

Exercise Board

⚠ CAUTION: Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment. Keep this manual for future reference.

⚠ OPGELET: lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

⚠ ATTENTION : lisez toutes les précautions et instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet équipement. Conservez ce manuel pour consultation ultérieure.

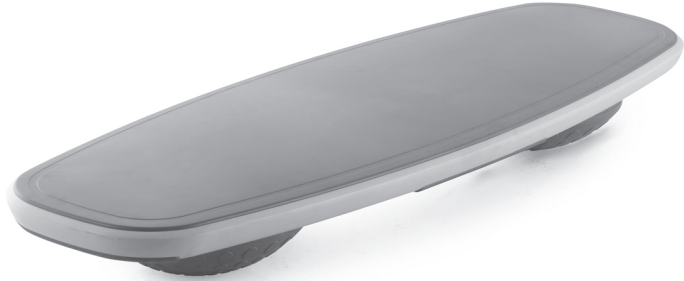
⚠ OPGELET: Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung bevor Sie das Gerät benutzen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

⚠ CUIDADO: Leia todas as precauções e instruções deste manual antes de utilizar o equipamento. Guarde este manual para futura referência.

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

⚠ ATTENZIONE : leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il presente manuale per qualsiasi riferimento futuro.

Model FMOY13.0



User's Guide	2
Gebruikershandleiding	4
Manuel de l'Utilisateur	6
Bedienungsanleitung	8
Guia do Utilizador	10
Guía del Usuario	12
Manuale d'Istruzioni	14

Warning decals in different languages are included. **Apply the desired decal in the location shown (A).**

Er zijn waarschuwingstickers in verschillende landen meegeleverd. **Plak de gewenste sticker op de aangegeven plaats (A).**

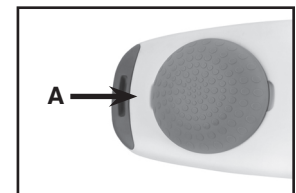
Les autocollants d'avertissement en différentes langues sont inclus. **Collez l'autocollant souhaité à l'emplacement indiqué (A).**

Warnungsaufkleber in verschiedenen Sprachen sind im Lieferumfang enthalten. **Kleben Sie den gewünschten Aufkleber an die angedeutete Stelle (A).**

São incluídos autocolantes de aviso em diferentes idiomas. **Aplique o autocolante pretendido na localização apresentada (A).**

Están incluidas calcomanías de advertencia en distintos idiomas. **Aplique la calcomanía deseada en el lugar que se muestra (A).**

Sono incluse etichette di avvertenze in varie lingue. **Applicare l'etichetta desiderata nella posizione indicata (A).**



User's Guide

IMPORTANT PRECAUTIONS

⚠ WARNING: To reduce the risk of serious injury, read the following precautions before using this product. FreeMotion Fitness assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

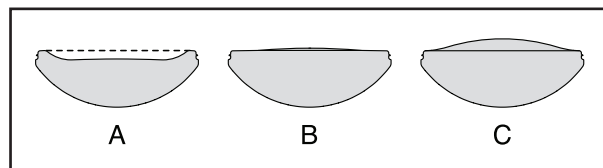
1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are adequately informed of all precautions.
2. Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems.
3. Use this product only as described in this manual.
4. This product is not designed for water use and should not be used as a flotation device.
5. Use this product only indoors on a clean, level, non-slip surface. Make sure that there is adequate clearance around this product.
6. Keep this product away from sharp objects, heat sources, and direct sunlight. Do not leave this product in automobiles where it may be exposed to high temperatures.
7. Inspect this product before each use for worn spots, cracks, and foreign objects. Do not use this product or attempt to repair it if it is damaged.
8. Inflate this product only as described in this manual. Improper inflation may result in damage to this product and will void the warranty.
9. This product should not be used by persons weighing more than 350 lbs. (159 kg).
10. Keep children under age 12 and pets away from this product.
11. Do not allow more than one person at a time on this product.
12. When performing balance exercises, place your hands flat on top of the exercise board—not around the edges.
13. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint or if you experience pain while exercising, stop immediately and cool down.

BEFORE YOU BEGIN

Thank you for selecting the versatile exercise board. The exercise board offers dynamic, effective, and fun workout options for personal or group training. **For your safety and benefit, read this manual before using the exercise board.**

INFLATING THE BALANCE PODS

1. Locate the valve on a balance pod. Then, locate the pump needle, and attach it to the hand pump if necessary. Wet the pump needle and insert it into the valve.
2. Push down repeatedly on the hand pump until the balance pod is inflated to the desired stability level. Inflate to Level A for the most stability; inflate to Level C for the least stability.
3. Remove the pump needle from the valve.
4. Repeat steps 1 to 3 for the other balance pod.



Do not overinflate the balance pod or use an air compressor.

USING THE EXERCISE BOARD

The exercise board is designed to create an unbalanced position while you perform a variety of exercises. Using the exercise board will help you develop increased core strength and advanced balancing techniques.

Stability—Set the exercise board flat on the floor.

Instability—Set a balance pod under each end of the exercise board or set a balance pod under the center of the exercise board.

HOW TO CONTACT CUSTOMER CARE

If you have questions after reading this manual, or to purchase replacement parts, contact the nearest Customer Care department:

In the United States

Call: 1-800-201-2109, Mon.–Fri. 7 a.m.–6 p.m. MT

Email: customercare@freemotionfitness.com

Write:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
United States

CARING FOR THE EXERCISE BOARD

Clean the exercise board with a damp cloth and mild dish-washing liquid. Then, rinse the exercise board with clean water and towel dry it completely.

Outside the United States

Call: 001-800-527-5417 or 001-435-786-3521,

Mon.–Fri. 6 a.m.–6 p.m. USA Mountain Time

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

LIMITED WARRANTY

WARRANTY PERIODS AND COVERAGE

FreeMotion Fitness warrants this product to be free from defects in workmanship and material under normal use and service conditions. Parts and labor are warranted for one (1) year, unless otherwise specified on the invoice.

The warranty period commences on the invoice date of purchase. Any parts repaired or replaced during this warranty period will be warranted for the remainder of the original warranty period.

CONDITIONS AND LIMITATIONS

The following will void the warranty on this product:

1. This warranty applies only to the original owner and is non-transferable.
2. The labor warranty applies only to products sold in the US and Canada. Contact your authorized FreeMotion Fitness dealer for details on labor coverage in your country.
3. Any misuse, abuse, or improper service.
4. Users who weight more than the maximum user weight listed in this manual.
5. Damage caused by moving the product or improper storage including moving or storing the product on its side.
6. Use or storage of the product outdoors or in high-humidity environments including spa and pool areas.
7. Damage caused by improper wiring or insufficient electrical current. Note: This product may not have wiring.

