
- Prendre la petite sphère - pas la grande
- Aligner les points
- Tournez d'¼ de tour dans le sens des aiguilles d'une montre
- Check list : clip OK pas clip pas OK

C. ENTRETIEN & STOCKAGE
Stockage propre, sec, à l'abri du soleil et à une température tempérée entre 10°C (50°F) et 30°C (86°F).
Nettoyage à l'eau sans produits nettoyants agressifs.
Essuyer avec un chiffon propre de nettoyage.

3. GARANTIE
24 mois
La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée et/ou à un entretien défaillant.
La garantie ne couvre pas les dommages indirects, accessoires ou consécutifs à l'usage du produit.

ES

IMPORTANTE:
Decathlon no se hace responsable de los accidentes o lesiones resultantes del uso incorrecto del producto, del incumplimiento de las instrucciones dadas en esta guía o de las modificaciones realizadas al producto.
Para evitar lesiones graves o la muerte, sigue las instrucciones de uso y seguridad de este documento.

Conserva estas instrucciones.
Aunque se han hecho todos los esfuerzos posibles para garantizar que la información contenida en la guía sea precisa y completa, Decathlon no se hace responsable de posibles errores u omisiones.

ATENCIÓN: Antes de comenzar a usar el producto, te recomendamos consultar con tu médico. El fabricante no se hace responsable de ningún daño físico o material que pueda resultar de su uso.
ADVERTENCIA: No seguir las instrucciones puede resultar en lesiones graves.

1. RESTRICCIONES DE USO
Peso máximo del usuario 130 kg / 286,6 lbs.
Diseñado exclusivamente para personas en buen estado de salud.
Diseñado exclusivamente para el entrenamiento deportivo de gimnasia.
Diseñado exclusivamente para un uso privado, de particulares en interiores; no se debe utilizar en exteriores.
El producto no es apto para uso médico.

Si te sientes inseguro o sientes que te estás cayendo: • Bájate de la tabla. No la uses de nuevo hasta que tengas la ayuda de un observador u otra forma adecuada de ayuda para mantener el equilibrio. • Mantén siempre una buena postura erguida con la cabeza en alto, la espalda recta y las rodillas dobladas. Mantén los ojos enfocados hacia adelante. No mires fijamente a tus pies, ya que esto puede provocar la pérdida del equilibrio. ¡Los principiantes nunca deben hacer esto sin disponer de un medio para estabilizarse!
Practica cerca de una pared o con alguien sosteniéndote por los hombros.

2. PRECAUCIONES DE USO

A. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD
ATENCIÓN: Conservar este documento.
Este producto no es un juguete.
Este producto ha sido diseñado exclusivamente para adultos.
El producto solo debe utilizarse si está en perfectas condiciones (ejemplo: sin deterioros), no lo utilices si está dañado.
El producto debe usarse sobre una superficie limpia.
Se recomienda encarecidamente usar equipamiento de seguridad para ayudar a suavizar las caídas inevitables. Las muñequeras son la mejor protección, junto con un casco, rodilleras y coderas.
Asegúrate de que el área por la que circules esté libre de objetos con los que puedas toparte.
Ten en cuenta que el uso de la tabla sobre una alfombra la ralentizará, lo que facilitará su uso.
Usa estos productos solo en una superficie seca, nivelada y libre de obstáculos.
Puede que tengas que bajarte rápidamente.
Asegúrate de tener suficiente espacio.
Mantén a los espectadores a una distancia razonable.

Para comenzar a ajustar tu Balance Board
- Toma la esfera pequeña, no la grande
- Alinea los puntos
- Gira un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj
- Lista de verificación: si hay clip, está bien, si no hay, no lo está.

C. MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO
Almacena las bandas limpias, secas, fuera de la luz directa del sol y a una temperatura de entre 10 °C (50 °F) y 30 °C (86 °F).
Limpieza con agua sin agentes de limpieza agresivos.
Secado con un paño de limpieza limpio.

3. GARANTÍA
24 meses
La garantía no se aplica si el producto está dañado como resultado de un uso inadecuado y/o un mantenimiento defectuoso.
La garantía no cubre los daños indirectos, accidentales o consecuentes al uso del producto.

DE

WICHTIG
Decathlon übernimmt keine Haftung für Unfälle oder Verletzungen infolge unsachgemäßen Verwendung des Produkts, einer Nichteinhaltung der Anweisungen in diesem Leitfaden oder einer Änderung des Produkts.
Um schwere Verletzungen oder den Tod zu vermeiden, befolgen Sie bitte die Gebrauchs- und Sicherheitsanweisungen in diesem Leitfaden.

Bewahren Sie diesen Leitfaden griffbereit auf.
Auch wenn alles unternommen wurde, um die Genauigkeit und Vollständigkeit der in diesem Leitfaden enthaltenen Informationen zu gewährleisten, übernimmt Decathlon keine Haftung für Fehler und Auslassungen.

WICHTIGER HINWEIS: Vor der ersten Verwendung des Produkts empfehlen wir, den Rat eines Arztes einzuholen. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für körperliche oder materielle Schäden, die u, U, durch die Verwendung des Produkts entstehen.
WARNUNG: Die Nichteinhaltung der Anweisungen kann schwere Verletzungen zur Folge haben.

1. NUTZUNGSBESCHRÄNKUNGEN
Max. Gewicht des Nutzers: 130 kg
Dieses Produkt wurde ausschließlich für gesunde Personen entwickelt.
Dieses Produkt wurde ausschließlich für das Sportgymnastiktraining entwickelt.
Dieses Produkt wurde ausschließlich für den privaten Gebrauch in Innenbereichen entwickelt und eignet sich nicht für den Einsatz in Außenbereichen.
Das Produkt ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.

Achten Sie auf einen vernünftigen Abstand von Zuschauern.
Sie fühlen sich unsicher und haben das Gefühl, zu fallen: • Steigen Sie von dem Board herunter.
Das Produkt ohne die Hilfe durch einen Beobachter oder eine Gleichgewichtshilfe nicht erneut besteigen • Grundsätzlich eine aufrechte Haltung einnehmen mit erhobenem Haupt, geradem Rücken und angewinkelten Knien. Den Blick nach vorne richten. Nicht auf die Füße schauen, da dies zu einem Gleichgewichtsverlust führen kann.
Anfänger dürfen das Produkt niemals ohne eine Gleichgewichtshilfe verwenden!
In der Nähe einer Wand trainieren oder sich an den Schultern einer anderen Person abstützen.

2. HINWEISE

A. SICHERHEITSHINWEISE
WICHTIGER HINWEIS: Dieses Dokument immer aufbewahren.
Dieses Produkt ist kein Spielzeug.
Dieses Produkt ist ausschließlich für Erwachsene bestimmt.
Das Produkt darf nur in einem einwandfreien Zustand verwendet werden (so darf es beispielsweise keine Beschädigungen aufweisen). Ein beschädigtes Produkt nicht verwenden.
Das Produkt darf nur auf einer sauberen Fläche verwendet werden.
Es wird dringend empfohlen, eine Sicherheitsausrüstung zu tragen, um unvermeidliche Stürze abzumildern. Den besten Schutz bieten Handgelenkschützer zusammen mit einem Helm sowie Knie- und Ellenbogenschützer.
Vergewissern Sie sich, dass sich in dem Bereich, in dem Sie sich bewegen, keine Gegenstände befinden, über die Sie fallen könnten.
Bedenken Sie, dass das Balance Board bei der Verwendung auf einer Matte langsamer reagiert, was seine Nutzung erleichtert.
Verwenden Sie diese Produkt ausschließlich auf trockenen, ebenen und freien Flächen.
Sie müssen u. U. schnell absteigen.
Vergewissern Sie sich, dass Sie über ausreichenden Platz verfügen.

Das Balance Board vor der ersten Verwendung einstellen.
- Die kleine und nicht die große Halbkugel wählen
- Die Punkte aneinander ausrichten
- ¼ Drehung im Uhrzeigersinn ausführen
- Checkliste: Clip OK Kein Clip Nicht OK

C. INSTANDHALTUNG & AUFBEWAHRUNG
Aufbewahrung in sauberen, trockenen Orten ohne direkte Sonneneinstrahlung und gemäßigten Temperaturen zwischen 10°C (50°F) und 30°C (86°F).
Reinigung mit Wasser ohne aggressive Reinigungsmittel.
Mit einem sauberen Reinigungstuch abtrocknen.

3. GARANTIE
24 Monate
Die Garantie erlischt, wenn der Artikel durch unsachgemäßen Gebrauch und/oder fehlerhafte Instandhaltung beschädigt wird.
Die Garantie deckt keine indirekten, Zusatz- oder Folgeschäden in Verbindung mit der Produktnutzung ab.

