VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Balance Board

Model: PH-1/ PH-2/ PH-3

VEVOR
Upgrade · The Home Creator Way

Balance Board

Model: PH-1/ PH-2/ PH-3



Note: The product picture is for reference, the actual details shall prevail

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ WARNING – FALL HAZARD: Adult supervision is required at all times. Risk of falling or tipping. Not for children under 3 yrs. Do not use without proper protective equipment (e.g., helmet, gloves, knee pads). For beginners, start by using the balance board on carpet or grass. Do not use the equipment on surfaces where serious injury could occur.. Failure to follow instructions may result in serious injury or death.

⚠ ATTENTION – RISQUE DE CHUTE : Une surveillance adulte est obligatoire en tout temps. Risque de chute ou de basculement. Interdit aux enfants de moins de 3 ans. Ne pas utiliser sans équipement de protection adéquat (ex. : casque, gants, genouillères). Pour les débutants, commencer par utiliser la planche d'équilibre sur un tapis ou de l'herbe. Ne pas utiliser l'équipement sur des surfaces susceptibles de causer des blessures graves. Le non-respect des instructions peut entraîner des blessures graves ou la mort.

WARNING: CHOKING HAZARD-Small parts. Not for children under 3 years.
AVERTISSEMENT : RISQUE D'ÉTRANGLEMENT - Pièces petites. Non adapté aux enfants de moins de 3 ans.

Before using your Balance Board, consult your physiclan to ensure that you arehenithy enough for exercise and possess the requlred coordination to usothe Balance Board safely, Your Balance Board is designed to provide a vory efectiveworkout ana challenging exercises .to improve your balance, strength andfexibility However, like all ftness,oqulpment, if used lmproperly, it can causesignifcant injurios. It is particularly important to get authorization from yourdoctor before using a Balance Board if you have a physical limitation caused by age.a neuro-muscular disease, a joint issue, pregnancy or have a medical conditionthat could be made worse by this activity or cause you to lose your balanceand fall. Anvone with signifcant

balance impairment should refrain from using a Balance Board until they can develop tho appropriate amount of balance to use it safely.

Until you get comfortabie on a Balance Board, practice on it using the BalancoPole, near a wall or in a hallway and use these supports to help you baianceand avold falling.
CHILDREN MUST BE SUPERVISED BY A RESPONSIBLE ADULT WHEN USING A Balance Board.

Stay within your capablltiles and do not abuse youf Balance Board, Abusive activities incude, but are norlimited to, jumping onto the Sisckeoard from anotheobject like a chair or table, running and jumping ontothe Balance Board, and two or more people using theBalance Board at the same time.

Use your Balance Board while barefoot or wearing tightiylaced athletic shoes with fat rubbor soles, Never use aBalance Board whle wearing sandais, shoes with hieels, orshoes with lugged sales Tnis footwear can lead to injuryand/or damage to the line and board

Make sure that no objects or people are within 6 feet of your Balance Board when in use,
Bocause it is a baiancetraining device, the usor is likely to lose thelr baiancewwhile using a Balance Board, Keeping at loast a six.footdistance botweon the user and any spectators andobstacles reduces tne likelinoed that a spectator willbe injured or the user will hurt themselves on an objedtwhen in an uncontroilod dismount or fall.

Your Balance Board must only be used by one person at atime and by people who welgh .
Exceeding the weight limit or having two or moropeopie using the board simultancously can break theboard and injure the user.

USE AT YOUR OWN RISK AND USE COMMON SENSE

you may see peopie on Ty or on the Internetperforming tricis or stunts on a Balance Board. These areprofessionals who have extensive training that enablesthem to perform these tricks with an acceptable amountof risk, Many of these tricks are dangerous and couldcause serious injunes or death.
HEREBY ACCEPTALL RISK OF INJURY AS A RESULT OF ATTEMPTINGTRICKS ON YOUR Balance Board.

SAVE THESE INSTRUCTIO

Model	Maximum Weight Limit	Picture
PH-1	440lb(200kg)	
PH-2		
PH-3		

Once you have read themanu8l and reviewedthe sofetyinformationwe suggost practicingthe six foundationalbaiance move$ shownhere. Work at it umtilyou a'e able to sustaineach move for morethan 30 seconds. Thencombine the movesinto the "Magic Minuteby holding each movefor 10 seconds andthen transitioning tothe next move withoutyour feet touching theground or the board.When you've masteredthe Magic Minute.you can fnd dozensof more chaliengingbalance moves, tricksand other exercises onour website, Have fun!

LEFT LEG BALANCE 	RIGHT LEG BALANCE 
NOSE LIFT 	TAIL LIFT 
BOTH FEET ALIGNED 	BOTH FEET ACROSS 



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Planche d'équilibre

Modèle : PH-1/ PH-2/ PH-3

Modèle : PH-1/ PH-2/ PH-3



Remarque : L'image du produit est fournie à titre indicatif, les détails réels prévalent.

Voici le mode d'emploi original. Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant utilisation. VEVOR se réserve le droit d'interpréter ce manuel à sa guise. L'apparence du produit que vous recevrez peut différer. Nous vous prions de nous excuser si nous ne vous informons pas des mises à jour techniques ou logicielles concernant notre produit.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ AVERTISSEMENT – RISQUE DE CHUTE : La surveillance d'un adulte est requise en tout temps.

Risque de chute ou de basculement. Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. Ne pas utiliser sans équipement de protection approprié (par exemple, casque, gants, genouillères).

Débutants, commencez par utiliser la planche d'équilibre sur de la moquette ou de l'herbe. Ne pas utiliser L'équipement sur des surfaces où des blessures graves pourraient survenir. Ne pas respecter les consignes de sécurité. Le non-respect des instructions peut entraîner des blessures graves, voire la mort.

⚠ ATTENTION – RISQUE DE CHUTE : Une surveillance adulte est obligatoire en tout temps. Risque de chute ou de basculement. Interdit aux enfants de moins de 3 ans. Ne pas utiliser sans équipement de protection adéquat (ex. : casque, gants, genouillères). Pour les débutants, commencer par utiliser la planche d'équilibre sur un tapis ou de l'herbe. Ne pas utiliser l'équipement sur des surfaces susceptibles de causer des blessures graves. Le non-respect des instructions peut entraîner des blessures graves ou la mort.

AVERTISSEMENT : RISQUE D'ÉTOUFFEMENT - Petites pièces. Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. années.

AVERTISSEMENT : RISQUE D'ÉTRANGLEMENT - Pièces petites. Non adapté aux enfants de moins de 3 ans.

Avant d'utiliser votre Balance Board, consultez votre médecin pour vous assurer que Vous êtes suffisamment en forme pour faire de l'exercice et possédez la coordination requise.