This warranty shall not apply to the following:

1. Cosmetic items including grips, decals, and labels.
2. Pick-up and delivery or freight charges involved with a repair.
3. Any problem as a result of improper assembly or delivery.

WHAT TO DO IF SERVICE IS REQUIRED

FreeMotion Fitness warranty service may be obtained by contacting the authorized dealer from which you purchased this product. Make sure to retain your original invoice and serial number information. If this product experiences a failure under the warranty terms set forth, FreeMotion Fitness shall provide at their option either repair, replacement, or refund of the purchase price. FreeMotion Fitness compensates service providers for warranty trips within their service area. You may be charged additionally for service calls beyond this service area.

FreeMotion Fitness is not responsible or liable for indirect, special, or consequential damages arising out of or in connection with the use or performance of the product; damages with respect to any economic loss, loss of property, loss of revenues or profits, loss of enjoyment or use, or cost of removal or installation; or other consequential damages. Some regions do not allow the exclusion or limitation of consequential damages. Accordingly, the above limitation may not apply to you. This warranty gives you specific rights, and you may have other rights that vary from region to region.

TO CONTACT FREEMOTION FITNESS

See HOW TO CONTACT CUSTOMER CARE above.

Gebruikershandleiding

BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen

⚠ WAARSCHUWING: lees de volgende voorzorgsmaatregelen door voordat u het product gaat gebruiken om persoonlijk letsel te voorkomen. FreeMotion Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

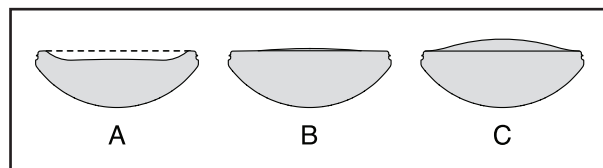
1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar te waarborgen dat alle gebruikers van dit product voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik dit product alleen zoals beschreven in deze handleiding.
4. Dit product is niet bedoeld voor gebruik in water en mag niet worden gebruikt als een drijvend toestel.
5. Gebruik dit product alleen binnen op een schone, stabiele, niet gladde ondergrond. Zorg dat er voldoende vrije ruimte rond dit product is.
6. Houd dit product uit de buurt van scherpe voorwerpen, warmtebronnen en direct zonlicht. Laat dit product niet achter in een auto waar het kan worden blootgesteld aan hoge temperaturen.
7. Inspecteer dit product voor elk gebruik op slijtageplekken, breuken en vreemde voorwerpen. Bij beschadiging dient u dit product niet te gebruiken of proberen het te repareren.
8. Blaas dit product alleen op zoals beschreven in deze handleiding. Onjuist opblazen kan resulteren in schade aan dit product waardoor de garantie niet meer geldig is.
9. Dit product is niet geschikt voor gebruik door personen die meer dan 159 kg wegen.
10. Houd kinderen onder de 12 jaar en huisdieren altijd uit de buurt van dit product.
11. Laat niet meer dan één persoon tegelijkertijd gebruikmaken van dit product.
12. Wanneer u balansoefeningen uitvoert, plaatst u uw handen plat op de bovenkant van het trainingsbord – niet rond de randen.
13. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u kiest voor het veelzijdige trainingsbord. Het trainingsbord biedt dynamische, effectieve en leuke trainingsopties voor persoonlijke of groepstraining. **Lees deze handleiding zorgvuldig door voor uw eigen veiligheid en welzijn voordat u het trainingsbord gebruikt.**

DE BALANSDOPPEN OPBLAZEN

1. Zoek de klep op een balansdop. Plaats vervolgens, indien nodig, de pompnaald op de handpomp. Maak de pompnaald nat en steek hem in de klep.
2. Druk herhaaldelijk op de handpomp tot de balansdop is opgeblazen tot het gewenste stabiliteitsniveau. Blaas op tot Niveau A voor de grootste stabiliteit; blaas op tot Niveau C voor de minste stabiliteit.



Blaas de balansdop niet te veel op en gebruik geen luchtcompressor.

3. Verwijder de pompnaald uit de klep.
4. Herhaal stappen 1 tot 3 voor de andere balansdop.

HET TRAININGSBORD GEBRUIKEN

Het trainingsbord is ontwikkeld om een ongebalanceerde positie te creëren terwijl u diverse oefeningen uitvoert. Door het trainingsbord te gebruiken ontwikkelt u een grotere kernkracht en geavanceerde balanstechnieken.

Stabiliteit – Plaats het trainingsbord plat op de grond.

Instabiliteit – Plaats een balansdop onder elk uiteinde van het trainingsbord, of plaats een balansdop onder het midden van het trainingsbord.

ONDERHOUD VAN HET TRAININGSBORD

Reinig het trainingsbord met een vochtige doek en een mild afwasmiddel. Spoel het trainingsbord met schoon water en droog volledig met een handdoek.

HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST

Indien u vragen heeft na het lezen van deze handleiding of om vervangende onderdelen te kopen, dient u contact op te nemen met de dichtstbijzijnde Klantenserviceafdeling:

Binnen de Verenigde Staten

Bel: 1-800-201-2109, Maandag.-Vrijdag.

07:00-18:00 MT

Email: customercare@freemotionfitness.com

Schrijf naar:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Verenigde Staten

Buiten de Verenigde Staten

Bel: 001-800-527-5417 of 001-435-786-3521

Maandag.-Vrijdag.

07:00-18:00 MT

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BEPERKTE GARANTIE

GARANTIEPERIODE EN DEKKING

FreeMotion Fitness garandeert dat dit product geen productiefouten heeft onder normale gebruiksomstandigheden en bij normaal onderhoud. Er is garantie op onderdelen en werking voor één (1) jaar, tenzij anders staat vermeld op de factuur.

De garantieperiode gaat in op de factuurdatum van de aankoop. Onderdelen die tijdens deze garantieperiode worden gerepareerd of vervangen vallen onder de resterende lopende garantie.

VOORWAARDEN EN BEPERKINGEN

Het navolgende maakt de garantie op dit product ongeldig:

1. Deze garantie is alleen van toepassing op de originele eigenaar en is niet overdraagbaar.
2. De productieggarantie is alleen van toepassing op producten die worden verkocht in de Verenigde Staten en Canada. Neem contact op met uw bevoegde FreeMotion Fitness-dealer voor meer informatie over productiedekking in uw land.
3. Foutief gebruik, misbruik of onjuist onderhoud.
4. Gebruikers met een hoger gewicht dan het maximum gewicht dat staat vermeld in deze handleiding.
5. Schade veroorzaakt door verplaatsing van dit product, of onjuiste opslag waaronder verplaatsen of opslaan van dit product op zijn kant.
6. Gebruik of opslag van dit product buitenshuis of in een omgeving met een hoge luchtvochtigheid zoals spa's en zwembadomgevingen.
7. Schade veroorzaakt door verkeerde bedrading of verkeerd elektrische voltage. Aandacht: dit product heeft mogelijk geen bedrading.