IT

IMPORTANTE
Decathlon non è responsabile degli incidenti o delle lesioni in caso di utilizzo errato del prodotto, mancato rispetto delle istruzioni fornite in questa guida o modifiche apportate al prodotto.
Per evitare gravi lesioni o decesso, attenersi alle istruzioni d'uso e di sicurezza di questo documento.

Conservare queste istruzioni.
Anche se è stato fatto il possibile per assicurarsi che le informazioni contenute in questa guida siano esatte e complete, Decathlon non è responsabile di errori o omissioni.

ATTENZIONE: Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto, raccomandiamo di consultare il proprio medico. Il fabbricante non può essere ritenuto responsabile di qualunque danno fisico o materiale eventualmente risultante dal suo utilizzo,
AVVERTENZA: Il mancato rispetto delle raccomandazioni potrebbe comportare gravi lesioni.

1. RESTRIZIONI D'USO
Peso max utilizzatori 130 Kg/286,6 Lbs
Progettato esclusivamente per persone in buona salute
Progettato esclusivamente per l'allenamento sportivo in palestra
Progettato esclusivamente per un utilizzo privato e al chiuso, non utilizzare all'aperto
Il prodotto non è adatto all'utilizzo medico

Accertarsi che la zona in cui si rulla sia priva di oggetti sui quali si possa cadere.
Tenere conto del fatto che l'utilizzo della tavola su un tappeto la rallenterà, rendendone più facile l'utilizzo.
Utilizzare questi prodotti solo su una superficie asciutta, piana e priva di qualunque ostacolo.
Potrebbe capitare di dover scendere rapidamente.
Assicurarsi di disporre di uno spazio sufficiente.
Tenere gli spettatori a una distanza ragionevole.
Chi non si sente in sicurezza o ha l'impressione di cadere, deve: • Scendere dalla tavola.
Non riutilizzarla senza l'aiuto di un osservatore o di altra idonea forma di aiuto all'equilibrio • Tenere sempre una corretta postura eretta con la testa alta, la schiena dritta e le ginocchia piegate. Tenere gli occhi fissi davanti a sé. Non guardarsi i piedi: questo potrebbe provocare una perdita dell'equilibrio.
I principianti devono farlo sempre ricorrendo a un sistema per stabilizzarsi! Esercitarsi vicino a un muro o tenendosi alle spalle di qualcuno.

2. PRECAUZIONI D'USO

A. ISTRUZIONI DI SICUREZZA
ATTENZIONE: Conservare questo documento.
Questo prodotto non è un giocattolo.
Questo prodotto è stato concepito esclusivamente per gli adulti.
Il prodotto deve essere utilizzato solo se è in perfette condizioni (esempio: nessuna deterioramento), non utilizzare se danneggiato.
Il prodotto deve essere utilizzato su una superficie pulita.
Si raccomanda vivamente di indossare un equipaggiamento di sicurezza per attutire le inevitabili cadute. La migliore protezione è costituita da polsiere con casco, ginocchiere e gomitiere.
Assicurarsi che la zona in cui si rulla sia priva di oggetti sui quali si possa cadere.

Per cominciare, regolare la Balance Board (Tavola d'equilibrio)
- Prendere la sfera piccola - non la grande
- Allineare i punti
- Ruotare di ¼ di giro in senso orario
- Elenco di verifica: clip OK niente clip non OK

C. MANUTENZIONE & STOCCAGGIO
Riporre al pulito e all'asciutto, al riparo dal sole e ad una temperatura tra i 10°C (50°F) e 30°C (86°F).
Pulire con acqua e senza prodotti abrasivi.
Asciugare con un panno pulito

3. GARANZIA
24 mesi
La garanzia risulta finita se il prodotto subisce un danno in seguito ad un utilizzo inappropriato o ad una manutenzione errata.
La garanzia non copre i danni indiretti, accessori o conseguenti all'uso del prodotto.

NL

BELANGRIJK
Decathlon is niet aansprakelijk voor ongelukken of letsel in geval van onjuist gebruik van het product, het niet naleven van de in deze handleiding gegeven instructies, of wijzigingen aan het product.
Houd u aan de gebruiks- en veiligheidsinstructies van dit document om ernstig letsel of de dood te voorkomen.

Bewaar deze instructies.
Hoewel er alles aan gedaan is om te verzekeren dat de informatie in deze handleiding juist en volledig is, kan Decathlon niet aansprakelijk gehouden worden voor fouten of ontbrekende informatie.

LET OP: Wij adviseren u om voordat u start met het gebruik van dit product uw arts te raadplegen. De fabrikant kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor enig lichamelijk letsel of enige materiële schade die zou kunnen voortkomen uit het gebruik van het product.
WAARSCHUWING: Niet naleven van de voorschriften kan leiden tot ernstige blessures.

1. GEBRUIKSVOORWAARDEN
Gewicht gebruikers max. 130 Kg/286,6Lbs
Uitsluitend ontwikkeld voor mensen met een goede gezondheid
Uitsluitend ontwikkeld voor sportieve beoefening van gymnastiek
Uitsluitend ontwikkeld voor privégebruik, van particulieren binnenhuis, niet buiten gebruiken
Het product is niet geschikt voor medisch gebruik

Houd toeschouwers op redelijke afstand.
Als u zich niet veilig voelt of denkt te vallen: • Stap van de plank af.
Gebruik de plank niet opnieuw, voordat u hulp heeft van iemand die toezicht houdt of een andere geschikte hulp bij het evenwicht houden • Blijf altijd in een goede rechte houding, met het hoofd omhoog, de rug recht en de knieën gebogen. Houd uw ogen recht vooruit gericht. Maak uw voeten niet vast, dit kan leiden tot verlies van uw evenwicht.
Beginners mogen dit nooit doen zonder een middel om zich te stabiliseren!
Oefen naast een muur of terwijl u de schouders van iemand vasthoudt.

2. VOORZORGSMAATREGELEN VOOR GEBRUIK

A. VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN
LET OP: Bewaar dit document altijd.
Dit product is geen speelgoed.
Dit product is uitsluitend ontwikkeld voor volwassenen.
Het product mag alleen in perfecte staat gebruikt worden (bijvoorbeeld: geen slijtage), niet gebruiken als het beschadigd is.
Het product moet op een schone ondergrond gebruikt worden.
Het wordt sterk aanbevolen beschermingsmiddelen te dragen om de gevolgen van onvermijdelijke vallen te beperken. Polsbeschermers bieden de beste bescherming, met een help, kniebeschermers en elleboogbeschermers.
Verzeker u ervan dat de zone waar u rolt vrij is van voorwerpen waarop u zou kunnen vallen.
Houd er rekening mee dat het gebruik van de plank op een tapijt de plank afremt, waardoor deze makkelijker te gebruiken is.
Gebruik deze producten alleen op een droge en vlakke ondergrond die vrij is van elk obstakel.
U moet wellicht snel afstappen.
Zorg ervoor dat u voldoende ruimte heeft.

Pas als u begint het Balance Board aan
- Begin met de kleine bal - niet met de grote
- Lijn de punten uit
- Draai de regelknop een kwartslag in de richting van de wijzers van de klok
- Checklist: clip OK geen clip niet OK

C. ONDERHOUD EN OPSLAG
Schoon, droog en buiten direct zonlicht opslaan bij een gematigde temperatuur tussen 10°C (50°F) en 30°C (86°F).
Schoonmaken met water zonder agressieve schoonmaakmiddelen.
Afdrogen met een schone doek.

3. GARANTIE
24 maanden
De garantie eindigt als het product beschadigd is door oneigenlijk gebruik en/of gebrekkig onderhoud
De garantie dekt geen indirecte schade, accessoires of schade als gevolg van slijtage van het product.

PT

IMPORTANTE
A Decathlon não é responsável por acidentes ou danos resultantes da utilização indevida do produto, do não cumprimento das instruções fornecidas neste guia ou de modificações realizadas a este produto.
Para evitar ferimentos graves ou mortais, siga as instruções de utilização e de segurança indicadas neste documento.

Guarde estas instruções.
Embora tenham sido realizados esforços para assegurar que as informações contidas neste guia são exatas e completas, a Decathlon está isenta de qualquer responsabilidade em caso de erro ou omissão.

ATENÇÃO: antes de começar a utilizar o produto, recomendamos que consulte o seu médico. O fabricante não será responsabilizado por qualquer dano físico ou material resultante da utilização do produto.
AVISO: o não cumprimento destas instruções pode resultar em ferimentos graves.

