

BEDIENUNGSANLEITUNG

BEDIENUNGSANLEITUNG
BALANCE-BOARD, SCHWARZ
USER MANUAL
BALANCE BOARD, BLACK
MODE D'EMPLOI
BALANCE-BOARD, NOIR

DE

GB

FR



 SportPlus

SP-BB-001

Sehr geehrte Kundin
Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

- Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:
- Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
- Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
- Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
- Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Gebrauchsanleitung immer mit dazu.

INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN	4
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE	4
3. PRODUKTÜBERSICHT	6
4. AUFSTELLANLEITUNG	6
5. TRAININGS- UND BEDIENUNGSANLEITUNG	6
6. BALANCE-BOARD-ÜBUNGSANLEITUNG	7
7. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE	9
8. ENTSORGUNGSHINWEISE	9
9. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN	9
10. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	10

1. TECHNISCHE DATEN

Produktinformationen

Abmessungen (Ø x H): ca. 40 x 10 cm

Maximales Nutzergewicht: 100 kg

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Benutzergewicht auf diesem Produkt beträgt 100 kg.
- Das Produkt dient zum täglichen Training der Koordination, der Konzentrationsfähigkeit und der Körperbalance bzw. des Gleichgewichtsgefühls. Außerdem dient das Produkt zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und zur Verbesserung der Körperhaltung.

GEFAHR FÜR KINDER

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die dieses Produkt nicht gebaut ist.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Wir raten behinderten Personen, dieses Gerät nur im Beisein von qualifizierten Betreuern zu benutzen.

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund.
- Benutzen Sie das Produkt nie in der Nähe von Wasser oder einer Treppe.
- Halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von mindestens 2 Metern ein.
- Tragen Sie während des Trainings rutschfeste Sportschuhe (keine Spikes, keine Noppen). Trainieren Sie weder barfuß, noch mit Socken. Anderenfalls besteht die Gefahr, dass Sie ausrutschen und sich unter Umständen die Zehen quetschen können.

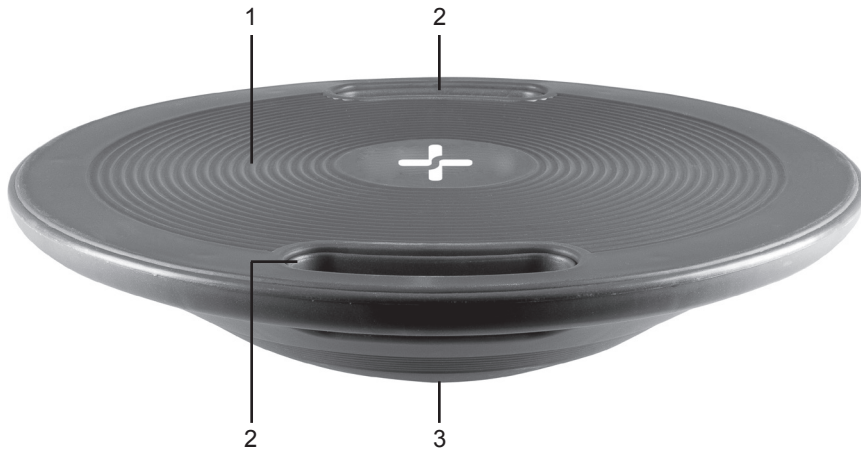
VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

HINWEISE ZUR AUFSTELLUNG

- Die Aufstellung des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Umgebung. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass Spuren hinterlassen werden.

3. PRODUKTÜBERSICHT



Nummer	Beschreibung
1	Trittfläche
2	Haltegriff
3	Unterseite

4. AUFSTELLANLEITUNG

- Entfernen Sie das gesamte Verpackungsmaterial.
- Überprüfen Sie das Produkt auf Transportschäden.
- Stellen Sie das Produkt auf dessen Unterseite.
- Beziehen Sie sich auch auf die Sicherheitshinweise (siehe voriges Kapitel).