Deze garantie is niet van toepassing op het volgende:

1. Cosmetische items waaronder handgrepen, stickers en labels.
2. Kosten voor ophalen en bezorgen of verzending die verband houden met reparaties.
3. Een probleem voortkomend uit een onjuiste montage of levering.

WAT TE DOEN ALS REPARATIES NODIG ZIJN

FreeMotion Fitness garantieonderhoud kan worden verkregen door contact op te nemen met de bevoegde dealer waar u dit product heeft gekocht. Zorg dat u uw originele factuur en serienummerinformatie tot uw beschikking heeft. Als dit product een defect heeft volgens de garantievoorwaarden, dan zal FreeMotion Fitness naar eigen oordeel zorgen voor reparatie, vervanging of vergoeding van de aankoop-prijs. FreeMotion Fitness vergoedt serviceleveranciers voor garantieroutes binnen hun onderhoudsgebied. Er kunnen u aanvullende kosten in rekening worden gebracht voor onderhoudsbezoeken buiten dit onderhoudsgebied.

FreeMotion Fitness is niet aansprakelijk of verantwoordelijk voor directe, speciale of voortvloeiende schade resulterend uit, of verband houdend met het gebruik of de werking van het product; schade betreffende economisch verlies, verlies van eigendom, verlies van omzet of winst, verlies van gebruiksplezier of kosten voor verwijdering of installatie; of voortvloeiende schades. In sommige regio's is het uitsluiten of beperken van voortvloeiende schades niet toegestaan. Derhalve is de bovenstaande beperking mogelijk niet op u van toepassing. Deze garantie geeft u specifieke rechten en u heeft mogelijk andere rechten die van regio tot regio verschillen.

CONTACT OPNEMEN MET FREEMOTION FITNESS

Zie HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST hierboven.

Manuel de l'utilisateur

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire le risque de blessure grave, veuillez lire les précautions suivantes avant d'utiliser cet équipement. FreeMotion Fitness n'assume aucune responsabilité pour des préjudices corporels ou des dommages matériels résultant de l'utilisation de cet équipement.

1. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de cet équipement sont suffisamment informés de toutes les mises en garde et précautions.
2. Toujours consulter son médecin avant de commencer un programme d'exercices quelconque. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
3. Utilisez cet équipement uniquement comme décrit dans ce manuel.
4. Cet équipement n'est pas prévu pour une utilisation dans de l'eau et ne devrait pas être utilisé comme dispositif de flottaison.
5. Utilisez cet équipement uniquement à l'intérieur sur une surface propre, horizontale et non glissante. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de cet équipement.
6. Maintenez cet équipement éloigné des objets tranchants, des sources de chaleur et des rayons

directs du soleil. Ne laissez pas cet équipement dans des voitures où il pourrait être exposé à des températures élevées.

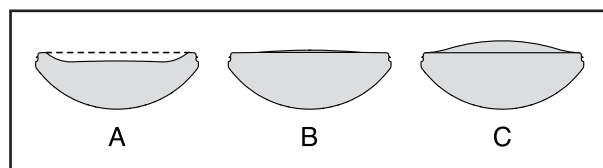
7. Vérifiez cet équipement avant chaque utilisation à la recherche de traces d'usures, de fissures ou d'objets étrangers. N'utilisez pas cet équipement et n'essayez pas non plus de le réparer s'il est endommagé.
8. Gonflez cet équipement uniquement comme décrit dans ce manuel. Un gonflage incorrect peut endommager cet équipement et entraîner l'annulation de la garantie.
9. Cet équipement ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 159 kg.
10. Maintenez toujours les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés de cet équipement.
11. Ne permettez jamais l'accès à plus d'une personne à la fois sur cet équipement.
12. Lorsque vous effectuez des exercices d'équilibre, placez vos mains à plat au-dessus de la planche d'exercice — non autour des bords
13. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves voire le décès. Si vous vous sentez défaillir ou si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez au calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi la planche d'exercice polyvalente. La planche d'exercice offre des options d'entraînement dynamique, efficace et amusant pour un entraînement personnel ou de groupe. **Pour votre sécurité et votre bien, lisez ce manuel avant d'utiliser la planche d'exercice.**

GONFLAGE DES SACS D'ÉQUILIBRE

1. Repérez la valve sur un sac d'équilibre. Puis, repérez l'aiguille de la pompe, et fixez-la à la pompe à main si nécessaire. Humidifiez l'aiguille de la pompe, puis insérez-la dans la valve.
2. Pompez jusqu'à ce que le sac d'équilibre atteigne le niveau de stabilité souhaité. Gonflez jusqu'au Niveau A pour la stabilité maximale ; gonflez jusqu'au Niveau C pour la stabilité minimale.



Évitez de trop gonfler le sac d'équilibre ou d'utiliser un compresseur d'air.

3. Retirez l'aiguille de la pompe de la valve.
4. Répétez les étapes 1 à 3 pour l'autre sac d'équilibre.

UTILISATION DE LA PLANCHE D'EXERCICE

La planche d'exercice est conçue pour créer une position déséquilibrée pendant que vous effectuez une variété d'exercices. L'utilisation de la planche d'exercice vous apportera un meilleur renforcement musculaire du tronc et vous permettra de développer des techniques avancées d'équilibre.

Stabilité — installez la planche d'exercice à plat sur le sol.

Instabilité — placez un sac d'équilibre sous chaque extrémité de la planche d'exercice ou bien placez un sac d'équilibre sous le centre de la planche d'équilibre.

ENTRETIEN DE LA PLANCHE D'EXERCICE

Nettoyez la planche d'exercice avec un chiffon humide et du liquide vaisselle doux. Puis, rincez la planche d'exercice avec de l'eau claire et séchez-la entièrement avec une serviette.

COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel ou pour acheter des pièces de rechange, contactez le Service à la Clientèle le plus proche :

Dans les Etats-Unis

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 7 a.m.–6 p.m. TM

Courriel: customercare@freemotionfitness.com

Écrivez :

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Etats-Unis

Hors des Etats-Unis

Appelez : 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521

Lun.–Ven. 6 a.m.–6 p.m. TM

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIE LIMITÉE

PÉRIODES ET COUVERTURES DE LA GARANTIE

FreeMotion Fitness garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pour une (1) année, sauf indication contraire sur la facture.