1. RESTRIÇÕES DE UTILIZAÇÃO
Peso máx. do utilizador 130 kg/286,6 lbs
Concebido exclusivamente para pessoas saudáveis
Concebido exclusivamente para treino desportivo no ginásio
Concebido exclusivamente para utilização privada, especialmente em espaços interiores. Não deve ser utilizado em espaços exteriores
O produto não é adequado para utilização médica

Caso não se sinta em segurança ou tiver a sensação de que vai cair: • Desça da prancha.
Não utilize novamente sem a ajuda de um observador ou outra forma adequada que ajude o equilíbrio • Mantenha sempre uma boa postura vertical com a cabeça erguida, as costas direitas e os joelhos fletidos. Mantenha os olhos fixos para a frente. Não fixe o olhar nos pés, uma vez que pode resultar numa perda de equilíbrio.
Os iniciantes não devem praticar sem uma forma de equilíbrio!
Pratique perto de uma parede ou apoiando-se nos ombros de alguém.

2. PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

A. INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA
ATENÇÃO: Guarde sempre este documento.
Este produto não é um brinquedo.
Este produto foi concebido exclusivamente para adultos.
O produto deve ser utilizado apenas em perfeitas condições (por ex.: sem sinais de deterioração). Não utilizar se estiver danificada.
O produto tem de ser utilizado sobre uma superfície limpa.
É recomendado vivamente utilizar um equipamento de segurança para ajudar a mitigar as quedas inevitáveis. Os protetores de pulso são a melhor proteção, juntamente com um capacete, joelheiras e cotoveleiras.
Certifique-se de que a zona de rolamento está isenta de objetos sobre os quais pode cair.
Deve ter em conta que a utilização da prancha sobre um tapete irá abrandar a mesma, mas irá facilitar a utilização.
Apenas utilize estes produtos numa superfície seca, plana e livre de qualquer obstáculo.
Pode ser necessário sair rapidamente.
Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente.
Mantenha os espetadores a uma distância razoável.

Para iniciar, ajuste o Balance Board
- Retire a esfera pequena e mantenha a esfera grande
- Alinhe os pontos
- Rode ¼ no sentido dos ponteiros do relógio
- Lista de verificação: com clip correto, sem clip incorreto

C. MANUTENÇÃO E ARMAZENAMENTO
Armazenar em local limpo, seco, ao abrigo da luz solar e a uma temperatura amena entre 10 °C (50 °F) e 30 °C (86 °F).
Limpar com água sem produtos de limpeza agressivos.
Secar com um pano de limpeza limpo.

3. GARANTIA
24 meses
A garantia cessa se o produto estiver danificado em resultado de uma utilização indevida ou de uma manutenção inadequada.
A garantia não cobre danos indiretos, incidentais ou consequentes resultantes da utilização do produto.

PL

WAŻNE
FIRMA DECATHLON nie ponosi odpowiedzialności za wypadki lub obrażenia ciała spowodowane niewłaściwym użytkowaniem produktu, niestosowaniem się do instrukcji zawartych w niniejszej instrukcji lub wprowadzaniem zmian w produkcie.
Aby uniknąć poważnych urazów lub śmierci, należy postępować zgodnie z instrukcją i zasadami bezpieczeństwa, znajdującymi się w niniejszym dokumencie.

Instrukcje te należy zachować.
Pomimo dołożenia wszelkich starań, aby informacje zawarte w instrukcji były dokładne i kompletne, Decathlon nie ponosi odpowiedzialności za błędy lub pominięcia.

UWAGA: Przed rozpoczęciem korzystania z produktu zalecamy zasięgnąć opinii lekarza, Producent nie ponosi odpowiedzialności za urazy fizyczne lub szkody materialne mogące być wynikiem użytkowania produktu,
OSTRZEŻENIE: Nieprzestrzeganie zaleceń może prowadzić do poważnych obrażeń.

1. OGRANICZENIA W ZAKRESIE UŻYTKOWANIA
Maksymalna waga użytkownika to 130 kg
Produkt przeznaczony wyłącznie do użytku przez osoby zdrowe
Produkt przeznaczony wyłącznie do treningu gimnastycznego
Produkt przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego, wewnątrz pomieszczenia. Nie należy używać produktu na zewnątrz
Produkt nie jest przeznaczony do zastosowań medycznych

Osoby postronne powinny znajdować się w rozsądnej odległości.
Jeśli nie czujesz się bezpiecznie lub czujesz się jak upadniesz: • Zejdź z deski.
Nie używaj jej ponownie, jeżeli nie ma w pobliżu nikogo, kto mógłby Ci pomóc lub innego sposobu pomocy w utrzymaniu równowagi • Zawsze utrzymuj prawidłową postawę w pozycji pionowej z głową do góry, prostymi i ugiętymi kolanami. Patrz prosto przed siebie. Nie należy unieruchamiać stóp, ponieważ może to spowodować utratę równowagi.
Początkujący nigdy nie powinni próbować bez sposobu na ustabilizowanie ciała!
Ćwicz w pobliżu ściany lub trzymając się za czyjeś ramiona.

2. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

A. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA
UWAGA: Należy przez cały czas zachowywać niniejszy dokument.
Produkt nie jest zabawką.
Produkt może być użytkowany wyłącznie przez osoby dorosłe.

Aby rozpocząć dostosuj swoją deskę równoważną
- Weź małą kulę - nie dużą
- Wyrównaj punkty
- Obróć o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara
- Lista kontrolna: klips OK nie ma klipsa nie OK

C. KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE
Produkt należy przechowywać w czystym, suchym i osłoniętym od słońca miejscu, w temperaturze od 10°C do 30°C.
Czyścić wodą bez dodatku agresywnych środków czyszczących.
Wycierać czystą szmatką.

3. GWARANCJA
24 miesiące
Gwarancja wygasa w przypadku uszkodzenia produktu wynikającego z niewłaściwego użytkowania i/lub braku konserwacji.
Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń

Егер сіз өзіңізді қауіпсіз күйде сезінбесеңіз немесе құлап бара жатқаныңызды сезсеңіз: • Тақтадан түсіңіз.
Қадағалаушының көмегін немесе тепетеңдікті сақтау үшін басқа тиісті көмек түрін алғанша, оны қайта пайдаланбаңыз • Денеңізді әркез дұрыс ұстаңыз, басыңызды көтеріп, иығыңызды түзу ұстап, тізелеріңізді бүгіңіз. Тікелей көз алдыңызға қараңыз. Аяғыңыздың астына қарамаңыз, бұл тепе-теңдіктің жоғалуына әкеп соғады.
Үйренбеген адамдар тұрақтандыру құралын пайдаланбай, жаттығуды бастамауы керек!
Жаттығуларды қабырғаның жанында немесе біреудің иығынан ұстап жасаңыз.

Balance Board (Теңгерім тақтаңызды) баптауды бастау үшін
- Кішкентай – үлкен емес – сфераны алыңыз
- Нүктелерді сәйкестендіріңіз
- Сағат тілінің жүрісіне қарай айналымның ¼ бұраңыз
- Операциялардың бақылау тізбесі: қысу ОК адым қысу адым ОК

C. КҮТІМ ЖӘНЕ САҚТАУ
Таза, құрғақ, күннің көзі түспейтін жерде, 10 °C (50 °F) және 30 °C (86 °F) аралығындағы орташа температурада сақтаңыз.
Агрессивті тазалағыш құралдарды пайдаланбай, сумен тазалаңыз.
Тазалау үшін таза шүберекпен сүртіңіз.

3. КЕПІЛДІК
24 ай
Өнім оны дұрыс пайдаланбау және/немесе оған дұрыс күтім жасалмау салдарынан зақымдалған кезде, кепілдік күші тоқтатылады.
Кепілдік жанама залалдарға, керек-жарақтарға немесе өнімді пайдалану салдарынан келтірілген зақымдарға қолданылмайды.

RU

ВАЖНО
Декатлон не несет ответственности за несчастные случаи и травмы при неправильном использовании изделия, несоблюдении инструкций, приведенных в данном руководстве, или любых изменениях, внесенных в изделие.
Во избежание серьезных травм или смерти следуйте инструкциям по использованию и безопасности, приведенных в этом документе.
Сохраняйте эти инструкции.
Несмотря на то, что были предприняты все усилия для обеспечения точности и полноты информации, содержащейся в руководстве, Decathlon не несет ответственности за ошибки или упущения.

ВНИМАНИЕ: Перед началом использования изделия мы рекомендуем вам посоветоваться с врачом. Производитель не несет ответственности за любой ущерб, физический или материальный, который может возникнуть в результате его использования.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Несоблюдение инструкций может привести к серьезным травмам.