Pour utiliser votre Balance Board en toute sécurité, votre Balance Board est conçue pour fournir Un entraînement très efficace et des exercices stimulants pour améliorer votre équilibre, votre force et votre flexibilité. Cependant, comme tout équipement de fitness, s'il est utilisé de manière inappropriée, Cela peut causer des blessures importantes. Il est particulièrement important de se faire soigner. Demandez l'autorisation de votre médecin avant d'utiliser une planche d'équilibre si vous avez un limitation physique due à l'âge, à une maladie neuromusculaire, à un problème articulaire, à une grossesse ou à une affection médicale qui pourrait être aggravée par cela activité ou vous faire perdre l'équilibre et tomber. Anvone avec des symptômes significatifs

Les personnes souffrant de troubles de l'équilibre ne doivent pas utiliser de planche d'équilibre tant qu'elles n'ont pas…
peut développer l'équilibre nécessaire pour l'utiliser en toute sécurité.

En attendant de vous sentir à l'aise sur une planche d'équilibre, entraînez-vous dessus en utilisant le
Installez une BalancoPole près d'un mur ou dans un couloir et utilisez ces supports pour vous aider.
Vous gardez l'équilibre et évitez de tomber.
LES ENFANTS DOIVENT ÊTRE SURVEILLÉS PAR UN ADULTE RESPONSABLE LORSQUE
UTILISATION D'UNE PLANCHE D'ÉQUILIBRE.

Restez dans les limites de vos capacités et n'utilisez pas votre Balance Board de manière abusive.
Les activités abusives incluent, sans s'y limiter, le fait de sauter dessus.
S'appuyer sur un autre objet comme une chaise ou une table, en courant et en sautant
sur la Balance Board, et deux personnes ou plus utilisant la Balance Board à
en même temps.

Utilisez votre Balance Board pieds nus ou en portant des chaussures de sport à lacets serrés.
Chaussures à semelles épaisses en caoutchouc. Ne jamais utiliser de planche d'équilibre en portant des chaussures à semelles épaisses en caoutchouc.
sandales, chaussures à talons, chaussures à semelles crantées en vente. Ces chaussures peuvent
entraîner des blessures et/ou des dommages à la ligne et à la planche

Assurez-vous qu'aucun objet ni personne ne se trouve à moins de 1,8 mètre de votre équilibre.
Lors de son utilisation, et étant
donné qu'il s'agit d'un appareil d'entraînement à l'équilibre, l'utilisateur risque de perdre le contrôle de sa silhouette.
Gardez l'équilibre tout en utilisant une planche d'équilibre, en maintenant une distance d'au moins 1,80 mètre.
Le botweon sur l'utilisateur et les spectateurs et obstacles réduit la probabilité
qu'un spectateur sera blessé ou que l'utilisateur se blessera lui-même sur un
objedtlors d'une descente ou d'une chute incontrôlée.

Votre Balance Board ne doit être utilisée que par une seule personne à la fois et par
les gens qui welgh .
Dépasser la limite de poids ou avoir deux ou moropeopie utilisant la planche
peut simultanément casser la planche et blesser l'utilisateur.

À UTILISER À VOS PROPRES RISQUES ET AVEC BON SENS

Vous pourriez voir des gens sur Ty ou sur Internet réaliser des cascades ou des figures acrobatiques sur un Balance Board. Ce sont des professionnels qui possèdent une formation approfondie. leur permet de réaliser ces figures avec un niveau de risque acceptable. Nombre de ces figures sont dangereuses et pourraient entraîner des blessures graves ou la mort.

J'ACCEPTE PAR LA PRÉSENTE TOUS LES RISQUES DE BLESSURE RÉSULTANT DE TENTATIVES DE FIGURES SUR VOTRE Balance Board.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Poids maximal du modèle Limite		Image
PH-1	440 lb (200 kg)	
PH -2		
PH-3		

Une fois que vous aurez lu le manuel et pris connaissance des informations de sécurité, nous

Il est suggéré de pratiquer les six mouvements fondamentaux d'équilibre présentés ici. Travaillez à

cela jusqu'à ce que vous soyez capable de maintenir chaque mouvement pendant plus de 30 secondes.

Ensuite, combinez les mouvements en une « Minute Magique » en maintenant chaque mouvement pendant 10 secondes.

quelques secondes, puis enchaînez avec le mouvement suivant sans que vos pieds ne se touchent.

le sol ou le plateau. Lorsque vous aurez maîtrisé la Minute Magique, vous pourrez

Découvrez des dizaines d'autres mouvements d'équilibre, figures et exercices plus stimulants.

Sur notre site web, amusez-vous bien !

ÉQUILIBRE SUR LA JAMBE GAUCHE 	ÉQUILIBRE SUR LA JAMBE DROITE 
LIFTING DU NEZ 	hayon élévateur 
LES DEUX PIEDS ALIGNÉS 	LES DEUX PIEDS EN TRAVERS 



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Balance Board

Modell: PH-1/ PH-2/ PH-3

VEVOR
Upgrade · The Home Creator Way

Balance Board

Modell: PH-1/ PH-2/ PH-3



Hinweis: Das Produktbild dient nur als Referenz, die tatsächlichen Details sind maßgebend.

Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung vor der Inbetriebnahme sorgfältig durch. VEVOR behält sich die Auslegung der Bedienungsanleitung vor. Das Aussehen des Produkts kann von dem gelieferten Produkt abweichen. Wir bitten um Verständnis, dass wir Sie nicht erneut über etwaige Technologie- oder Software-Updates informieren werden.

SICHERHEITSHINWEISE

⚠ WARNUNG – STURZGEFAHR: Aufsicht durch Erwachsene ist jederzeit erforderlich.

Sturz- und Kippgefahr. Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet. Nicht ohne Aufsicht verwenden.
Geeignete Schutzausrüstung (z. B. Helm, Handschuhe, Knieschoner).
Anfänger sollten das Balance Board zunächst auf Teppich oder Rasen benutzen.
die Ausrüstung auf Oberflächen, auf denen es zu schweren Verletzungen kommen kann. Versäumnis
Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen.

⚠ WARNUNG – STURZGEFAHR: Aufsicht durch Erwachsene erforderlich.

Ständige Tragepflicht. Sturz- und Umkippgefahr. Verboten für
Für Kinder unter 3 Jahren. Nicht ohne Schutzausrüstung verwenden.
Geeignete Schutzausrüstung (z. B. Helm, Handschuhe, Knieschoner) ist erforderlich.
Anfänger sollten das Balance Board zunächst auf einer Matte oder im Gras verwenden.
Das Gerät darf nicht auf Oberflächen verwendet werden, die [Schaden/Beschädigung] verursachen könnten.
Schwere Verletzungen. Die Nichtbeachtung der Anweisungen kann zu folgenden Folgen führen:
schwere Verletzungen oder Tod.