La période de garantie démarre à partir de la date d'achat indiquée sur la facture. Toute pièce réparée ou remplacée durant la période de garantie sera garantie pendant la durée restante de la période de garantie initiale.

CONDITIONS ET LIMITATIONS

Les faits suivants entraînent l'annulation de la garantie de cet équipement.

1. La présente garantie ne s'applique qu'au propriétaire initial et n'est pas transférable.
2. La garantie main-d'œuvre ne s'applique qu'aux produits vendus aux États-Unis et au Canada. Contactez votre revendeur agréé FreeMotion Fitness pour des renseignements sur la couverture de la main-d'œuvre dans votre pays.
3. Toute utilisation abusive, tout mauvais traitement ou tout entretien incorrect.
4. Les utilisateurs ayant un poids supérieur au poids maximum indiqué dans le présent manuel.
5. Détérioration causée par le déplacement de l'équipement ou par un rangement inapproprié, notamment le déplacement et le rangement de l'équipement sur le côté.
6. L'utilisation ou le rangement de l'équipement à l'extérieur des bâtiments ou dans des environnements à haute humidité, notamment dans les espaces spa et piscine.
7. Détérioration causée par un câblage inapproprié ou par un courant électrique insuffisant. Remarque : cet équipement peut ne pas comporter de câblage.

La présente garantie ne concerne pas les éléments suivants :

1. Les aspects esthétiques tels que les poignées, les auto-collants et les étiquettes.
2. Les frais de récupération, de livraison ou de transport impliqués dans une réparation.
3. Tout problème résultant d'un assemblage incorrect ou d'une livraison inappropriée.

QUE FAIRE SI UN ENTRETIEN EST REQUIS

Vous pouvez profiter du service de garantie de FreeMotion Fitness en contactant le fournisseur agréé chez lequel vous avez acheté cet équipement. Veillez à garder la facture originale ainsi que le numéro de série. Dans le cas où cet équipement connaîtrait une panne entrant dans le cadre de la garantie, FreeMotion Fitness procédera, à sa discrétion, à une réparation, un remplacement ou un remboursement du prix d'achat. FreeMotion Fitness dédommage les prestataires de services pour les déplacements dans le cadre de la garantie effectués au sein de leur zone de services. Vous risquez d'être facturé un surplus pour les appels de service en dehors de cette zone de services.

FreeMotion Fitness n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ou de tout autre dommage indirect. Certaines régions n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner. La présente garantie vous confère des droits spécifiques, mais il se peut que vous disposiez d'autres droits qui varient d'une région à l'autre.

POUR CONTACTER FREEMOTION FITNESS

Reportez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE ci-dessus.

Bedienungsanleitung

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden Vorsichtsmaßnahmen vor Benutzung des Gerätes. FreeMotion Fitness übernimmt keine Verantwortung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die durch Verwendung des Produktes oder am Produkt entstanden sind.

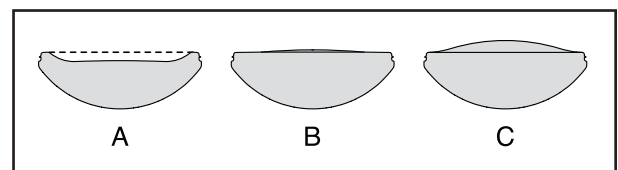
1. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, alle Benutzer des Geräts hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen zu informieren.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Verwenden Sie dieses Gerät nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
4. Dieses Gerät ist nicht für den Gebrauch im Wasser konzipiert und soll daher auch nicht als Rettungsschwimmkörper benutzt werden.
5. Benutzen Sie dieses Gerät nur im Haus auf einem sauberen, ebenen und rutschfesten Boden. Zur Verwendung dieses Geräts muss genügend Platz vorhanden sein.
6. Man soll das Gerät vor spitzen Gegenständen, Hitzequellen und direktem Sonnenlicht schützen.
7. Untersuchen Sie dieses Gerät vor jedem Gebrauch auf abgenutzte Stellen, Risse und Fremdgegenstände. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist. Versuchen Sie auch nicht, es selbst zu reparieren.
8. Pumpen Sie dieses Gerät nur so auf, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Falsches Aufpumpen kann zur Beschädigung des Geräts führen, wodurch die Garantie ungültig wird.
9. Dieses Gerät sollte nur von Personen mit weniger als 159 kg (318 Pfund) benutzt werden.
10. Kinder unter 12 und Haustiere sollten unbedingt vom Gerät ferngehalten werden.
11. Das Gerät soll immer nur von einer Person benutzt werden.
12. Bei Gleichgewichtsübungen soll man die Hände immer flach auf das Trainingsboard legen. Man soll das Board niemals am Rand halten.
13. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

BEVOR MAN BEGINNT

Vielen Dank für Ihre Wahl dieses vielseitigen Trainingsboards. Das Trainingsboard bietet dynamische und wirksame Workouts an, welche alleine oder in der Gruppe großen Spaß machen. **Zur Sicherheit und zu Ihrem Vorteil, lesen Sie die Bedienungsanleitung durch bevor Sie das Trainingsboard in Betrieb nehmen.**

AUFPUMPEN DER BALANCE-SOCKEL

1. Finden Sie das Ventil am Balance-Sockel. Finden Sie dann die Nadel für die Pumpe und befestigen Sie diese, wenn notwendig, an der Handpumpe. Benetzen Sie die Nadel und schieben Sie die Nadel in das Ventil hinein.
2. Pumpen Sie nun mit der Handpumpe genug Luft in den Balance-Sockel bis er auf den gewünschten Stabilitätsgrad aufgepumpt ist. Um die beste Stabilität zu erreichen, pumpt man bis zum Grad A auf; für die geringste Stabilität bis zu Grad C.
3. Ziehen Sie die Nadel aus dem Ventil heraus.
4. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3 nun am anderen Balance-Sockel.



Man darf den Balance-Sockel nicht zu sehr aufpumpen oder gar einen Druckluftkompressor zum Aufpumpen verwenden.

VERWENDEN DES TRAININGSBOARDS

Das Trainingsboard befindet sich bei einer Anzahl von Übungen absichtlich in einer Position, die selbst nicht ausbalanciert ist. Durch das Benutzen des Trainingsboards werden Sie Ihre tiefe Rumpfmuskulatur stärken und fortgeschrittene Techniken zur Verbesserung Ihrer Balance lernen.