1. ОГРАНИЧЕНИЯ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ
Максимальный вес пользователей 130 кг /286,6 фунтов
Предназначено исключительно для здоровых людей.
Предназначено исключительно для спортивных тренировок по фитнесу
Предначено исключительно для использования частным лицом дома, не использовать вне помещений.
Изделие не годится для медицинского использования

2. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ

A. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ
ВНИМАНИЕ: Постоянно хранить этот документ.
Это изделие - не игрушка.
Это изделие разработано исключительно для взрослых.
Изделие может быть использовано только если оно находится в безупречном состоянии (пример: нет повреждений), не использовать, если оно повреждено.
Изделие должно использоваться на чистой поверхности.
Настоятельно рекомендуется использовать защитную экипировку для смягчения неизбежных падений. Защитные накладки на запястья – лучшая защита, одновременно со шлемом, наколенниками и налокотниками.
Убедитесь в том, что в зоне, где вы тренируетесь, нет предметов, на которые вы можете упасть.
Учитывайте, что использование доски на коврике замедляет движение, что облегчает ее использование.
Используйте эти изделия только на чистой, ровной поверхности, свободной от любых препятствий.
Возможно, вам придется сойти с доски быстро.
Убедитесь, что вы располагаете достаточным пространством.
Держите зрителей на разумном расстоянии.
Если вы не чувствуете себя в безопасности или вам кажется, что вы падаете: • Сойдите с доски.
Не используйте снова, пока не получите помощь наблюдателя или другую подходящую форму помощи для сохранения равновесия • Всегда поддерживайте правильную прямую осанку с поднятой головой, прямой спиной и согнутыми коленями. Смотрите прямо перед собой. Не фиксируйте ступни, так как это это может привести к потере равновесия.
Новички никогда не должны этого делать без возможности стабилизироваться!
Занимайтесь около стены или держась за чьи-то плечи.

Для начала нужно отрегулировать ваш Баланс борд
- Возьмите маленькую сферу, не большую
- Выровняйте точки
- Поверните на ¼ оборота по часовой стрелке
- Контрольный список: зажим – OK, нет зажима – не OK

C. УХОД И ХРАНЕНИЕ
Хранить чистым и сухим, в защищенном от солнца месте, при умеренной температуре от 10°C (50°F) до 30°C (86°F).
Мыть водой без агрессивных моющих средств.
Протирать сухой хозяйственной салфеткой.

3. ГАРАНТИЯ
24 месяца
Действие гарантии прекращается, если изделие повреждено в результате ненадлежащего использования и/или неправильного хранения.
Гарантия не распространяется на непрямой, побочный ущерб или ущерб, причиненный в следствие использования изделия.

UK

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ
Decathlon не несе відповідальності за нещасні випадки або травми, що трапилися внаслідок неправильного використання виробу, недотримання інструкцій, наведених у цьому посібнику, або внесення змін у конструкцію виробу.
Щоб уникнути важких травм або летальних випадків, дотримуйтеся інструкцій з використання та правил безпеки, зазначених у цьому документі.
Зберігайте інструкцію.
Хоча ми доклали зусиль, щоб забезпечити точність та повноту інформації у цьому керівництві, Decathlon не несе відповідальності за можливі помилки або брак деяких даних.

УВАГА. Перш ніж розпочинати користування виробом, проконсультуйтеся з лікарем. Виробник не несе жодної відповідальності за будь-які матеріальні збитки чи тілесні ушкодження, що можуть бути спричинені використанням виробу.
ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Невиконання вказівок може призвести до серйозних травм.

1. ОБМЕЖЕННЯ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ
Максимальна вага користувача 130 кг
Виріб призначено лише для людей, які не мають проблем зі здоров'ям.
Спеціально створено для спортивних тренувань: занять у спортивному залі
Призначено виключно для особистого використання в приміщенні. Не використовувати на вулиці
Продукт не підходить для використання в медичних цілях

2. ЗАСТЕРЕЖЕННЯ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ

A. ІНСТРУКЦІЇ З БЕЗПЕКИ
УВАГА. Тримайте цей документ під рукою.
Виріб не є іграшкою.
Він призначений для використання виключно дорослими.
Користуватися виробом можна лише в тому разі, якщо він в ідеальному стані (а саме, коли на ньому відсутні ознаки пошкоджень). В іншому разі не можна використовувати виріб.
Виріб слід використовувати на поверхні без сторонніх предметів.
Наполегливо радимо вдягати захисне спорядження, щоб пом'якшити неминучі падіння. Найкраще підійде захист для зап'ястка у поєднанні з шоломом, наколінниками і налокітниками.
Переконайтеся, що в зоні, де ви користуєтеся виробом, відсутні об'єкти, на які можна впасти.
Враховуйте, що використання дошки на килимку сповільнить її, що полегшить використання.
Використовуйте виріб тільки на сухій, рівній поверхні, вільній від перешкод.
Вам можливо, доведеться швидко зістрибнути.
Переконайтеся, що ви маєте достатньо для цього місця.
Глядачі повинні перебувати на достатній відстані.
Якщо ви відчуваєте небезпеку або вам здається, що ви падаєте: • Зійдіть із дошки.
Не використовуйте знову, поки не отримаєте допомогу від спостерігача або допомогу іншого плану, яка сприятиме набуття вами рівноваги • Завжди підтримуйте правильне вертикальне положення, голову і спину тримайте прямо, коліна повинні бути зігнуті. Зафіксуйте погляд прямо перед собою. Не дивіться на ноги, оскільки це може призвести до втрати рівноваги.
Початківцям не слід займатися без додаткової точки стабілізації!
Практикуйтеся біля стіни або тримаючись за чиїсь плечі.

Щоб розпочати тренування, налаштуйте ваш балансборд
- Візьміть маленьку сферу, а не велику
- Сполучіть відповідні точки контакту
- Поверніться на чверть оберту за годинниковою стрілкою
- Перевірка: кріплення OK – ні; кріплення не OK

B. ОБСЛУГОВУВАННЯ І ЗБЕРІГАННЯ
Зберігати в сухому й чистому вигляді подалі від сонячного проміння за температури 10—30° C.
Очищувати водою без застосування агресивних мийних засобів.
Протирати чистою ганчіркою.

3. ГАРАНТІЯ
24 місяці
Гарантія втрачає силу, якщо пошкодження викликане неправильним використанням або некоректним обслуговуванням.
Гарантія не розповсюджується на непрямі збитки, зокрема випадкові й похідні, виникнення яких зумовлене використанням виробу.

VI

QUAN TRỌNG
Decathlon không chịu trách nhiệm đối với các tai nạn hoặc thương tích trong trường hợp sử dụng sai sản phẩm, không tuân thủ hướng dẫn trong sách này hoặc thay đổi sản phẩm.
Để tránh các thương tích nghiêm trọng hoặc tử vong, làm theo hướng dẫn sử dụng và an toàn của văn bản này.
Hãy giữ lại các hướng dẫn này.
Mặc dù đã rất cố gắng để đảm bảo rằng các thông tin nội dung trong sách hướng dẫn này chính xác và đầy đủ, tuy nhiên Decathlon không chịu trách nhiệm đối với các sai sót hoặc thiếu sót nào.

LƯU Ý : Trước khi bắt đầu sử dụng sản phẩm này, chúng tôi khuyến khích bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ. Nhà sản xuất không chịu trách nhiệm đối với bất kì thiệt hại thân thể hoặc vật chất nào do việc sử dụng sản phẩm.
CẢNH BÁO: Việc không tuân thủ các yêu cầu có thể dẫn đến thương tích nghiêm trọng

1. CÁC HẠN CHẾ KHI SỬ DỤNG
Trọng lượng người dùng tối đa 130 Kg/286,6Lbs
Thiết kế dành riêng cho những người có sức khoẻ tốt
Thiết kế dành riêng để tập luyện thể thao gym
Thiết kế dành riêng để sử dụng cá nhân, ở trong nhà, không sử dụng ngoài trời
Sản phẩm không phù hợp để sử dụng trong y tế.

2. KHUYẾN CÁO SỬ DỤNG

A. HƯỚNG DẪN AN TOÀN
LƯU Ý : Luôn giữ lại tài liệu này.
Sản phẩm nàu không phải là đồ chơi.
Sản phẩm này được thiết kế chỉ dành cho người lớn.
Sản phẩm chỉ được sử dụng trong tình trạng tốt (ví dụ: Không bị phân hủy), Không sử dụng bóng nếu bị hỏng.
Sản phẩm được sử dụng trên bề mặt sạch.
Khuyến khích nên mang theo các thiết bị bảo vệ để giúp giảm nhẹ các cú ngã không thể tránh được. Bảo vệ cổ tay là là đồ bảo vệ tốt nhất, với mũ bảo hiểm, đệm đầu gối và đệm khuỷu tay.
Đảm bảo rằng khu vực bạn đi xe không có vật nào có thể đụng vào khiến bạn ngã.
Lưu ý rằng việc sử dụng ván trên thảm có thể làm chậm thảm, sẽ giúp bạn dễ sử dụng hơn.
Chỉ sử dụng những sản phẩm này trên bề mặt khô, phẳng, không có vật cản.
Bạn có thể xuống nhanh hơn.
Đảm bảo rằng bạn có đủ không gian
Giữ cho khán giả ở khoảng cách hợp lý
Nếu bạn cảm thấy không an toàn hoặc nếu cảm thấy có thể bị ngã: • Xuống ván trượt
Không sử dụng lại trước khi có sự giúp đỡ của người quan sát hoặc hỗ trợ cân bằng khác Luôn giữ tư thế thẳng đứng với đầu cao, lưng thẳng và đầu gối gập Giữ mắt tập trung thẳng về phía trước. Không cố định chân bạn vì có thể dẫn đến mất cân bằng.
Những người mới bắt đầu không bao giờ được tự làm nếu không có phương tiện hỗ trợ cân bằng!
Chơi gần tường hoặc dựa vào vai ai đó.