WARNUNG: ERSTICKUNGSGEFAHR – Kleinteile. Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet.
Jahre.
WARNUNG: ERSTICKUNGSGEFAHR – Kleinteile. Nein
Geeignet für Kinder unter 3 Jahren.

Bevor Sie Ihr Balance Board verwenden, konsultieren Sie Ihren Arzt, um sicherzustellen, dass
Sie sind körperlich fit genug für Übungen und besitzen die erforderliche Koordination.
Um das Balance Board sicher zu verwenden, ist Ihr Balance Board so konzipiert, dass es Folgendes bietet
Ein sehr effektives Training mit anspruchsvollen Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und
Beweglichkeit. Wie bei allen Fitnessgeräten gilt jedoch: Bei unsachgemäßer Anwendung...
Es kann erhebliche Verletzungen verursachen. Es ist besonders wichtig, sich untersuchen zu lassen.
Sie benötigen vor der Benutzung eines Balance Boards die Genehmigung Ihres Arztes, falls Sie an einer
körperliche Einschränkungen aufgrund des Alters, einer neuromuskulären Erkrankung, eines
Gelenkproblems, einer Schwangerschaft oder einer Erkrankung, die sich dadurch verschlimmern könnte
Aktivität oder die dazu führen kann, dass Sie das Gleichgewicht verlieren und stürzen. Anvone mit signifikanter

Bei Gleichgewichtsstörungen sollten Personen von der Benutzung eines Balance Boards absehen, bis sie kann das nötige Gleichgewicht entwickeln, um es sicher zu benutzen.

Bis Sie sich auf einem Balance Board wohlfühlen, üben Sie darauf mit dem BalancoPole, in der Nähe einer Wand oder in einem Flur, und nutzen Sie diese Stützen zur Unterstützung.
du baanceand avold falling.
KINDER MÜSSEN VON EINEM VERANTWORTUNGSBEWUSSTEN ERWACHSENEN BEAUFSICHTIGT WERDEN, WENN VERWENDUNG eines Balance Boards.

Bleiben Sie innerhalb Ihrer Fähigkeiten und missbrauchen Sie Ihr Balance Board nicht. Missbrauch umfasst unter anderem das Springen auf das Board.
Sich von einem Gegenstand wie einem Stuhl oder Tisch abstoßen, indem man rennt und springt auf das Balance Board, und zwei oder mehr Personen, die das Balance Board benutzen zur gleichen Zeit.

Nutzen Sie Ihr Balance Board barfuß oder in eng geschnürten Sportschuhen.
Schuhe mit dicken Gummisohlen. Benutzen Sie niemals ein Balance Board, während Sie Schuhe tragen.
Sandalen, Schuhe mit Absätzen, Schuhe mit Profilsohle. Dieses Schuhwerk kann kann zu Verletzungen und/oder Schäden an der Leine und der Bande führen.

Stellen Sie sicher, dass sich keine Gegenstände oder Personen in einem Umkreis von 1,8 Metern um Ihre Balance befinden.
Beim Gebrauch des Boards
besteht die Gefahr, dass der Benutzer sein/ihr Können verliert, da es sich um ein Ködertrainingsgerät handelt.
Balance beim Benutzen eines Balance Boards, mindestens sechs Fuß Abstand halten
Sowohl der Benutzer als auch etwaige Zuschauer und Hindernisse verringern die Wahrscheinlichkeit eines Unfalls.
dass ein Zuschauer verletzt wird oder sich der Benutzer selbst verletzt
objedtwhen in an uncontroilod dismount or fall.

Ihr Balance Board darf nur von einer Person gleichzeitig und von dieser Person benutzt werden.
Menschen, die welgh .
Überschreiten der Gewichtsgrenze oder Verwendung des Bretts durch zwei Personen oder mehrere Personen gleichzeitig.
Gleichzeitig kann das Board brechen und der Benutzer verletzt werden.

Benutzung auf eigene Gefahr und mit gesundem Menschenverstand.

Man sieht vielleicht Leute auf Ty oder im Internet, die Tricks oder Stunts vorführen.
Balance Board. Dies sind Fachleute mit umfassender Ausbildung, die
ermöglicht es ihnen, diese Tricks mit einem akzeptablen Risiko auszuführen. Viele dieser
Tricks sind gefährlich und könnten schwere Verletzungen verursachen.
Tod.
Hiermit akzeptiere ich jegliches Verletzungsrisiko als Folge von
Tricks auf dem Balance Board ausprobieren.

BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN AUF

Maximales	Gewicht des Modells Limit	Bild
PH-1	440 lb (200 kg)	
pH -2		
PH-3		

Sobald Sie das Handbuch gelesen und die Sicherheitsinformationen überprüft haben,

Es wird empfohlen, die sechs hier gezeigten grundlegenden Baiting-Bewegungen zu üben. Arbeiten Sie daran

Es ist soweit, dass du jede Bewegung länger als 30 Sekunden durchhalten kannst.

Kombiniere dann die Bewegungen zur „Magischen Minute“, indem du jede Bewegung 10 Sekunden lang hältst.

Sekunden und dann der Übergang zur nächsten Bewegung, ohne dass sich die Füße berühren.

den Boden oder das Brett. Wenn du die magische Minute gemeistert hast, kannst du

Finde Dutzende weitere herausfordernde Gleichgewichtsübungen, Tricks und andere Übungen

Viel Spaß auf unserer Website!

LINKES BEINGLEITUNG 	GLEICHGEWICHT DES RECHTEN BEINS 
Nasenlifting 	Ladebordwand 
BEIDE FÜSSE AUSGERICHTET 	BEIDE FÜSSE ÜBER 



VEVOR

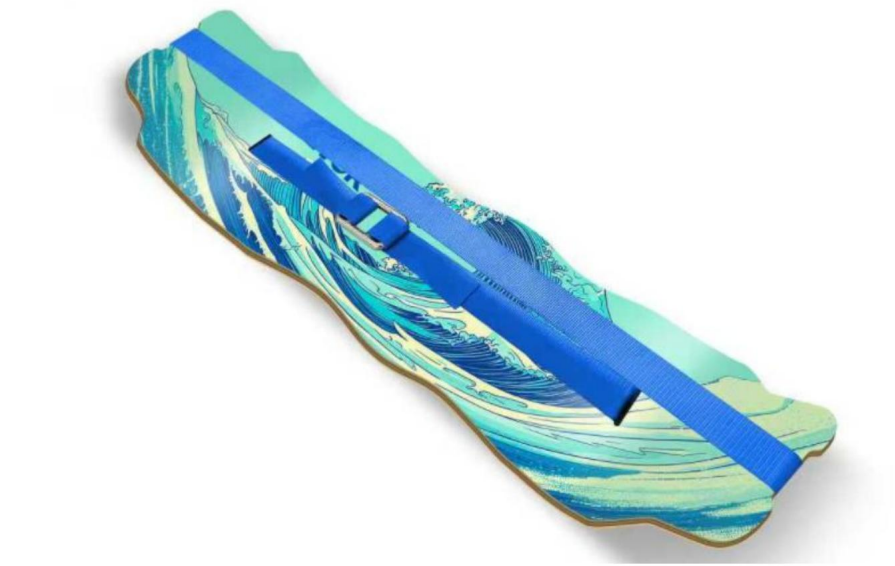
Upgrade · The Home Creator Way

Balance Board

Modello: PH-1/ PH-2/ PH-3

Balance Board

Modello: PH-1/ PH-2/ PH-3



Nota: l'immagine del prodotto è solo di riferimento, i dettagli reali prevarranno