Stabilität—Legen Sie das Trainingsboard flach auf den Boden.

Instabilität—Legen Sie unter beide Enden des Trainingsboards je einen Balance-Sockel oder legen Sie nur einen Balance-Sockel unter die Mitte des Trainingsboards.

WARTUNG DES TRAININGSBOARDS

Säubern Sie das Trainingsboard mit einem feuchten Tuch und einem milden Geschirrspülmittel. Spülen Sie dann das Trainingsboard mit sauberem Wasser und trocknen Sie es mit einem Handtuch ab.

SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Sollten Sie noch Fragen haben oder um Ersatzteile zu kaufen, treten Sie mit dem nächstgelegenen Kundendienst in Verbindung:

Innerhalb den Vereinigten Staaten

Telefonieren: 1-800-201-2109,
Montag–Freitag 7:00–18:00 MT
E-Mail: Customercare@freemotionfitness.com
Postanschrift:
FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Vereinigten Staaten

Außerhalb der Vereinigten Staaten

Telefonieren: 001-800-527-5417 oder 001-435-786-3521
Montag–Freitag 6:00–18:00 MT
E-Mail: intlcustomer@freemotionfitness.com

BESCHRÄNKTE HAFTUNG

FRIST UND UMFANG DER GEWÄHRLEISTUNG

FreeMotion Fitness garantiert, dass dieses Produkt bei normaler Benutzung und normalen Betriebsbedingungen frei von Material- oder Fertigungsfehlern ist. Ersatzteile und Arbeitskosten werden für ein (1) Jahr übernommen, sofern auf dem Rechnungsbeleg nicht anders festgelegt.

Die Garantieperiode beginnt mit dem Kaufdatum auf dem Kassenschein. Teile, welche innerhalb dieser Garantieperiode repariert oder ersetzt werden, sind dann bis zum Ende der ursprünglichen Garantieperiode garantiert.

KONDITIONEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

Die folgenden Konditionen machen diese Garantie ungültig:

1. Diese Garantie ist nur für den ursprünglichen Besitzer gültig und kann nicht auf einen weiteren Besitzer übertragen werden.
2. Die Garantie für Arbeitskosten gilt nur für Produkte, die in den USA oder in Kanada verkauft wurden. Kontaktieren Sie einen bevollmächtigten FreeMotion Fitness Händler für Details in Bezug auf Übernahme von Arbeitskosten in Ihrem Land.
3. Jegliche Zweckentfremdung, Missbrauch oder unsachgemäßer Service.
4. Benutzer, die mehr als die maximale Gewicht des Benutzers in diesem Handbuch aufgeführten wiegen.
5. Schäden, die durch Transport des Produkts entstanden sind oder durch falsche Lagerung, inklusive Transport oder Lagerung des Produktes auf der Seite.
6. Benutzung oder Lagerung des Produktes im Freien oder in sehr feuchten Räumlichkeiten wie Spas oder Schwimmbädern.
7. Schäden, die durch falsche elektrische Anschlüsse oder zu geringe Stromspannung entstanden sind. Anmerkung: Dieses Produkt hat möglicherweise keine elektrischen Anschlüsse.

Diese Garantie ist nicht gültig für:

1. Kosmetische Teile inklusive Griffe, Aufkleber und Etiketten.
2. Abholen und Zustellen oder Frachtkosten, welche mit einer Reparatur zusammenhängen.
3. Jegliche Probleme, welche durch falsche Montage oder Zustellung entstanden sind.

WAS TUN, WENN MAN SERVICE BRAUCHT

FreeMotion Fitness Garantieleistungen kann man erhalten, indem man den Vertreter, von dem man das Gerät gekauft hat, kontaktiert. Der Original-Kaufbeleg und die Seriennummer werden dazu gebraucht. Sollte dieses Gerät unter den Garantiebestimmungen versagen, dann wird FreeMotion Fitness nach Ermessen das Gerät reparieren, ersetzen oder den Kaufpreis erstatten. FreeMotion Fitness ersetzt Kundendienstleistungen die Fahrt innerhalb ihres Servicebereichs. Wenn Sie nicht in einem Servicebereich liegen, sind Sie für die Kosten außerhalb des Servicebereichs selbst verantwortlich.

FreeMotion Fitness ist nicht verantwortlich oder haftbar für indirekte, spezielle oder sich aus anderen Gründen ergebende Schäden, welche durch die Benutzung oder die Leistung des Produkts entstanden sind oder Schäden, die mit wirtschaftlichem Verlust, Verlust von Eigentum, Verlust von Einkommen oder Profit, Verlust von Freude an der Benutzung, Kosten von Abtransport, Installation oder anderer Folgeschäden zusammenhängen. Verschiedene Staaten erlauben einen Haftungsausschluss von Folgeschäden nicht. Deshalb mögen diese Haftungsausschlüsse auf Sie nicht zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen spezielle Rechte. In verschiedenen Staaten stehen dem Konsumenten weitere Rechte zu.

MIT FREEMOTION FITNESS IN KONTAKT TRETEN

Siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN oben.

Guia do Utilizador

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia as seguintes precauções antes de utilizar este produto. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

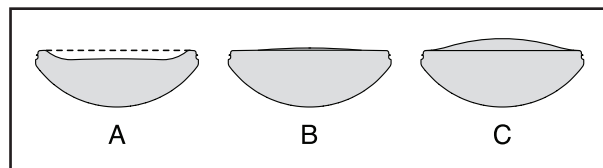
1. É da responsabilidade do proprietário assegurar que todos os utilizadores deste produto estão adequadamente informados quanto a todas as precauções.
2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde prévios.
3. Utilize este produto apenas da forma descrita no manual.
4. Este produto não foi concebido para utilização na água e não deve ser utilizado como dispositivo de flutuação.
5. Utilize este produto apenas no interior e sobre uma superfície limpa, nivelada e anti-deslize. Certifique-se de que existe espaço livre suficiente à volta deste produto.
6. Mantenha o produto afastado de objetos afiados, fontes de calor e da luz do sol direta. Não deixe este produto em automóveis, onde pode ficar exposto a temperaturas elevadas.
7. Inspeção o produto antes de cada utilização para verificar se apresenta desgaste, fendas ou objetos estranhos. Não utilize este produto nem tente repará-lo se estiver danificado.
8. Encha este produto apenas da forma descrita no manual. O enchimento indevido pode danificar o produto e anula a garantia.
9. Este produto não deve ser utilizado por pessoas com mais de 159 kg.
10. Mantenha as crianças menores de 12 e os animais de estimação afastados deste produto.
11. Não permita a utilização simultânea do produto por mais de uma pessoa.
12. Ao fazer exercícios de equilíbrio, coloque as palmas das mãos na parte de cima da placa de exercício, e não nas bordas.
13. O excesso de exercício pode resultar em ferimentos graves ou morte. Se sentir tonturas ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar esta versátil placa de exercício. A placa de exercício oferece-lhe opções de exercício dinâmicas, eficazes e divertidas para treinos individuais ou em grupo. **Para sua segurança e comodidade, leia este manual antes de utilizar a placa de exercício.**