5. TRAININGS- UND BEDIENUNGSANLEITUNG

Trainingshinweise

Alle Empfehlungen in dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet!

Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise.

Vielen Dank und viel Erfolg!

6. BALANCE-BOARD-ÜBUNGSANLEITUNG

Allgemeine Hinweise

- Falls Sie sich bei den ersten Trainingseinheiten noch unsicher fühlen, empfehlen wir Ihnen, eine zweite Person hinzuzuziehen, die Sie beim Auf- und Absteigen auf das Balance Board unterstützt.
- Diese zweite Person kann Sie auch bei den ersten Übungen unterstützen, falls Sie sich weiterhin unsicher fühlen.
- Sobald Sie ohne Probleme das Gleichgewicht halten können, kann Ihnen die zweite Person während einer Übung einen Ball zuwerfen, den Sie dann auffangen. Dies kann helfen, Ihr Gleichgewichtsgefühl noch weiter zu verbessern.

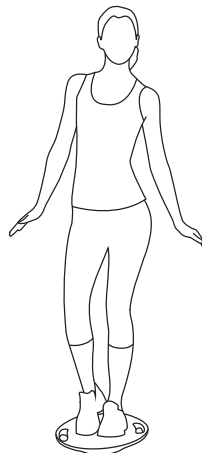
Vorab-Übung

- Setzen Sie einen Fuß nach dem anderen auf die Trittfläche und versuchen Sie, für einige Sekunden das Gleichgewicht zu bewahren, auch wenn Sie dabei zuerst noch etwas hin- und herwackeln.
- Nach einiger Zeit werden Sie feststellen, dass Sie sich mit zunehmender Dauer sicherer fühlen werden.
- Sobald Sie sich komplett sicher fühlen, versuchen Sie, mit geschlossenen Augen auf dem Balance Board das Gleichgewicht zu halten.

ÜBUNG 1:

Stellen Sie sich auf das Balance Board und wippen Sie dabei nach links und rechts. Gehen Sie dabei leicht in die Knie.

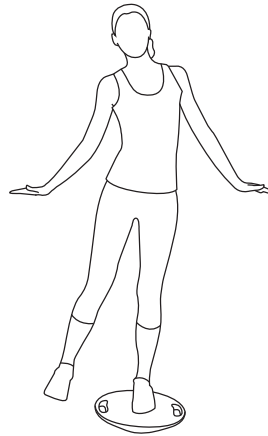
Sobald Sie dies beherrschen, versuchen Sie, die Ziffer 8 nachzuzeichnen, indem Sie mit dem Balance Board nach vorne, hinten, links und rechts wippen.



ÜBUNG 2:

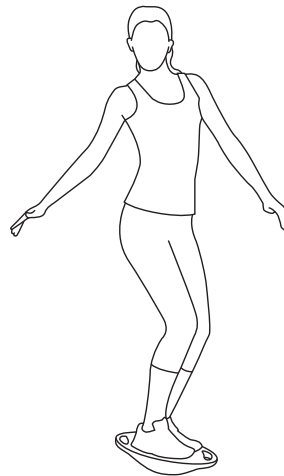
Stellen Sie sich auf das Balance Board und spreizen Sie ein Bein zur Seite. Gehen Sie dabei leicht in die Knie.

Wechseln Sie zwischendurch das Standbein.



ÜBUNG 3:

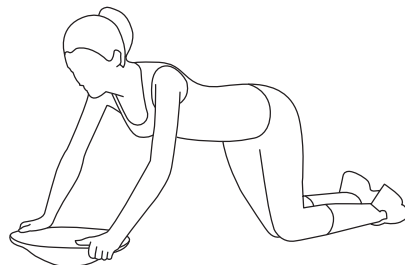
Stellen Sie sich auf das Balance Board und schwingen Sie nach links und rechts wie beim Skifahren. Schwingen Sie Ihre Arme dabei jeweils in die entgegengesetzte Richtung.



ÜBUNG 4:

Zur Verstärkung der Armmuskulatur können Sie mit dem Balance Board auch Liegestütze durchführen.