Queste sono le istruzioni originali, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima dell'uso. VEVOR si riserva la piena interpretazione del proprio manuale utente. L'aspetto del prodotto dipenderà dal prodotto ricevuto. Vi preghiamo di scusarci se non vi informeremo più in caso di aggiornamenti tecnologici o software sul nostro prodotto.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

 ATTENZIONE – PERICOLO DI CADUTA: è richiesta sempre la supervisione di un adulto.

Rischio di caduta o ribaltamento. Non adatto a bambini di età inferiore a 3 anni. Non utilizzare senza equipaggiamento protettivo adeguato (ad esempio, casco, guanti, ginocchiere). Per principianti, iniziare utilizzando la balance board su tappeto o erba. Non utilizzare l'attrezzatura su superfici dove potrebbero verificarsi gravi lesioni. La mancata osservanza di seguire le istruzioni può causare lesioni gravi o la morte.

 ATTENZIONE – RISCHIO DI CADUTA: è richiesta la supervisione di un adulto.

Obbligatorio in ogni momento. Rischio di caduta o ribaltamento. Vietato per
Bambini di età inferiore a 3 anni. Non utilizzare senza dispositivi di protezione individuale.
Equipaggiamento protettivo adeguato (ad esempio casco, guanti, ginocchiere).
Per i principianti, iniziare utilizzando la balance board su un tappetino o sull'erba. Non
Non utilizzare l'apparecchiatura su superfici che potrebbero causare [danni/danni].
Lesioni gravi. La mancata osservanza delle istruzioni può comportare
lesioni gravi o morte.

ATTENZIONE: PERICOLO DI SOFFOCAMENTO - Piccole parti. Non adatto a bambini di età inferiore a 3 anni.
anni.
ATTENZIONE: PERICOLO DI SOFFOCAMENTO - Piccole parti. No
Adatto a bambini di età inferiore a 3 anni.

Prima di utilizzare la Balance Board, consultare il proprio medico per assicurarsi che
sei abbastanza sano per fare esercizio e possiedi la coordinazione richiesta
Per utilizzare la Balance Board in modo sicuro, la Balance Board è progettata per fornire
un allenamento molto efficace ed esercizi impegnativi per migliorare il tuo equilibrio, la tua forza e la tua flessibilità. Tuttavia, come tutte le attività fisiche, se usate in modo improprio,
può causare lesioni significative. È particolarmente importante ottenere
autorizzazione del tuo medico prima di utilizzare una Balance Board se hai un
limitazione fisica causata dall'età, una malattia neuromuscolare, un problema alle articolazioni,
la gravidanza o una condizione medica che potrebbe essere peggiorata da questo
attività o causare perdita di equilibrio e caduta. Anvone con significativo

Le persone con problemi di equilibrio dovrebbero astenersi dall'utilizzare una Balance Board finché non può sviluppare la giusta quantità di equilibrio per utilizzarlo in sicurezza.

Finché non ti senti a tuo agio su una Balance Board, esercitati usando la BalancoPole, vicino a un muro o in un corridoio e usa questi supporti per aiutarti tu stai in equilibrio e non cadere.
I BAMBINI DEVONO ESSERE SOTTO LA SUPERVISIONE DI UN ADULTO RESPONSABILE QUANDO UTILIZZANDO UNA Balance Board.

Rimani entro le tue capacità e non abusare della Balance Board. Le attività abusive includono, ma non si limitano a, saltare sulla Sisckeoard da un altro oggetto come una sedia o un tavolo, correndo e saltando sulla Balance Board e due o più persone che utilizzano la Balance Board a nello stesso momento.

Utilizza la Balance Board a piedi nudi o indossando scarpe sportive con lacci attillati scarpe con suole di gomma grasse, non usare mai una Balance Board mentre indossi sandali, scarpe con tacchi, scarpe con tacco, saldi Le calzature Tnis possono causare lesioni e/o danni alla linea e alla tavola

Assicurati che nessun oggetto o persona si trovi entro 6 piedi dal tuo Balance Scheda quando in uso,
poiché è un dispositivo di addestramento al viaggio, è probabile che l'utente perda la sua equilibriomentre si usa una Balance Board, mantenendo una distanza di almeno sei piedi sia l'utente che eventuali spettatori e ostacoli riducono la probabilità che uno spettatore si farà male o che l'utente si farà male su un objedtwhen in a un incontrollabile smontare o cadere.

La Balance Board deve essere utilizzata da una sola persona alla volta e da persone che vivono in salute.
Superare il limite di peso o avere due o più persone che utilizzano la tavola contemporaneamente può rompere la tavola e ferire l'utente.

UTILIZZARE A PROPRIO RISCHIO E PERICOLO E USARE IL BUON SENSO

potresti vedere persone su Ty o su Internet che eseguono tricipiti o acrobazie su un Balance Board. Si tratta di professionisti che hanno una formazione approfondita che consente loro di eseguire questi trucchi con un livello accettabile di rischio. Molti di questi trucchi sono pericolosi e potrebbero causare gravi danni o morte.

CON LA PRESENTE ACCETTO TUTTI I RISCHI DI LESIONI COME RISULTATO DI PROVARE TRUCCHI SULLA TUA Balance Board.

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

Peso massimo del modello	Limite	Immagine
PH-1	440 libbre (200 kg)	
pH -2		
PH-3		

Dopo aver letto il manuale e aver esaminato le informazioni sulla sicurezza,

suggerisco di praticare le sei mosse fondamentali dell'albaiance$ mostrate qui. Lavora presso

Probabilmente sarai in grado di sostenere ogni mossa per più di 30 secondi.

Quindi combina le mosse nel "Minuto Magico" tenendo ogni mossa per 10

secondi e poi passare alla mossa successiva senza che i piedi si tocchino

il terreno o la tavola. Quando hai padroneggiato il minuto magico, puoi

Trova decine di altri esercizi, trucchi e movimenti di equilibrio più impegnativi

sul nostro sito web, divertitevi!