Để bắt đầu điều chỉnh Ván Cân Bằng
- Dùng hình cầu nhỏ, không phải hình cầu to
- Căn chỉnh các chấm.
- Quay¼ vòng theo chiều kim đồng hồ
- Check list : clip OK không clip không OK

C. BẢO DƯỠNG VÀ BẢO QUẢN
Bảo quản nơi sạch sẽ, khô và tránh mặt trời và nhiệt độ trung bình khoảng từ 10°C (50°F) và 30°C (86°F).
Lau chùi bằng nước không có sản phẩm tẩy rửa mạnh.
Chùi bằng giẻ lau sạch.

3. BẢO HÀNH
24 tháng
Bảo hành chấm dứt nếu sản phẩm bị hỏng do sử dụng không phù hợp và/ hoặc bảo quản không đúng cách.
Bảo hành không gồm các hỏng hóc gián tiếp, ngẫu nhiên hoặc do khi sử dụng sản phẩm.

ID

PENTING
DECATHLON tidak bertanggung jawab atas kecelakaan ataupun cedera apabila produk disalahgunakan, instruksi yang diberikan dalam petunjuk ini tidak dipatuhi, ataupun ada modifikasi pada produk yang dilakukan.
Untuk menghindari terjadinya cedera parah ataupun kematian, patuhilah instruksi perihal penggunaan dan keselamatan yang ada pada dokumen ini.
Simpanlah petunjuk ini.
Meskipun berbagai upaya telah dilakukan untuk memastikan bahwa informasi yang tertera dalam petunjuk ini bersifat akurat dan lengkap, Decathlon tidak bertanggung jawab apabila terjadi kesalahan ataupun kelalaian.

PERHATIAN: Sebelum memulai menggunakan produk, kami anjurkan untuk meminta nasihat Dokter. Pabrikan tidak dapat dipertanggungjawabkan atas segala cedera fisik ataupun kerusakan barang yang disebabkan penggunaan produk ini.
PERINGATAN: Tidak menaati petunjuk dapat mengakibatkan cedera parah.

1. RESTRIKSI PENGGUNAAN
Berat pengguna maks. 130 Kg/286,6Lbs
Dirancang khusus untuk orang yang dalam keadaan sehat
Dirancang khusus untuk latihan olahraga senam
Dirancang khusus untuk penggunaan pribadi, perseorangan, di dalam ruangan, jangan dipakai di luar ruangan
Produk ini tidak sesuai untuk penggunaan medis

2. PERHATIAN MENGENAI PENGGUNAAN

A. PETUNJUK KESELAMATAN
PERHATIAN: Simpanlah selalu dokumen ini.
Produk ini bukan mainan.
Produk ini dirancang khusus untuk orang dewasa.
Produk ini hanya boleh digunakan apabila dalam keadaan yang sempurna (misalnya: tidak ada kecacatan), jangan dipakai apabila rusak.
Produk harus dipakai di permukaan yang bersih.
Sangat dianjurkan mengenakan perangkat keselamatan untuk membantu meringankan jatuh yang tidak dapat dihindari. Pelindung pergelangan tangan adalah alat pelindung terbaik, beserta dengan helm, pelindung lutut, dan pelindung siku.
Pastikan tidak ada benda yang mungkin mengenai Anda apabila jatuh di kawasan tempat Anda berayun.
Perhitungkan bahwa menggunakan papan pada karpet akan memperlambatnya, maka dari itu akan lebih mudah digunakan.
Gunakanlah produk ini hanya di permukaan yang kering, datar, tanpa halangan.
Mungkin Anda akan perlu turun dengan cepat.
Pastikan ada cukup ruang.
Pastikan bahwa orang yang melihat berada pada jarak wajar.
Apabila Anda merasa tidak aman atau apabila Anda merasa akan jatuh: • Turun dari papan.
Jangan digunakan lagi sebelum mendapatkan bantuan seorang pengamat ataupun segala bentuk lain bantuan untuk keseimbangan • Selalu jaga postur benar lurus, dengan kepala dan punggung tegak, dan lutut ditekuk. Pastikan mata Anda selalu memandang lurus ke depan. Jangan memandang kaki Anda sebab dapat mengakibatkan hilangnya keseimbangan.
Pemula sebaiknya tidak melakukannya tanpa sarana untuk menstabilkan diri!
Berlatihlah di dekat dinding atau dengan memegang bahu seseorang.

Untuk mulai, setel Balance Board
- Ambil bola kecil - bukan yang besar
- Sejajarkan titik-titik
- Putar 1/4 putaran sesuai dengan arah jarum jam
- Daftar pemeriksaan: ada klip OK tidak ada klip tidak OK

C. PERAWATAN & PENYIMPANAN
Simpan di tempat bersih, kering, terlindung dari sinar matahari, dan pada suhu sedang antara 10°C (50°F) dan 30°C (86°F).
Bersihkan dengan air, tanpa menggunakan produk pembersih agresif.
Keringkan dengan lap pembersih yang bersih.

3. GARANSI
24 bulan
Garansi akan kedaluwarsa apabila produk rusak karena penyalahgunaan dan/atau perawatan yang tidak sesuai.
Garansi tidak mencakup kerusakan tidak langsung, sekunder ataupun yang merupakan konsekuensi penggunaan produk.

ZH

重要事项
对于因不正确使用产品、未遵循本指南中的说明或对产品进行更改而造成的事故或伤害，迪卡侬概不负责。
为避免严重伤害或死亡请遵循本文件中的使用和安全说明。
请保留说明书。
虽然已尽一切努力确保指南中包含的信息准确和完整，但迪卡侬不对错误或遗漏负责。

注意： 在您开始使用该产品之前，我们建议您寻求医生的建议。 制造商对使用产品可能造成的任何人身或财产损失不承担责任。
警告： 不遵守说明可能导致严重伤害。

1. 使用限制
用户最大体重130 Kg/286,6Lbs
专为健康人士设计
专为健身房运动训练而设计
专为室内私人使用而设计，请勿在室外使用
该产品不适合用于医疗用途

2. 使用注意事项
A. 安全指南
注意： 始终保留这份文件。
此产品非玩具。
本产品是专门为成年人设计的。
只有当产品处于完好状态时方可使用(例如： 没有损坏），如果损坏了就不要使用。
产品应在清洁的表面上使用。
强烈建议佩戴安全设备，以帮助减轻不可避免的跌倒。 护腕是最好的护具，可同时佩戴有头盔，护膝和护肘。
确保您骑行的区域没有可能使您摔倒的物体。
考虑到在跑步机上使用跑板会减慢速度，这将使其更易于使用。
仅在干燥，平坦，无障碍的表面上使用这些产品。
你可能必须迅速下来。
确保您有足够的空间。
使观众保持合理的距离。
如果您觉得不安全，或者觉得自己会摔倒： • 从跑板上下来。
在获得旁观者或其他适当形式的平衡辅助工具的帮助之前请勿再次使用 • 始终保持良好的直立姿势，抬头，背部挺直，膝盖弯曲。 眼睛一直盯着前方。 请勿固定双脚，因为这可能导致失去平衡。
初学者在没有办法稳住自己的情况下，千万不要这样做!
靠近墙壁或扶着别人的肩膀练习。
开始时请调整平衡板
- 拿小球 - 而不是大球
- 对齐各点
- 顺时针转1/4圈
- 检查清单： 夹子OK 没有夹子 不OK
C. 维护和储存
清洁、干燥、避免阳光直射，并在10° C（50° F）和30° C（86° F）之间的适度温度下保存。
用水清洗，不使用腐蚀性的清洁产品。
用干净的清洁布擦拭。

3. 保修
24个月
如果由于使用不当和/或维护不当导致产品损坏，则保修期届满。
保修不包括因使用本产品而造成的间接、偶然或接连损害。

JA

重要
デカトロンは、製品を正しく使用しなかったり、このガイドの指示を守らなかったこと、あるいは製品に改変を加えたことに起因する事故またはけがに対する責任を負いません。
重大なけが、あるいは死亡事故を防止するため、この書類に記載された使用方法および安全についての説明を守ってください。
以下の指示を守ってください。
ガイドに記載された情報が正確かつ完全なものであるように万全を期していますが、デカトロンは誤りあるいは遺漏に対して責任を負うものではありません。