Seien Sie vorsichtig, denn es besteht die Gefahr, dass das Balance Board zu einer Seite kippt und Sie sich dabei die Finger einklemmen.



7. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie vor dem Einsatz des Produktes, ob es sich in einem einwandfreien Zustand befindet. Falls Sie einen Defekt feststellen, darf das Produkt nicht weiter verwendet werden.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers. Verwenden Sie keine Lösungsmittel zum Reinigen.

8. ENTSORGUNGSHINWEISE



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.

Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.

9. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

Servicezeit:	Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr
Servicehotline:	+49 (0)40 - 780 896 – 35* oder +49 (0) 700 - 77 67 87 587**
E-Mail:	Service@SportPlus.org
URL:	http://www.SportPlus.de

*Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.

**Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig und können je nach Telefonanbieter variieren. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Netzbetreiber / Ihrem Telefonanbieter nach den geltenden Konditionen

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

Wichtiger Hinweis:

Bitte senden Sie Ihr Produkt **nicht** ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

10. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten.
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleiß und Verbrauchsmaterialien wie z.B. Lager, und Polster.
- Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

Dear Customer,

Congratulations for choosing a SportPlus product. We have every expectation that you will be fully satisfied with your new purchase.

To guarantee optimal function of this product, please adhere to the following instructions:

- Before using this product for the first time, please read the manual carefully!
- The product has been designed with safety features.
- Nevertheless, please read the safety instructions carefully and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury.
- Please retain this manual for future reference. Should you pass on this product, ensure to include the corresponding instruction manual.

TABLE OF CONTENTS

1. TECHNICAL DATA	12
2. ⚠ SAFETY INSTRUCTIONS	12
3. PRODUCT OVERVIEW	14
4. ASSEMBLY INSTRUCTIONS	14
5. TRAINING AND OPERATING INSTRUCTIONS	14
6. BALANCE BOARD WORKOUT INSTRUCTIONS	15
7. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE	17
8. NOTES ON DISPOSAL	17
9. COMPLAINTS & WARRANTY	17
10. TERMS OF WARRANTY	18

1. TECHNICAL DATA

Product information

Dimensions (Ø x H): approx. 40 x 10 cm
Maximum user weight: 100 kg

2. ⚠ SAFETY INSTRUCTIONS

INTENDED PURPOSE

- This product is intended for private use and is not suitable for medicinal, therapeutic or commercial purposes.
- The maximum permissible user weight for this product is 100 kg.
- The product is intended for daily training of coordination skills, power of concentration, body balance as well as sense of balance. The product is also intended for strengthening core muscles and improving body posture.

HAZARD FOR CHILDREN

- Children cannot recognize the hazards that this product may pose. For this reason, keep this product out of the reach of children. The product is not a toy. Store the product at a location out of the reach of children and pets.
- Parents and supervisors should be aware of their responsibility, since, due to children's natural playfulness and love of experimentation, situations and conduct will likely arise for which this product is not intended.
- If you allow a child to use the product, do not leave it unattended during use. Observe the exercise routine.
- Keep packaging materials out of the reach of children. They pose a suffocation hazard!
- We recommend disabled persons to using this product only when accompanied by qualified caregivers.

CAUTION - RISK OF INJURY

- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our customer service.
- Always verify that the product is in impeccable condition before use.
- Make sure that no more than one person uses the product at a time.
- Always use the product on a horizontal, level, nonslip and solid surface.
- Never use the product near water or stairs.
- For safety reasons, keep a minimum distance of 2 meters around the product.
- Wear non-slip sports shoes (without cleats or nubs) during exercise. Do not exercise barefoot or with socks only. Otherwise there is a risk of slipping or even crushing your toes.