ENCHER AS SEMI-ESFERAS DE EQUILÍBRIO

1. Localize a válvula numa das semi-esferas de equilíbrio. Em seguida, localize a agulha da bomba e coloque-a na bomba manual, se necessário. Molhe a agulha da bomba e insira-a na válvula.
2. Empurre a bomba manual repetidamente para baixo até a semi-esfera de equilíbrio estar cheia até ao nível de estabilidade pretendido. Encha até ao nível A para obter mais estabilidade; encha até ao nível C para obter menos estabilidade.



Não encha demasiado a semi-esfera de equilíbrio nem utilize um compressor de ar.

3. Retire a agulha da bomba da válvula.
4. Repita os passos 1 a 3 para a outra semi-esfera de equilíbrio.

UTILIZAR A PLACA DE EQUILÍBRIO

A placa de equilíbrio foi concebida para criar uma posição de desequilíbrio enquanto o utilizador executa diversos exercícios. Utilizar a placa de exercício irá ajudá-lo a desenvolver mais força central e técnicas de equilíbrio avançadas.

Estabilidade: Coloque a placa de exercício no chão.

Instabilidade: Coloque uma semi-esfera de equilíbrio sob cada extremidade da placa de exercício ou coloque uma semi-esfera de equilíbrio sob o centro da placa de exercício.

CUIDADOS A TER COM A PLACA DE EXERCÍCIO

Limpe a placa de exercício com um pano húmido e detergente da loiça suave. Em seguida, enxague a placa de exercício com água limpa e seque-a completamente com uma toalha.

COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE

Se tiver dúvidas após ler o manual ou para comprar peças de substituição, contacte o departamento de Assistência ao Cliente mais próximo:

Nos Estados Unidos

Ligue: 1-800-201-2109, Seg.-Sex., 07:00-18:00 (fuso horário das Montanhas Rochosas)

Endereço electrónico: customercare@freemotionfitness.com

Escreva para:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos

Fora dos Estados Unidos

Ligue: 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521

Seg.-Sex., 0600-18:00 (fuso horário das Montanhas Rochosas)

Endereço electrónico: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIA LIMITADA

COBERTURA E PERÍODOS DA GARANTIA

A FreeMotion Fitness garante que este produto não tem defeitos de fabrico nem de material em condições normais de assistência e utilização. As peças e a mão de obra têm garantia de um (1) ano, a menos que a fatura especifique de outra forma.

O período de garantia começa na data de aquisição da fatura. Quaisquer peças reparadas ou substituídas durante este período de garantia têm garantia durante o resto do período de garantia original.

CONDIÇÕES E LIMITAÇÕES

A garantia deste produto fica anulada nas seguintes situações:

1. Esta garantia aplica-se apenas ao proprietário original e não pode ser transferida.
2. A garantia de mão de obra aplica-se apenas a produtos vendidos nos EUA ou Canadá. Contacte o seu revendedor autorizado FreeMotion Fitness para obter detalhes sobre a cobertura da mão de obra no seu país.
3. Qualquer má utilização, abuso ou assistência indevida.
4. Utilizadores com peso superior ao peso máximo de utilizador indicado neste manual.
5. Danos provocados por mover o produto ou condições de armazenamento desadequadas, como mover ou armazenar o produto de lado.
6. Utilização ou armazenamento do produto no exterior ou em ambientes com humidade elevada, como áreas de spa ou piscina.
7. Danos provocados por ligação indevida à eletricidade ou corrente eléctrica insuficiente. Nota: Este produto pode não ter fios eléctricos.

Esta garantia não se aplica ao seguinte:

1. Artigos decorativos como punhos, autocolantes e etiquetas.
2. Custos de recolha e entrega, ou de transporte, implicados numa reparação.
3. Qualquer problema resultante de montagem ou entrega indevidas.

O QUE FAZER SE FOR NECESSÁRIA ASSISTÊNCIA

A assistência de garantia FreeMotion Fitness pode ser obtida através do contacto a um revendedor autorizado ao qual adquiriu este produto. Certifique-se de que guarda a fatura original e as informações do número de série. Se este produto falhar ao abrigo dos termos da garantia, a FreeMotion Fitness oferece reparação, substituição ou compensação do preço de aquisição, conforme o que a própria FreeMotion Fitness considerar mais adequado. A FreeMotion Fitness compensa os fornecedores de assistência pelas viagens ao abrigo da garantia dentro da respetiva área de assistência. Pode ser-lhe cobrado um custo adicional por chamadas de assistência fora desta área de assistência.

A FreeMotion Fitness não se responsabiliza nem pode ser responsabilizada por danos indiretos, especiais ou consequentes que surjam de ou em ligação à utilização ou desempenho do produto; danos respeitantes a qualquer perda económica, perda de propriedade, perda de rendimentos ou lucros, perda de entretenimento ou utilização, ou custo de remoção ou instalação, ou quaisquer outros danos consequentes. Algumas regiões não permitem a exclusão ou limitação de danos consequentes. Em conformidade, as limitações acima podem não se aplicar a si. Esta garantia concede-lhe direitos específicos, e pode ter outros direitos que variem de região para região.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Veja COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE acima.