EQUILIBRIO DELLA GAMBA SINISTRA 	EQUILIBRIO DELLA GAMBA DESTRA 
LIFTING DEL NASO 	SPONDA ELEVatrice 
ENTRAMBI I PIEDI ALLINEATI 	ENTRAMBI I PIEDI ATTRAVERSO 



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Tabla de equilibrio

Modelo: PH-1/ PH-2/ PH-3

VEVOR
Upgrade · The Home Creator Way

Tabla de equilibrio

Modelo: PH-1/ PH-2/ PH-3



Nota: La imagen del producto es de referencia, prevalecerán los detalles reales.

Estas son las instrucciones originales; lea atentamente todas las instrucciones del manual antes de utilizarlo. VEVOR se reserva el derecho de interpretar este manual de usuario. La apariencia del producto dependerá del producto que haya recibido. Le rogamos que nos disculpe si no le informamos de nuevo si hay actualizaciones tecnológicas o de software en nuestro producto.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

 ADVERTENCIA – PELIGRO DE CAÍDA: Se requiere la supervisión de un adulto en todo momento.

Riesgo de caída o vuelco. No apto para niños menores de 3 años. No utilizar sin
equipo de protección adecuado (por ejemplo, casco, guantes, rodilleras). Para
Si eres principiante, empieza usando la tabla de equilibrio sobre alfombra o césped. No la uses.
el equipo sobre superficies donde podrían producirse lesiones graves. No hacerlo
No seguir las instrucciones puede provocar lesiones graves o la muerte.

 ADVERTENCIA – RIESGO DE CAÍDA: Se requiere la supervisión de un adulto.

Obligatorio en todo momento. Riesgo de caída o vuelco. Prohibido para
Niños menores de 3 años. No usar sin equipo de protección.
Equipo de protección adecuado (p. ej., casco, guantes, rodilleras). Para
principiantes, comience usando la tabla de equilibrio sobre una colchoneta o césped. No
No utilice el equipo sobre superficies que puedan provocar [daños/daños].
Lesiones graves. No seguir las instrucciones puede provocar
lesiones graves o muerte.

ADVERTENCIA: PELIGRO DE ASFIXIA - Piezas pequeñas. No apto para niños menores de 3 años.
años.
ADVERTENCIA: PELIGRO DE ASFIXIA - Piezas pequeñas. No
Apto para niños menores de 3 años.

Antes de utilizar su Balance Board, consulte a su médico para asegurarse de que
Tienes suficiente energía para hacer ejercicio y posees la coordinación necesaria.
Para usar la Balance Board de forma segura, su Balance Board está diseñada para proporcionar
Un entrenamiento muy efectivo y ejercicios desafiantes para mejorar su equilibrio, fuerza y
flexibilidad. Sin embargo, como todo acondicionamiento físico, si se usa incorrectamente,
Puede causar lesiones importantes. Es particularmente importante obtener
autorización de su médico antes de usar una Balance Board si tiene una
Limitación física causada por la edad, una enfermedad neuromuscular, un problema en las
articulaciones, un embarazo o una condición médica que podría empeorar por esto.
actividad o hacer que pierda el equilibrio y se caiga. Anvone con significativa

Las personas con problemas de equilibrio deben abstenerse de utilizar una tabla de equilibrio hasta que Puede desarrollar la cantidad adecuada de equilibrio para usarlo con seguridad.

Hasta que te sientas cómodo en una tabla de equilibrio, practica usando el BalancoPole, cerca de una pared o en un pasillo y use estos soportes para ayudar Mantén el equilibrio y evita caerte.

LOS NIÑOS DEBEN SER SUPERVISADOS POR UN ADULTO RESPONSABLE CUANDO USANDO UNA TABLA DE EQUILIBRIO.

Manténgase dentro de sus capacidades y no abuse de su Balance Board. Las actividades abusivas incluyen, pero no se limitan a, saltar sobre la Sisckeoard de otro objeto como una silla o una mesa, corriendo y saltando sobre la tabla de equilibrio y dos o más personas usando la tabla de equilibrio al mismo tiempo al mismo tiempo.

Utilice su tabla de equilibrio descalzo o con calzado deportivo ajustado. zapatos con suelas de goma gruesas, nunca use una tabla de equilibrio mientras la usa sandalias, zapatos con tacones, o zapatos con tacos en venta Este calzado puede provocar lesiones y/o daños en la línea y el tablero

Asegúrese de que no haya objetos ni personas a menos de 6 pies de su Balance Tablero cuando está en uso, ya que es un dispositivo de entrenamiento de equilibrio, es probable que el usuario lo pierda. Equilibrio mientras se utiliza una tabla de equilibrio, manteniendo al menos una distancia de seis pies Entre el usuario y cualquier espectador y obstáculo reduce la probabilidad que un espectador resultará herido o el usuario se lastimará en un objeto cuando se produce un desmontaje o caída sin control.

Su Balance Board solo debe ser utilizada por una persona a la vez y por gente que pesa.
Exceder el límite de peso o tener dos o más personas usando la tabla Simultáneamente puede romper el tablero y lesionar al usuario.

ÚSELO BAJO SU PROPIA RESPONSABILIDAD Y USE EL SENTIDO COMÚN

Es posible que veas a gente en Ty o en Internet realizando triciclos o acrobacias en un Balance Board. Son profesionales con una amplia formación que...
les permite realizar estos trucos con una cantidad aceptable de riesgo. Muchos de estos trucos son peligrosos y podrían causar lesiones graves o
muerte.

POR LA PRESENTE ACEPTO TODO RIESGO DE LESIONES COMO RESULTADO DE INTENTANDO TRUCOS EN TU Balance Board.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Peso máximo del modelo	Límite	Imagen
PH-1	440 libras (200 kg)	
PH-2		
PH-3		

Una vez que haya leído el manual y revisado la información de seguridad,

Sugiero practicar los seis movimientos fundamentales de equilibrio que se muestran aquí. Trabaja en

hasta que seas capaz de mantener cada movimiento durante más de 30 segundos.

Luego combina los movimientos en el "Minuto Mágico" manteniendo cada movimiento durante 10 segundos.

segundos y luego pasar al siguiente movimiento sin que tus pies toquen

el suelo o el tablero. Cuando domines el Minuto Mágico, podrás

Encuentre docenas de movimientos de equilibrio, trucos y otros ejercicios más desafiantes.

En nuestro sitio web, ¡Diviértete!

EQUILIBRIO DE LA PIERNA IZQUIERDA 	EQUILIBRIO DE LA PIERNA DERECHA 
Levantamiento de nariz 	PLATAFORMA ELEVADORA TRASERA 
AMBOS PIES ALINEADOS 	AMBOS PIES DE DIFERENTE 



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Deska równoważna

Modele: PH-1/ PH-2/ PH-3

Modele: PH-1/ PH-2/ PH-3



Uwaga: Zdjęcie produktu ma charakter poglądowy, decydujące znaczenie mają rzeczywiste szczegóły.