注意 製品を使い始める前に、医師の意見を聞くことをお勧めします。 製品の使用によって起きたいかなる身体的あるいは物質的損害に対しても製造者は責任を負いません。
注意： 指示に従わないと重大なけがを招くおそれがあります。

1. 使用上の制限
使用者の最大体重は130Kg（キロ）/286.6Lbs（ポンド）です。
本製品の設計は健康状態が良好な人のみを対象としています。
本製品はジムでのトレーニング専用です。
本製品は個人での使用、室内専用で、屋外では使用できません。
本製品は医療用機能は備えていません。

2. 使用上の注意

A. 安全のガイドライン
注意 この資料を常に保管してください。
本製品は玩具ではありません。
本商品は大人のためだけに設計されました。
製品が完全な状態である場合以外は使用することができません。（例：劣化がない）、破損している場合は使用しないでください。
本製品は必ず清潔な床の上で使用してください。
落下の危険は常にあるので、衝撃を和らげるための安全器具を装着することを強くお勧めします。 グローブで手を保護し、さらにヘルメット、ひざ当て、ひじ当てを装着することにより最善の防護ができます。
使用する場所の範囲内に転倒した時にぶつかるようなものがないことを確認してください。
カーペットの上でボードを使用するとゆっくり動くので、使用がより容易になります。
本製品は必ず乾燥した、平坦な、一切の障害物がない場所で使用してください。
降りる際は、素早く降りるようにする必要があります。
必ず十分なスペースを取るようにしてください。
見ている人から十分な距離を取ってください。
もし安全でないと感じたり、転びそうだと感じたりしたときは：・ボードから降りてください。
バランスを保つための手助けをしてくれる付き添いの人などの介助があるまで、本製品を再度使用しないでください。・常に頭を起こし、背筋を伸ばし、ひざを曲げた正しい姿勢を維持してください。視線は自分の正面真っ直ぐ前に向けたまま維持してください。バランスを崩すおそれがあるので、自分の足を見つめないようにしてください。
初心者は必ず体を支えるものを使用してください。
壁の近くで、あるいは誰かの肩につかまって練習してください。

初めて使用するときは、バランスボードを組み立ててください。
- 大きい円盤部分ではなく、小さい球体部分の方をつかんで持ってください。
- ポイントの位置を合わせてください。
- 時計回りに90度回してください。
- チェックリスト： OKならクリップする、OKでないならクリップしない。

C．メンテナンスと保管
清潔で乾燥して、直射日光の当たらない10℃（50℉）から30℃（86℉）までの温度下で保管
強力洗剤を使わず、水洗い。
きれいな布巾で拭いてください。

3. 保証
24カ月
不適切な使用や正しくないメンテナンスによって商品が損傷した場合は保証の対象になりません。
商品を使用する際に使うアクセサリーや付属品や非直接的な損傷に関しては保証の対象にはなりません。

ZT

重要資訊
由於錯誤使用產品、未遵守手冊內的使用說明或改造產品所造成的意外或傷害，迪卡儂恕不負責。
為避免重大傷亡，請遵守本手冊內的使用說明及安全指示。
請妥善保存本說明書。
雖然本公司已盡全力確保本手冊資訊正確完整，但如有錯誤或遺漏，迪卡儂恕不負責。

注意事項： 開始使用本產品前，我們建議您先徵詢醫師的意見。 製造商不對使用本產品可能造成的身體或物質損傷負起任何責任。
注意事項： 如未遵守使用說明，可能導致嚴重傷害。

1. 使用限制
使用者重量上限為130 公斤/286.6磅
專為健康狀態良好者所設計
專為健身運動鍛鍊所設計
專為私人使用所設計，在室內供單人使用，請勿在戶外使用
本產品不適用於醫療用途

2. 使用注意事項
A. 安全指示
注意事項： 請妥善保存本文件。
本產品並非玩具。
本產品專為成人所設計。
本產品僅在完好狀態下方可使用（例如： 無損壞情況），如有損毀請勿使用。
本產品應在乾淨的平面上使用。
強烈建議穿戴安全設備，發生無可避免的撞擊時可減輕其力道。 護腕連同頭盔、護膝及護肘一起穿戴時，可發揮最佳保護功能。
請確保您活動的區域內，沒有可能絆倒您的物體。
在毯子上使用平衡板會降低其速度，讓它更容易使用。
僅能在乾燥、平坦、無障礙物的平面上使用這些產品。
您可能需要迅速離開平衡板。
請確保您有足夠的空間。
請與旁觀者保持適當距離。
若您感覺不安全或似乎快要跌倒： • 離開平衡板。
在獲得觀察員協助或其他讓您保持平衡的合適協助之前，請勿再次使用 • 請保持良好姿勢，將頭抬高、背部挺直、膝蓋彎曲。 請將視線看向正前方。 請勿將腳掌踩死，可能導致失去平衡。
初學者請勿在無法保持自身穩定的情況下使用!
請靠著牆壁，或扶著他人肩膀練習。
如為初學者，請調整您的平衡板
- 請使用小球，不要用大球
- 校準各個點
- 順時針轉動1/4圈
- 檢查清單： 聽到卡扣聲即可，若無卡扣聲則不行
C. 保養與存放
請存放於乾淨、乾燥、避免日照直射之處，溫度介於10° C（50° F）至30° C（86° F）之間。
以清水洗滌，勿使用具刺激性的清潔產品。
以乾淨的抹布擦乾。

3. 保固
24個月
如因不當使用及／或錯誤保養而導致產品損壞，保固即告失效。
保固範圍不包括間接損傷、配件損壞或因使用產品導致之損害。

TH

สำคัญ
ดีแคทลอนไม่รับผิดชอบต่ออุบัติเหตุหรือการบาดเจ็บที่เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์อย่างไม่ถูกต้อง การไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำที่ให้ไว้ในคู่มือนี้หรือการดัดแปลงผลิตภัณฑ์
เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้งานและความปลอดภัยในเอกสารนี้
เก็บคำแนะนำเหล่านี้ไว้
แม้ว่าจะพยายามทุกวิถีทางเพื่อให้แน่ใจว่าข้อมูลในคู่มือนี้ถูกต้องและครบถ้วน ดีแคทลอนจะไม่รับผิดชอบต่อข้อผิดพลาดหรือการละเว้นใดๆ

ข้อควรระวัง: ก่อนเริ่มใช้ผลิตภัณฑ์ เราขอแนะนำให้คุณขอความคิดเห็นจากแพทย์ของคุณ ผู้ผลิตไม่สามารถรับผิดชอบต่อความเสียหายทางกายภาพหรือวัสดุที่อาจเกิดจากการใช้งาน
คำเตือน: การไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำอาจส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บสาหัส

1. ข้อจำกัดในการใช้งาน
น้ำหนักผู้ใช้สูงสุด 130 กิโลกรัม / 286.6ปอนด์
ออกแบบมาเพื่อคนรักสุขภาพโดยเฉพาะ
ออกแบบมาสำหรับการฝึกกีฬาในยิมโดยเฉพาะ
ออกแบบมาสำหรับใช้ส่วนตัวโดยเฉพาะ บุคคลในบ้าน ห้ามใช้กลางแจ้ง
ผลิตภัณฑ์นี้ไม่เหมาะสำหรับการใช้งานทางการแพทย์

2. ข้อควรระวังในการใช้งาน

ก. คำแนะนำด้านความปลอดภัย
ข้อควรระวัง: เก็บเอกสารนี้ไว้เสมอ
ผลิตภัณฑ์นี้ไม่ใช่ของเล่น.
ผลิตภัณฑ์นี้ออกแบบมาสำหรับใช้งานโดยผู้ใหญ่เท่านั้น
ควรใช้ผลิตภัณฑ์เมื่ออยู่ในสภาพสมบูรณ์เท่านั้น (ตัวอย่าง: ไม่มีความเสียหาย) อย่าใช้งานหากได้รับความเสียหาย
ควรใช้ผลิตภัณฑ์บนพื้นผิวที่สะอาด
ขอแนะนำอย่างยิ่งให้คุณสวมอุปกรณ์นิรภัยเพื่อช่วยให้การหกล้มที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ลดลง อุปกรณ์พยุงข้อมือเป็นอุปกรณ์ป้องกันที่ดีที่สุด ร่วมกับหมวกนิรภัย สนับเข่า และสนับศอก
ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพื้นที่ที่คุณกำลังขี่นั้นปราศจากวัตถุใดๆ ที่คุณอาจจะสะดุดลองพิจารณาว่าหากใช้กระดานบนเสื่อจะทำให้ช้าลงทำให้ใช้งานได้ง่ายขึ้น
ใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้บนพื้นผิวที่ราบเรียบและปราศจากสิ่งกีดขวางทั้งหมดเท่านั้น
คุณอาจต้องลงอย่างรวดเร็ว
ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีพื้นที่เพียงพอ
ให้ผู้ชมอยู่ในระยะห่างที่เหมาะสม
หากคุณรู้สึกไม่ปลอดภัยหรือรู้สึกเหมือนกำลังล้ม: • ลงจากกระดาน
ห้ามใช้อีกจนกว่าจะได้รับความช่วยเหลือจากผู้สังเกตการณ์หรือรูปแบบอื่นๆ ของเครื่องช่วยทรงตัวที่เหมาะสม • รักษาท่าทางตั้งตัวให้ตรงให้ดีเสมอ โดยให้ศีรษะสูง หลังตรง และงอเข่า ตั้งสมาธิมองตรงไปข้างหน้า อย่าจ้องที่เท้าเพราะอาจทำให้เสียการทรงตัวได้
ผู้เพิ่งเริ่มต้นไม่ควรทำเช่นนี้ โดยไม่มีวิธีสร้างความมั่นคงให้ตัวเอง!
ฝึกใกล้กำแพงหรือจับไหล่ใครซักคน