Guía del Usuario

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesión grave, lea las siguientes precauciones importantes antes de utilizar este producto. FreeMotion Fitness no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

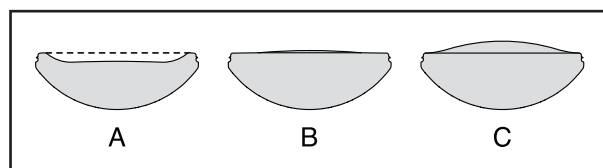
1. Es responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios de este producto estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use este producto solamente como se describe en este manual.
4. Este producto no está diseñado para el uso en el agua y no debe utilizarse como dispositivo de flotación.
5. Utilice este producto únicamente en el interior, sobre una superficie antideslizante limpia y nivelada. Asegúrese de que el área que rodea a este producto esté suficientemente despejada.
6. Mantenga este producto alejado de objetos afilados, fuentes de calor y luz solar directa. No deje este producto en los automóviles en los que puede estar expuesto a altas temperaturas.
7. Inspeccione el producto antes de cada uso para verificar que no tenga zonas desgastadas, grietas y objetos extraños. No use este producto ni intente repararlo si está dañado.
8. Infle este producto solamente como se describe en este manual. Un inflado incorrecto puede dañar el producto y anular la garantía.
9. Este producto no debe ser usado por personas que pesen más de 159 kg.
10. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos alejados de este producto.
11. No permita que haya más de una persona a la vez en este producto.
12. Cuando realice ejercicios de equilibrio, coloque las manos sobre la parte superior de la tabla de ejercicio, no en los bordes.
13. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la versátil tabla de ejercicio. La tabla de ejercicio ofrece opciones dinámicas, eficaces y divertidos ejercicios para el entrenamiento personal o en grupo. **Para su seguridad y beneficio, lea este manual antes de utilizar la tabla de ejercicio.**

CÓMO INFLAR LAS ALMOHADILLAS DE EQUILIBRIO

1. Localice la válvula en una almohadilla de equilibrio. A continuación, busque la aguja de la bomba y móntela en la bomba de mano si es necesario. Humedezca la aguja de la bomba e insértela en la válvula.
2. Presione repetidamente la bomba de mano hasta que la almohadilla de equilibrio se infle al nivel estabilidad deseado. Infle al Nivel A para una máxima estabilidad; inflar al Nivel C para una estabilidad mínima.



No infle en exceso la almohadilla de equilibrio o utilice un compresor de aire.

3. Retire la aguja de la bomba de la válvula.
4. Repita los pasos 1 a 3 para la otra almohadilla de equilibrio.

USO DE LA TABLA DE EJERCICIO

La tabla de ejercicio está diseñada para crear una posición desequilibrada mientras realiza una serie de ejercicios. El uso de la tabla de ejercicio le ayudará a desarrollar mayor fuerza de base y técnicas avanzadas de equilibrio.

Estabilidad—Coloque la tabla ejercicio sobre el suelo.

Inestabilidad—Coloque una almohadilla de equilibrio en cada extremo de la tabla de ejercicio o coloque una almohadilla bajo el centro de la tabla de ejercicio.

CÓMO CUIDAR DE LA TABLA DE EJERCICIO

Limpie la tabla de ejercicio con un paño húmedo y jabón lavavajillas suave. A continuación, enjuague la tabla de ejercicio con agua limpia y seque por completo con una toalla.

CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas después de leer este manual, o para comprar piezas de reemplazo, contacte el Departamento de Servicio al Cliente que le resulte más cercano:

Adentro de los Estados Unidos

Llame: 1-800-201-2109, Lunes—Viernes 7 a.m.—6 p.m. MT
Correo electrónico: customercare@freemotionfitness.com
Escriba:
FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Estados Unidos

Afuera de los Estados Unidos

Llame: 001-800-527-5417 o 001-435-786-3521
Lunes—Viernes 6 a.m.—6 p.m. MT
Correo electrónico: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTÍA LIMITADA

PERÍODOS DE GARANTÍA Y COBERTURA

FreeMotion Fitness garantiza que este producto está libre de defectos de fabricación y materiales bajo condiciones normales de uso y mantenimiento. La garantía de piezas y mano de obra tendrá una vigencia de un (1) año contado desde la fecha de compra.

El período de garantía comienza en la fecha de compra que figura en la factura. Cualquier pieza reparada o reemplazada durante este período de garantía quedará garantizada por el resto del período de garantía original.

CONDICIONES Y RESTRICCIONES

Los siguientes puntos anularán la garantía sobre este producto:

1. Esta garantía aplica solamente al propietario original y no es transferible.
2. La garantía de mano de obra aplica solamente a productos vendidos en los EE.UU. y Canadá. Contáctese con su distribuidor autorizado de FreeMotion Fitness para obtener detalles sobre cobertura de mano de obra en su país.
3. Todo tipo de mal uso, abuso o mantenimiento inapropiado.
4. Usuarios que pesan más que el peso máximo del usuario que figura en este manual.
5. Daño causado por mover el producto o almacenarlo inadecuadamente, incluido el mover o almacenar el producto acostado.
6. Uso o almacenamiento del producto en la intemperie o en ambientes de humedad alta, incluidas áreas de spa y piscinas.
7. Los daños causados por el cableado incorrecto o por corriente eléctrica insuficiente. Nota: Este producto puede no tener cableado.

Esta garantía no aplicará a los siguientes elementos:

1. Elementos cosméticos, incluidos mangos, calcomanías y etiquetas.
2. Gastos de envío o gastos de transporte como resultado de una reparación.
3. Cualquier problema resultante del montaje o envío inadecuado.

QUÉ HACER EN CASO DE NECESITARSE EL SERVICIO

FreeMotion Fitness garantiza que se puede obtener mantenimiento contactándose con el distribuidor autorizado a través del cual el producto fue comprado. Asegúrese de retener su factura original y la información del número de serie. Si este producto experimenta una falla bajo los términos de la garantía determinados, FreeMotion Fitness proveerá según sus opciones, ya sea reparación, reemplazo o reembolso del precio de compra. FreeMotion Fitness compensa a los proveedores de servicio con viáticos para viajes de garantía dentro de sus áreas de servicio. Puede que haya costos adicionales por llamadas de servicio que sean más allá del área de servicio.

FreeMotion Fitness no es responsable ni está bajo obligación legal por daños directos, especiales o consiguientes resultantes de, o en conexión con el uso o desempeño del producto; daños con respecto a cualquier tipo de pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de ganancias o ingresos, pérdida de fruición o uso, gastos de remoción o instalación u otros daños consiguientes. Algunas regiones no permiten la exclusión o restricción de daños consiguientes. Consecuentemente, la restricción mencionada puede no aplicar a su caso. Esta garantía le otorga derechos específicos y puede que goce de otros derechos que varían de una región a otra.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Vea COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE arriba.

Manuale d'Istruzioni

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: al fine di ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il prodotto. FreeMotion Fitness declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni a beni subiti a causa o mediante l'uso di questo prodotto.