To jest oryginalna instrukcja obsługi. Przed użyciem prosimy o dokładne zapoznanie się z treścią instrukcji. Firma VEVOR zastrzega sobie prawo do jednoznacznej interpretacji niniejszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu zależy od stanu, w jakim go otrzymali Państwo. Prosimy o wyrozumiałość, ale nie będziemy Państwa ponownie informować o aktualizacjach technologicznych lub oprogramowania naszego produktu.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ OSTRZEŻENIE – NIEBEZPIECZEŃSTWO UPADKU: Wymagany jest stały nadzór osoby dorosłej.

Ryzyko upadku lub przewrócenia. Nieodpowiednie dla dzieci poniżej 3 lat. Nie używać bez odpowiedni sprzęt ochronny (np. kask, rękawice, nakolanniki).
Początkujący, zacznijcie od używania deski równoważnej na dywanie lub trawie. Nie używajcie sprzętu na powierzchniach, na których może dojść do poważnych obrażeń. Zaniedbanie
Nieprzestrzeganie instrukcji może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią.

⚠ OSTRZEŻENIE – RYZYKO UPADKU: Wymagany jest nadzór osoby dorosłej.

Obowiązkowe przez cały czas. Ryzyko upadku lub przewrócenia. Zabronione dla
Dzieci poniżej 3 lat. Nie stosować bez sprzętu ochronnego.
Odpowiedni sprzęt ochronny (np. kask, rękawice, nakolanniki). Początkujący
powinni zacząć od korzystania z deski balansowej na macie lub trawie. Nie
Nie należy używać urządzenia na powierzchniach, które mogą spowodować [uszkodzenie/zniszczenie].
Poważne obrażenia. Nieprzestrzeganie instrukcji może skutkować
poważne obrażenia lub śmierć.

OSTRZEŻENIE: NIEBEZPIECZEŃSTWO ZADŁAWIENIA – małe części. Nieodpowiednie dla dzieci poniżej 3 lat.
lat.
OSTRZEŻENIE: NIEBEZPIECZEŃSTWO ZADŁAWIENIA – Małe części. Nie
Odpowiednie dla dzieci poniżej 3 lat.

Przed użyciem deski Balance Board skonsultuj się z lekarzem, aby mieć pewność, że:
jesteś wystarczająco sprawny, aby ćwiczyć i posiadasz wymaganą koordynację
aby bezpiecznie korzystać z deski równoważnej, Twoja deska równoważna została zaprojektowana tak, aby zapewnić
Bardzo skuteczny trening i wymagające ćwiczenia poprawiające równowagę, siłę i giętkość. Jednak, jak w przypadku wszystkich ćwiczeń na sprawność fizyczną, jeśli są stosowane nieprawidłowo, może spowodować poważne obrażenia. Szczególnie ważne jest, aby uzyskać
uzyskaj zgodę lekarza przed użyciem deski balansowej, jeśli masz
ograniczenia fizyczne spowodowane wiekiem, chorobą nerwowo-mięśniową, problemem ze stawami, ciążą lub stanem chorobowym, który może się pogorszyć z tego powodu aktywności lub spowodować utratę równowagi i upadek. Anvone z istotnymi

osoby z zaburzeniami równowagi powinny powstrzymać się od korzystania z deski równoważnej do momentu, może rozwinąć odpowiednią równowagę, aby bezpiecznie z niego korzystać.

Dopóki nie poczujesz się komfortowo na desce równoważnej, ćwicz na niej, używając BalancoPole, w pobliżu ściany lub na korytarzu i użyj tych podpór, aby pomóc możesz się wychylać i unikać upadku.
DZIECI MUSZĄ BYĆ POD NADZOREM ODPOWIEDZIALNEGO DOROSŁEGO UŻYWANIE deski równoważnej.

Trzymaj się swoich możliwości i nie nadużywaj Balance Board. Działania nadużyciowe obejmują, ale nie ograniczają się do, wskakiwania na Balance Board.
Sisckeoard od innego obiektu, np. krzesła lub stołu, bieganie i skakanie na deskę balansową, a dwie lub więcej osób korzysta z deski balansowej jednocześnie w tym samym czasie.

Używaj deski balansowej boso lub w ciasno zasznurowanych butach sportowych.
buty z grubą gumową podeszwą, nigdy nie używaj deski do ćwiczeń równowagi podczas noszenia sandały, buty z cholewkami, buty z cholewkami z bieżnikiem sprzedaż Obuwie Tnis może prowadzić do obrażeń ciała i/lub uszkodzenia liny i deski

Upewnij się, że w odległości 6 stóp od Twojego urządzenia Balance nie znajdują się żadne przedmioty ani osoby.
Deska podczas użytkowania.
Ponieważ jest to urządzenie do treningu siłowego, użytkownik prawdopodobnie ją zgubi.
balansując na desce do ćwiczeń równowagi, utrzymując dystans co najmniej sześciu stóp między użytkownikiem a wszelkimi widzami i przeszkodami zmniejsza się że widz zostanie ranny lub użytkownik zrobi sobie krzywdę
objedtwthing podczas niekontrolowanego zeskoczenia z konia lub upadku.

Z deski balansowej może korzystać tylko jedna osoba na raz.
ludzie, którzy się ważą.
Przekroczenie limitu wagi lub posiadanie dwóch lub więcej osób korzystających z deski jednocześnie może uszkodzić deskę i zranić użytkownika.

UŻYWAJ NA WŁASNE RYZYKO I ZACHOWAJ ZDROWY ROZSĄDEK

możesz zobaczyć ludzi na Ty lub w Internecie wykonujących triki lub akrobacje na Deska balansowa. Są to profesjonaliści, którzy mają bogate doświadczenie i umożliwia im wykonywanie tych sztuczek z akceptowalnym poziomem ryzyka. Wiele z tych sztuczek jest niebezpiecznych i może spowodować poważne obrażenia lub śmierć.

NINIEJSZYM AKCEPTUJĘ RYZYKO OBRAŻEŃ W WYNIKU

PRÓBUJĄC SZTUCZEK NA DESKĄ DO ĆWICZEŃ RÓWNOWAŻNYCH.

ZACHOWAJ TE INSTRUKCJE

Maksymalna waga modelu Limit		Zdjęcie
PH-1	440 funtów (200 kg)	
PH-2		
PH-3		

Po przeczytaniu instrukcji i zapoznaniu się z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa
Sugeruję praktykowanie sześciu podstawowych ruchów równowagi, pokazanych tutaj. Pracuj w
dopóki nie będziesz w stanie utrzymać każdego ruchu przez ponad 30 sekund.
Następnie połącz ruchy w „Magiczną Minutę", przytrzymując każdy ruch przez 10 sekund.
sekund, a następnie przejście do następnego ruchu bez dotykania stóp
ziemi lub planszy. Kiedy opanujesz Magiczną Minutę, możesz
Znajdź dziesiątki bardziej wymagających ruchów równowagi, sztuczek i innych ćwiczeń
na naszej stronie, baw się dobrze!