เพื่อเริ่มต้นการปรับบาลานซ์บอร์ดของคุณ
- ใช้ทรงกลมขนาดเล็ก-ไม่ใช่ขนาดใหญ่
- จัดเรียงให้ตรงจุด
- หมุน ¼ หมุนตามเข็มนาฬิกา
- ตรวจสอบความพร้อม : คลิป โอเค ไม่มีคลิป ไม่ โอเค

ค. การบำรุงรักษาและการเก็บรักษา
จัดเก็บอย่างเหมาะสม แห้ง และห่างจากแสงแดดและอยู่ที่อุณหภูมิปานกลางระหว่าง 10 ° C (50 ° F) และ 30 ° C (86 ° F)
ทำความสะอาดด้วยน้ำโดยไม่ใช้สารทำความสะอาดที่รุนแรง
เช็ดทำความสะอาดด้วยผ้าสะอาด

3. การรับประกัน
24 เดือน
การรับประกันจะสิ้นสุดลงหากผลิตภัณฑ์ได้รับความเสียหายเนื่องจากการใช้งานที่ไม่เหมาะสมและ / หรือการบำรุงรักษาที่ผิดพลาด
การรับประกันจะไม่ครอบคลุมถึงความเสียหายทางอ้อมอุบัติเหตุหรือความเสียหายที่ตามมาต่อการใช้ผลิตภัณฑ์

KO

중요
데카트론은 제품의 오용, 이 설명서의 지침 미준수 또는 제품 개조로 인해 발생한 사고나 부상에 대해 책임을 지지 않습니다.
중상이나 사망을 방지하려면 이 설명서의 사용 및 안전 지침을 따르십시오.
이 설명서를 잘 보관하십시오.
이 설명서에 포함된 정보가 정확하고 완전하도록 최선을 다했지만 데카트론은 오류나 누락에 대해 책임을 지지 않습니다.

주의: 당사는 고객이 이 제품을 사용하기 전에 의사와 상의할 것을 권장합니다. 제조업체는 제품 사용으로 인해 발생할 수 있는 물리적 또는 물질적 손상에 대해 책임을 지지 않습니다.
주의 사항: 지침을 따르지 않으면 중상을 입을 수 있습니다.

1. 사용 제한
사용자의 최대 몸무게: 130 Kg/286,6파운드
이 제품은 건강한 사람들만을 위해 고안되었습니다.
이 제품은 체육관에서의 스포츠 훈련 전용으로 고안되었습니다.
특히 실내에서 개인 전용으로 고안되었으며, 따라서 실외에서는 사용하지 마십시오.
이 제품은 의료용으로 적합하지 않습니다

2. 사용 시 주의 사항

A. 안전 설명서
주의: 이 설명서를 항상 잘 보관하십시오.
이 제품은 장난감이 아닙니다.
이 제품은 성인만 사용할 수 있도록 고안되었습니다.
이 제품은 상태가 완벽한 경우(예: 기능 저하가 없는 경우)에만 사용하고, 제품이 손상된 경우에는 사용하지 마십시오.
이 제품은 깨끗한 표면에서 사용해야 합니다.
불의의 낙상 시 부상을 완화할 수 있도록 안전 장비의 착용을 적극 권장합니다. 손목 보호대는 헬멧, 무릎 및 팔꿈치 보호대와 함께 최고의 보호 장비입니다.
운동 구역에 부딪혀 넘어질 수 있는 물건이 없는지 확인하십시오.
매트 위에서 보드를 사용할 경우 속도가 느려져 더 쉽게 사용할 수 있다는 점을 감안하십시오.
이 제품은 장애물이 하나도 없고 건조하며 평평한 표면에서만 사용하십시오.
빠르게 내려야 할 수도 있습니다.
사용할 공간이 충분한지 확인하십시오.
관중과 적당한 거리를 유지하십시오.
안전하지 않거나 넘어질 것 같은 느낌이 들 경우: • 보드에서 내리십시오.
보호자의 도움을 받거나 다른 적절한 형태의 균형 보조 장치가 마련될 때까지 제품을 다시 사용하지 마십시오. • 항상 머리는 높이 들고 등은 곧게 펴며 무릎은 구부린 상태로 올바른 직립 자세를 유지하십시오. 눈은 전방을 주시하십시오. 균형을 잃을 수 있으므로 발을 쳐다보지 마십시오.
균형을 잡는 데 능숙하지 않은 초보자는 발을 쳐다봐서는 안됩니다!
벽 근처에서 연습하거나 다른 사람의 어깨를 잡고 연습하십시오.

밸런스 보드 조정을 시작하려면
- 큰 구체가 아니라 작은 구체를 잡습니다.
- 포인트들을 정렬합니다.
- 시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다.
- 체크리스트: 클립 OK 아니요 클립 아니요 OK

C. 관리 및 보관
직사광선을 피하고 10°C(50°F) ~ 30°C(86°F) 범위의 적당한 온도에서 깨끗하고 건조한 곳에 보관하십시오.
부식성 세제를 사용하지 않고 물로 세척하십시오.
세척 시 깨끗한 천을 사용하십시오.

3. 보증
24개월
부적절한 사용 및/또는 잘못된 유지 관리로 인해 제품이 손상된 경우 보증이 무효화됩니다.
제품 사용으로 인해 발생한 간접적, 부수적 또는 결과적 손해에 대해서는 보증이 적용되지 않습니다.

KM

ចំណុចសំខាន់
Decathlon មិនទទួលខុសត្រូវចំពោះគ្រោះថ្នាក់ ឬការរងរបួស ដែលបណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់ផលិតផលមិនត្រឹមត្រូវ ការមិនធ្វើតាមការណែនាំដែលមាននៅក្នុងឯកសារណែនាំនេះ ឬការកែប្រែផលិតផល។
ដើម្បីជៀសវាងការរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរ ឬស្លាប់ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំនៃការប្រើប្រាស់ផលិតផល និងសុវត្ថិភាពនៅក្នុងឯកសារនេះ។
រក្សាទុកសារណែនាំនេះ។
ទោះបីជាបានខិតខំប្រឹងប្រែងធ្វើឡើងដើម្បីធានាថាព័ត៌មានដែលមាននៅក្នុងការណែនាំគឺត្រឹមត្រូវ និងពេញលេញក៏ដោយ Decathlon មិនទទួលខុសត្រូវចំពោះកំហុស ឬការលុបចោលណាមួយឡើយ។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន៖ មុនពេលចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ផលិតផល យើងណែនាំអ្នកឱ្យស្វែងរកការណែនាំពីគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ ក្រុមហ៊ុនផលិតនឹងមិនទទួលខុសត្រូវចំពោះការខូចខាតរាងកាយ ឬសម្ភារៈដែលអាចបណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់ផលិតផលនេះឡើយ។
ព្រមាន៖ ការមិនអនុវត្តតាមការណែនាំអាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរ

1. ដែនកំណត់ នៃការប្រើប្រាស់
ទំងន់អតិបរមារបស់អ្នកប្រើ 130 Kg / 286.6Lbs ។
រចនាឡើងសម្រាប់មនុស្សដែលមានសុខភាពល្អ។
រចនាឡើងសម្រាប់មនុស្សដែលមានសុខភាពល្អ។
រចនាឡើងសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ជាលក្ខណៈបុគ្គលនៅក្នុងផ្ទះ។ កុំប្រើនៅខាងក្រៅផ្ទះ។
ផលិតផលនេះមិនសមស្របសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រទេ។

2. ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន
A. សេចក្តីណែនាំ ពីសុវត្ថិភាព
ការប្រុងប្រយ័ត្ន៖ សូមរក្សាទុកឯកសារនេះ ជានិច្ច ។
ផលិតផលនេះ មិនមែនជា ប្រដាប់លេង នោះទេ។
ផលិតផលនេះ ត្រូវបានរចនាបង្កើតឡើង សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ ។
ផលិតផលគួរប្រើលុះត្រាតែវាស្ថិតក្នុងស្ថានភាពល្អឥតខ្ចោះ (ឧទាហរណ៍៖ គ្មានការចុះខ្សោយគុណភាព) ។ សូមកុំប្រើប្រាស់វាបើមានការខូចខាតនោះ ។
ផលិតផលគួរប្រើលើផ្ទៃស្អាត។
វាត្រូវបានណែនាំជាខ្លាំងឱ្យអ្នកពាក់ឧបករណ៍សុវត្ថិភាពដើម្បីជួយសម្រួលដល់ការធ្លាក់ដែលជៀសមិនរួច។ ខ្សែការពារកដៃគឺជាការការពារដ៏ល្អបំផុត ក៏ដូចជាមួកសុវត្ថិភាព ទ្រនាប់ជង្គង់ និងទ្រនាប់កែងដៃ។
ត្រូវប្រាកដថាតំបន់ដែលអ្នកកំពុងជិះមិនមានវត្ថុណាមួយដែលអ្នកអាចនឹងធ្លាក់។
សូមពិចារណាថាការប្រើក្តារនៅលើកម្រាលនឹងបន្ថយល្បឿនដែលធ្វើឱ្យវាកាន់តែងាយស្រួលប្រើ។
ប្រើតែផលិតផលទាំងនេះលើផ្ទៃស្ងួត រាបស្មើ គ្មានឧបសគ្គអ្វីទាំងអស់។
អ្នកប្រហែលជាត្រូវចុះចេញយ៉ាងលឿន។
ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានចន្លោះគ្រប់គ្រាន់។
រក្សាអ្នកទស្សនានៅចម្ងាយសមរម្យ។
ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនមានសុវត្ថិភាព ឬមានអារម្មណ៍ថាអ្នកកំពុងតែដួល៖ • ចេញពីក្តារ។
កុំប្រើវាម្តងទៀត រហូតទាល់តែមានជំនួយពីអ្នកសង្កេតការណ៍ ឬទម្រង់ជំនួយផ្សេងទៀតសម្រាប់លំនឹង • រក្សាឥរិយាបថត្រង់ឱ្យបានល្អ ដោយក្បាលខ្ពស់ ខ្នងត្រង់ និងជង្គង់ពត់។ ផ្តោតភ្នែករបស់អ្នកឱ្យត្រង់ទៅខាងមុខ។ កុំសម្លឹងមើលជើងរបស់អ្នក ព្រោះវាអាចបណ្តាលឱ្យបាត់បង់លំនឹង។
អ្នកចាប់ផ្តើមដំបូងមិនគួរធ្វើបែបនេះដោយគ្មានវិធីធ្វើឱ្យមានលំនឹងនោះទេ!
ហាត់នៅជិតជញ្ជាំង ឬកាន់ស្មារបស់នរណាម្នាក់។
ដើម្បីចាប់ផ្តើម សូមកែតម្រូវក្តារតុល្យភាពរបស់អ្នក។
- យកស្វ៊ែរតូច - មិនមែនធំទេ។
- តម្រឹមចំណុច
- បង្វិលមួយភាគបួនតាមទ្រនិចនាឡិកា
- បញ្ជីត្រួតពិនិត្យ៖ មានដង្កៀប គឺអូខេ; មិនមានដង្កៀប គឺមិនអូខេ ។
C. ការសម្អាត និងការរក្សាទុក
សម្អាត, ស្ងួត, រក្សាទុក នៅកន្លែងស្ងួត, ដាក់ឱ្យឆ្ងាយ ពីពន្លឺព្រះអាទិត្យ និងក្នុងសីតុណ្ហភាព មធ្យម ចន្លោះ 10°C (50°F) និង 30°C (86°F) ។
លាងសម្អាត ដោយទឹក ដោយគ្មានគ្រឿងលាងសម្អាត មានជាតិកាត់ខ្លាំង ។
ជូត ដោយក្រណាត់ស្អាត ។

3. កិច្ចធានា
24 ខែ
កិច្ចធានារបស់សុពលភាព ប្រសិនបើផលិតផលរងការខូចខាតក្រោយពេលមានការប្រើប្រាស់ មិនបានត្រឹមត្រូវ និង/ឬ មានការថែទាំ ខុសឆ្គង ។
កិច្ចធានា មិនគ្របដណ្តប់លើ ការខូចខាត ដោយប្រយោល ដោយឧបទ្ទវហេតុ ឬ ជាវិបាក កើតចេញពីការប្រើប្រាស់ផលិតផលនោះទេ ។

AR

مهم
.احتفظ بهذه التعليمات
بالرغم من كل الجهود المبذولة الممكنة لضمان دقة واكتمال المعلومات الواردة في الدليل، فإن ديكاثلون ليست مسؤولة عن الأخطاء أو .الإغفالات
شركة ديكاثلون ليست مسؤولة عن الحوادث أو الإصابات الناتجة عن الاستخدام غير الصحيح للمنتج أو عدم الامتثال للتعليمات الواردة في هذا .الدليل أو التغييرات على المنتج
لتجنب الإصابات الخطيرة أو الوفاة، اتبع التعليمات الخاصة بالاستخدام .والسلامة الموجودة في هذا الدليل

انتبه: قبل البدء في استخدام المنتج، نوصي بأن تطلب نصيحة طبيبك. لا يمكن اعتبار الشركة المصنعة مسؤولة عن أي ضرر مادي قد ينجم عن .استخدامه
.تحذير: يمكن أن يؤدي عدم اتباع التعليمات إلى إصابات خطيرة

قيود الاستخدام .1
الوزن الأقصى للمستخدمين 130 كجم / 286.6 رطلًا
مصمم حصريا للأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيد
صمم خصيصا للتدريب الرياضي في الجيم
صمم حصريا للاستخدام الخاص، وخاصة بداخل المنزل، لا تستخدم المنتج خارج المنزل
المنتج غير ملائم للاستخدام الطبي

الاحتياطات اللازمة للاستخدام .2
أ. تعليمات السلامة
.انتبه: احتفظ بهذا المستند دائمًا
.هذا المنتج ليس لعبة
.تم تصميم هذا المنتج حصريا للبالغين
يجب استخدام المنتج فقط إذا كان في حالة ممتازة (مثال: لا ضرر) ، لا .تستخدمها إذا كانت تالفة
.يجب استخدام المنتج على سطح نظيف
يوصى بشدة بارتداء معدات الأمان للمساعدة في تخفيف السقوط المحتوم.يعتبر واقي الرسغ هو أفضل حماية ، إلى جانب خوذة، واقي .الركبة وواقي المرفق
.تأكد من أن المنطقة التي تركبها خالية من أي أشياء قد تصطدم بها
ضع في اعتبارك أن استخدام اللوح على السجادة سيبطئه، مما يسهل .استخدامه
استخدم هذه المنتجات فقط على سطح مستوٍ جاف وخالٍ من جميع .العوائق
.قد تضطر إلى النزول بسرعة
.تأكد من أن لديك مساحة كافية
.ابق المتفرجين على بعد مسافة معقولة
.إذا كنت تشعر بعدم الأمان أو تشعر وكأنك تسقط: انزل من اللوح
لا تستخدمه مرة أخرى إلا بعد الحصول على مساعدة من أحد المراقبين أو أي شكل آخر مناسب من أدوات المساعدة على التوازن. • حافظ دائمًا على وضع مستقيم جيد مع إبقاء الرأس مرتفعًا والظهر مستقيمًا والركبتان مثنيتان. ابق عينيك مركزة للأمام. لا تقم بتثبيت قدميك لأن .هذا يمكن أن يسبب فقدان التوازن
!يجب على المبتدئين ألا يفعلوا ذلك أبدًا بدون طريقة لتثبيت أنفسهم
.تدرب بالقرب من الحائط أو تمسك أكتاف شخص ما

في البداية قم بتعديل لوح التوازن الخاص بك
-خذ الكرة الصغيرة - وليس الكبيرة
-قم بمحاذاة النقاط
-.قم بلف ربع لفة، في اتجاه عقارب الساعة
-قائمة التحقق :مشبك متوافق لا مشبك غير متوافق

ج. الصيانة والتخزين
تخزين في مكان نظيف و جاف ، بعيدًا عن ضوء الشمس المباشر وعند درجة حرارة معتدلة بين 10 درجة مئوية (50 درجة فهرنهايت) و 30 .(درجة مئوية (86 درجة فهرنهايت
.نظف بالماء بدون منتجات تنظيف قاسية
.امسح بقطعة قماش نظيفة

الضمان .3
شهرا 24
ينتهي الضمان في حالة تلف المنتج بسبب الاستخدام غير السليم و / أو .الصيانة الخاطئة
لا يغطي الضمان التلف غير المباشر أو العرضي أو التالي لاستخدام .المنتج