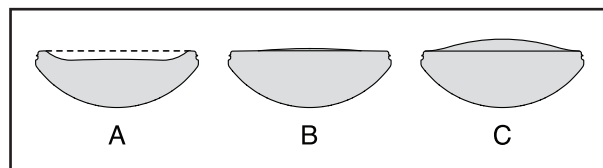
1. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti del prodotto siano opportunamente informati delle precauzioni.
2. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
3. Utilizzare il prodotto esclusivamente seguendo le istruzioni contenute nel presente manuale.
4. Il prodotto non è stato progettato per essere utilizzato in acqua e non deve essere impiegato come dispositivo di galleggiamento.
5. Utilizzare il prodotto esclusivamente su una superficie pulita, piana e non scivolosa. Verificare che vi sia spazio a sufficienza intorno al prodotto.
6. Tenere il prodotto lontano da oggetti affilati, fonti di calore e luce diretta del sole. Non lasciare il prodotto in auto, dove potrebbe essere esposto ad alte temperature.
7. Controllare prima di ogni utilizzo se nel prodotto sono presenti punti usurati, crepe e oggetti estranei. Se il prodotto è danneggiato non utilizzarlo e non provare a ripararlo.
8. Gonfiare il prodotto esclusivamente seguendo le istruzioni contenute nel presente manuale. Un errato gonfiaggio potrebbe provocare danni al prodotto e rendere nulla la garanzia.
9. Il prodotto non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 159 kg.
10. Tenere sempre il prodotto lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e di animali domestici.
11. Non consentire a più persone contemporaneamente di utilizzare il prodotto.
12. Durante l'esecuzione degli esercizi di equilibrio, posizionare completamente le mani sulla Tavola Yoga e non sui bordi.
13. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto la versatile tavola yoga. La tavola yoga consente un allenamento dinamico, efficace e divertente, da soli o in gruppo. **Nell'interesse dell'utente, leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la tavola yoga.**

GONFIAGGIO DELLE SEMISFERE

1. Individuare la valvola presente su una delle semisfere. Quindi, individuare l'ago della pompa e collegarlo alla pompa manuale se necessario. Inumidire l'ago della pompa e inserirlo nella valvola.
2. Gonfiare la semisfera con la pompa manuale fino a quando raggiunge il livello di stabilità desiderato. Per avere la massima stabilità gonfiare fino al Livello A; per avere la minima stabilità gonfiare fino al Livello C.



Non gonfiare eccessivamente la semisfera e non utilizzare un compressore.

3. Togliere l'ago della pompa dalla valvola.
4. Ripetere le fasi da 1 a 3 per l'altra semisfera.

UTILIZZO DELLA TAVOLA YOGA

La tavola yoga è progettata per creare mettere alla prova l'equilibrio durante l'esecuzione di svariati esercizi. Grazie alla Tavola Yoga è possibile sviluppare la propria forza e acquisire maggiore equilibrio.

Stabilità: appoggiare la tavola yoga direttamente sul pavimento.

Instabilità: posizionare una semisfera sotto a ogni estremità della tavola yoga, oppure una sola semisfera sotto la parte centrale della Tavola yoga.

CURA E MANUTENZIONE DELLA TAVOLA YOGA

Pulire la tavola yoga con un panno umido e detersivo per piatti delicato. Successivamente, sciacquare la tavola yoga con acqua e asciugarla con uno straccio.

CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

In caso di domande dopo la lettura del presente manuale o per l'acquisto di parti di ricambio, si prega di contattare il Servizio Assistenza Clienti più vicino:

Negli Stati Uniti

Chiamare: 1-800-201-2109, Lun.–Ven. dalle 7.00 alle 18.00 GMT -7 (GMT -6 ora legale)

Email: customercare@freemotionfitness.com

Scrivere a:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Stati Uniti

Fuori degli Stati Uniti

Chiamare: 001-800-527-5417 o 001-435-786-3521

Lun.–Ven. dalle 6.00 alle 18.00

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANZIA LIMITATA

DURATA E COPERTURA DELLA GARANZIA

FreeMotion Fitness garantisce che questo prodotto è esente da vizi o difetti di fabbricazione e dei materiali in normali condizioni d'uso e manutenzione. Pezzi e manodopera sono garantiti per un (1) anno, se non diversamente specificato nella fattura.

La garanzia decorre dalla data riportata sulla fattura di acquisto. Eventuali pezzi riparati o sostituiti durante il periodo di garanzia saranno garantiti per il periodo rimanente della garanzia originale.

CONDIZIONI E LIMITAZIONI

La garanzia del prodotto decade se sopraggiungono le seguenti condizioni:

1. La presente garanzia è personale e si applica solo all'acquirente originario.
2. La garanzia sull'assistenza si applica esclusivamente ai prodotti venduti negli Stati Uniti e in Canada. Rivolgersi al proprio rivenditore autorizzato FreeMotion Fitness per i dettagli sulla copertura degli interventi di assistenza nel proprio paese.
3. Eventuale manomissione, negligenza o manutenzione impropria.
4. Utenti con un peso superiore al peso massimo indicato nel presente manuale.
5. Danni provocati dallo spostamento del prodotto o da una conservazione impropria, oppure dallo spostamento o conservazione del prodotto su un lato.
6. Uso o conservazione del prodotto all'esterno o in ambienti a elevata umidità, compresi complessi termali e piscine.
7. Danni provocati da collegamenti impropri o alimentazione elettrica insufficiente. Nota: il presente prodotto potrebbe non essere dotato di cavi.

La presente garanzia non si applica a:

1. accessori ornamentali comprese impugnature, adesivi ed etichette;
2. spese di spedizione o di ritiro e consegna in caso di riparazione;
3. eventuali problemi derivanti da errato montaggio o consegna.

IN CASO DI NECESSITÀ DI ASSISTENZA

L'assistenza in garanzia di FreeMotion Fitness può essere richiesta rivolgendosi al rivenditore autorizzato presso il quale è stato acquistato il prodotto. Conservare la fattura originale e il numero di matricola. Qualora il presente prodotto presenti un guasto coperto dai termini di garanzia, FreeMotion Fitness potrà decidere se procedere alla riparazione, alla sostituzione oppure al rimborso del prezzo di acquisto. FreeMotion Fitness rimborsa ai tecnici dell'assistenza le spese di viaggio entro la rispettiva area di competenza per servizi in garanzia. Per servizi al di fuori dell'area di competenza potranno essere addebitati costi aggiuntivi.

FreeMotion Fitness non è responsabile per danni indiretti, speciali o conseguenti derivanti da o correlati all'uso o alle prestazioni del prodotto o danni per eventuali perdite economiche, perdite di beni, perdite di utili o profitti, perdite di sfruttamento o uso, costi di rimozione, installazione o altri danni indiretti. Alcune regioni non consentono esclusioni o limitazioni di danni indiretti. Pertanto la limitazione di cui sopra potrebbe non applicarsi all'utente. La presente garanzia accorda diritti specifici; è possibile che sussistano altri diritti che variano da regione a regione.

PER CONTATTARE FREEMOTION FITNESS

Consultare il capitolo CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI sopra.