RÓWNOWAGA LEWEJ NOGI 	RÓWNOWAGA PRAWEJ NOGI 
Lifting nosa 	WINDA ZŁOŻONA 
OBIE STOPY WYRÓWNANE 	OBIE STOPY POPRZECZNIE 



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Evenwichtsbord

Model: PH-1/ PH-2/ PH-3

Evenwichtsbord

Model: PH-1/ PH-2/ PH-3



Let op: de productafbeelding dient ter referentie, de daadwerkelijke specificaties kunnen afwijken.

Dit is de originele handleiding. Lees alle instructies in de handleiding zorgvuldig door voordat u het product in gebruik neemt. VEVOR behoudt zich het recht voor om de gebruikershandleiding anders te interpreteren. Het uiterlijk van het product kan afwijken van het product dat u ontvangt. Wij zullen u niet opnieuw informeren over eventuele technologische of software-updates voor ons product.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

 WAARSCHUWING – VALGEVAAR: Toezicht van een volwassene is te allen tijde vereist.

Risico op vallen of omvallen. Niet geschikt voor kinderen jonger dan 3 jaar. Niet gebruiken zonder
De juiste beschermende uitrusting (bijv. helm, handschoenen, kniebeschermers).
Beginners, oefen eerst met het balanceerbord op tapijt of gras. Gebruik het balanceerbord niet direct op tapijt of gras.
de apparatuur op oppervlakken waar ernstig letsel kan ontstaan. Het niet naleven van de voorschriften
Het opvolgen van instructies kan leiden tot ernstig letsel of de dood.

 WAARSCHUWING – VALGEVAAR: Toezicht van een volwassene is vereist.

Te allen tijde verplicht. Risico op vallen of omvallen. Verboden voor
Niet geschikt voor kinderen jonger dan 3 jaar. Niet gebruiken zonder beschermende uitrusting.
Geschikte beschermende uitrusting (bijv. helm, handschoenen, kniebeschermers).
Beginners kunnen het beste eerst het balanceboard op een mat of gras gebruiken. Niet
Gebruik de apparatuur niet op oppervlakken die [schade/beschadiging] kunnen veroorzaken.
Ernstige verwondingen. Het niet opvolgen van de instructies kan leiden tot...
ernstig letsel of overlijden.

WAARSCHUWING: VERSTIKKINGSGEVAAR - Kleine onderdelen. Niet geschikt voor kinderen jonger dan 3 jaar.
jaren.
WAARSCHUWING: VERSTIKKINGSGEVAAR - Kleine onderdelen. Nee
Geschikt voor kinderen jonger dan 3 jaar.

Raadpleeg uw arts voordat u uw Balance Board gebruikt om er zeker van te zijn dat...
Je bent slank genoeg om te sporten en beschikt over de benodigde coördinatie.
Om het Balance Board veilig te gebruiken, is het Balance Board ontworpen om te voorzien in...
Een zeer effectieve training met uitdagende oefeningen om je balans, kracht en flexibiliteit te verbeteren.
Net als alle fitnessapparatuur geldt echter: bij onjuist gebruik kunnen de resultaten tegenvallen.
Het kan aanzienlijk letsel veroorzaken. Het is daarom bijzonder belangrijk om...
Vraag toestemming aan uw arts voordat u een Balance Board gebruikt, indien u een
Een fysieke beperking veroorzaakt door leeftijd, een neuromusculaire aandoening, een gewrichtsprobleem,
zwangerschap of een medische aandoening die hierdoor kan verergeren.
activiteit of ervoor zorgen dat u uw evenwicht verliest en valt. Anvone met significante

Personen met evenwichtsproblemen dienen af te zien van het gebruik van een Balance Board totdat ze kan echter wel het juiste evenwicht ontwikkelen om het veilig te gebruiken.

Oefen op een balansbord totdat je je er prettig bij voelt.
Plaats de BalancoPole in de buurt van een muur of in een gang en gebruik deze steunen om te helpen Je balanceert en voorkomt dat je valt.
KINDEREN MOETEN ONDER TOEZICHT STAAN VAN EEN VERANTWOORDELIJKE VOLWASSENE WANNEER GEBRUIK VAN EEN Balance Board.

Blijf binnen je mogelijkheden en maak geen misbruik van je Balance Board. Misbruik omvat, maar is niet beperkt tot, op het Balance Board springen.
Schoppen vanaf een ander object, zoals een stoel of tafel, rennen en springen op het Balance Board, en twee of meer personen die het Balance Board gebruiken op tegelijkertijd.

Gebruik je Balance Board op blote voeten of met strakke sportschoenen aan.
Schoenen met dikke rubberen zolen. Gebruik nooit een balanceboard tijdens het dragen ervan. sandalen, schoenen met hakken of schoenen met profielzolen. Dit schoeisel kan kan leiden tot letsel en/of schade aan de lijn en het bord.

Zorg ervoor dat er geen objecten of personen binnen een straal van 1,8 meter van je Balance-apparaat zijn.
Omdat het een hulpmiddel voor
balanstraining is, is de gebruiker tijdens het gebruik van het bord waarschijnlijk geneigd de controle te verliezen.
evenwicht bewaren tijdens het gebruik van een balansbord, waarbij u minstens zes voet afstand houdt.
zowel de gebruiker als eventuele toeschouwers en obstakels verminderen de waarschijnlijkheid dat een toeschouwer gewond raakt of dat de gebruiker zichzelf verwondt tijdens een object wanneer bij een ongecontroleerde afsprong of val.

Uw Balance Board mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt en door mensen die welgh.
Het overschrijden van de gewichtslimiet of het gebruik van het board door twee of meer personen.
Tegelijkertijd kan het bord breken en de gebruiker verwonden.

GEBRUIK OP EIGEN RISICO EN GEBRUIK JE GEZOND VERSTAND.

Je ziet misschien mensen op Twitter of op internet trucs of stunts uitvoeren op een Balance Board. Dit zijn professionals die een uitgebreide training hebben gevolgd. waardoor ze deze trucs met een aanvaardbaar risico kunnen uitvoeren. Veel van deze trucs zijn gevaarlijk en kunnen ernstig letsel veroorzaken.
dood.
Hierbij aanvaard ik alle risico's op letsel als gevolg van
TRUCS UITPROBEREN OP JE Balance Board.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

Maximaal gewicht van het model Beperken		Afbeelding
PH-1	440 lb (200 kg)	
pH -2		
PH-3		

Zodra u het thema hebt gelezen en de veiligheidsinformatie hebt bekeken,

Het wordt aangeraden om de zes fundamentele evenwichtsbewegingen die hier worden getoond te oefenen. Werk aan

Doe dit totdat je elke beweging langer dan 30 seconden kunt volhouden.

Combineer vervolgens de bewegingen tot de "Magic Minute" door elke beweging 10 seconden vast te houden.

seconden en dan overgaan naar de volgende beweging zonder dat je voeten de grond raken

op de grond of op het bord. Als je de Magic Minute onder de knie hebt, kun je

Ontdek tientallen meer uitdagende evenwichtsoefeningen, trucs en andere oefeningen.

Veel plezier op onze website!

LINKER BEEN BALANS 	RECHTERBEEN BALANS 
NEUSLIFT 	STAARTLIFT 
BEIDE VOETEN OP EEN RIJ 	BEIDE VOETEN OVER ELKAAR 



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Balansbräda

Modell: PH-1/ PH-2/ PH-3

Balansbräda

Modell: PH-1/ PH-2/ PH-3



Obs: Produktbilden är endast för referens, de faktiska detaljerna ska gälla.

Detta är originalinstruktionerna, vänligen läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten. VEVOR förbehåller sig en tydlig tolkning av vår användarmanual. Produktens utseende ska vara beroende av den produkt du mottagit. Vi ber om ursäkt för att vi inte kommer att informera dig igen om det finns några teknik- eller programuppdateringar för vår produkt.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

 VARNING – FALLRISK: Vuxenövervakning krävs hela tiden.

Risk för fall eller tippning. Ej lämplig för barn under 3 år. Använd inte utan lämplig skyddsutrustning (t.ex. hjälm, handskar, knäskydd). För Nybörjare, börja med att använda balansbrädan på matta eller gräs. Använd inte utrustningen på ytor där allvarliga skador kan uppstå. Underlåtenhet att Följ instruktionerna kan leda till allvarliga skador eller dödsfall.

 VARNING – FALLRISK: Vuxenövervakning krävs.

Obligatoriskt hela tiden. Risk för fall eller tippning. Förbjudet för Barn under 3 år. Använd inte utan skyddsutrustning. Lämplig skyddsutrustning (t.ex. hjälm, handskar, knäskydd). Börja med att använda balansbrädan på en matta eller gräs. Använd inte Använd inte utrustningen på ytor som kan orsaka [skada/skador]. Allvarliga skador. Underlåtenhet att följa instruktionerna kan leda till allvarliga skador eller dödsfall.

VARNING: KVÄVNINGSRISK - Små delar. Ej lämplig för barn under 3 år. år.
VARNING: KVÄVNINGSRISK - Små delar. Nej
Lämplig för barn under 3 år.

Innan du använder din Balance Board, rådfråga din läkare för att säkerställa att du är tillräckligt hälsosam för träning och har den koordination som krävs För att använda Balance Board på ett säkert sätt är din Balance Board utformad för att ge ett mycket effektivt träningspass och utmanande övningar för att förbättra din balans, styrka och flexibilitet. Men liksom all kondition, kan ockupation, om den används felaktigt, det kan orsaka betydande skador. Det är särskilt viktigt att få godkännande från din läkare innan du använder en balansbräda om du har en fysisk begränsning orsakad av ålder, en neuromuskulär sjukdom, ett ledproblem, graviditet eller har ett medicinskt tillstånd som kan förvärras av detta aktivitet eller orsaka att du tappar balansen och faller. Ange med betydande

personer med nedsatt balans bör avstå från att använda en balansbräda tills de kan utveckla en lämplig mängd balans för att använda den på ett säkert sätt.

Tills du blir bekväm på en balansbräda, öva på den med hjälp av BalancoPole, nära en vägg eller i en hall och använd dessa stöd som hjälp du balanserar och undviker att falla.
BARN MÅSTE ÖVERVAKAS AV EN ANSVARIG VUXEN NÄR ANVÄNDA EN BALANSBÅDA.

Håll dig inom dina möjligheter och misshandla inte din balansbräda. Missbruk inkluderar, men är inte begränsat till, att hoppa upp på Sisckeoard från ett annat föremål som en stol eller ett bord, springa och hoppa på balansbrädan, och två eller fler personer som använder balansbrädan vid samma tid.

Använd din balansbräda barfota eller med åtsittande träningskläder skor med tjocka gummisulor. Använd aldrig en balansbräda medan du bär sandaler, skor med klackar, eller skor med remmar på rea. Tnis skor kan leda till skador och/eller skador på linan och brädan

Se till att inga föremål eller personer befinner sig inom 2 meter från din våg. Brädan när den används.
Eftersom det är en balansträningsenhet är det troligt att användaren tappar bort sig. Håll minst två meters avstånd när du använder en balansbräda både för användaren och eventuella åskådare och hinder minskar sannolikheten att en åskådare kommer att skadas eller att användaren kommer att skada sig själv på en föremål vid en okontrollerad avstigning eller fall.

Din balansbräda får endast användas av en person åt gången och av människor som välmående.
Att överskrida viktgränsen eller att ha två eller fler personer som använder brädan kan samtidigt bryta brädet och skada användaren.

ANVÄND PÅ EGEN RISK OCH ANVÄND SUNT FÖRNUFT

du kanske ser folk på Ty eller på internet utföra tricks eller stunts på en Balansbräda. Dessa är yrkesverksamma som har omfattande utbildning som gör det möjligt för dem att utföra dessa trick med en acceptabel risknivå. Många av dessa trick är farliga och kan orsaka allvarliga skador eller
död.

HÄRMED ACCEPTERAR RISK FÖR SKADA TILL FÖLJD AV FÖRSÖKER TRICK PÅ DIN BALANSBÅDA.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER

Modellens	maximala vikt Begränsa	Bild
PH-1	200 kg	
pH-2		
PH-3		

När du har läst manualen och granskat säkerhetsinformationen
föreslå att du övar de sex grundläggande albaiance-rörelserna som visas här. Arbeta på
tills du kan upprätthålla varje rörelse i mer än 30 sekunder.
Kombinera sedan rörelserna till den "Magiska minuten" genom att hålla varje rörelse i 10
sekunder och sedan övergå till nästa drag utan att dina fötter rör vid varandra
marken eller brädet. När du har bemästrat den magiska minuten kan du
Hitta dussintals fler utmanande balansrörelser, trick och andra övningar
på vår hemsida, Ha så kul!

<table>
<tr>
<td>VÄNSTER BENBALANS
</td>
<td>BALANS MED HÖGER BEN
</td>
</tr>
<tr>
<td>Näslyft
</td>
<td>BAKLYFT
</td>
</tr>
<tr>
<td>BÅDA FÖTTERNA I RIKTION
</td>
<td>BÅDA FÖTTERNA ÖVER
</td>
</tr>
</table>