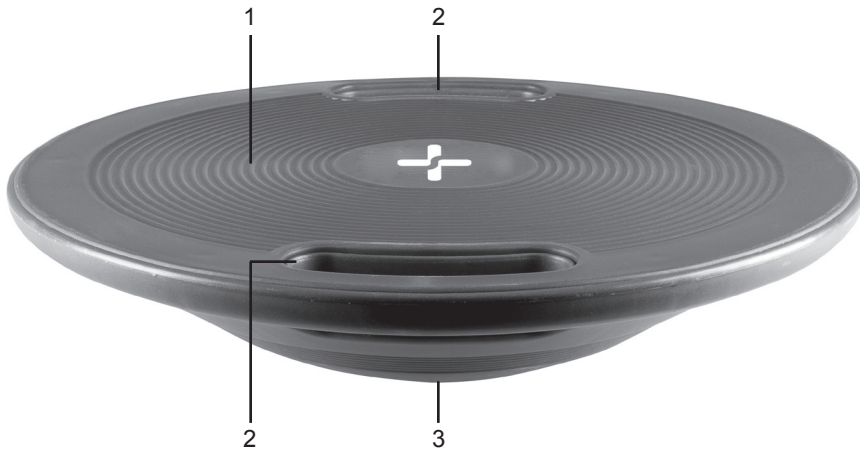
CAUTION - PRODUCT DAMAGE

- Do not modify the product. Have all repairs carried out in a professional workshop or from similarly qualified persons - improper repairs can lead to serious risks for the user. Use the product for the intended purposes as described in this user manual only.
- Shield the product from spraying water, moisture, high temperatures and direct sunlight.

INFORMATION ON INSTALLATION

- Installation of the product must be carried out carefully by an adult person. Ask for the assistance of another, technically-skilled person in case of doubt.
- Remove all packaging material.
- Ensure the surrounding is free of hazards. Place the packaging materials somewhere where they will not pose any hazards during assembly. Packaging foil or plastic bags pose a suffocation hazard for children!
- To protect your floor, place a protective mat (not included) underneath the product, since it cannot be ruled out that the product may leave marks.

3. PRODUCT OVERVIEW



Number	Description
1	Tread surface
2	Handle
3	Bottom

4. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

- Remove all packaging.
- Check the product for any transport damage.
- Place the product on its bottom side.
- Refer to the safety instructions (see previous chapter).

5. TRAINING AND OPERATING INSTRUCTIONS

Training instruction

All recommendations in this manual apply only to healthy persons and are not intended for cardiovascular patients!

All instructions are intended as a rough guide for a training program. Your physician can provide information tailored to your special, personal needs.

Thank you and good luck!

6. BALANCE BOARD WORKOUT INSTRUCTIONS

General notes

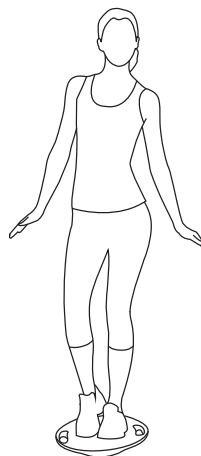
- If you still feel uncertain during your first training sessions, we recommend you asking another person for assisting you getting on and off the balance board.
- This person may also help you during your first exercises, in case you are still feeling uneasy.
- Once you can keep your balance without problem, the second person can throw a ball during exercise for you to catch. That can help you further improve your sense of balance.

Pre-exercise

- Step with one foot after another onto the tread surface and try to keep the balance for a few seconds, even if you wobble back and forth a bit at first.
- After some time you will feel increasingly confident.
- Once you feel fully confident, try to stay on the balance board and keep your balance with your eyes closed.

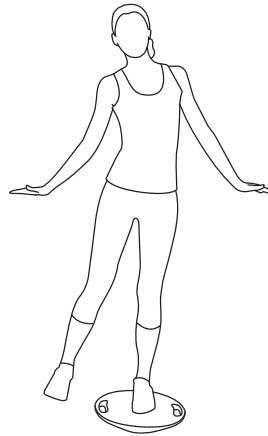
EXERCISE 1:

Step onto the balance board and rock from side to side. Bent your knees slightly while doing so. Once you can keep your balance, try to move like an imaginary 8 rocking back and forth and from side to side.



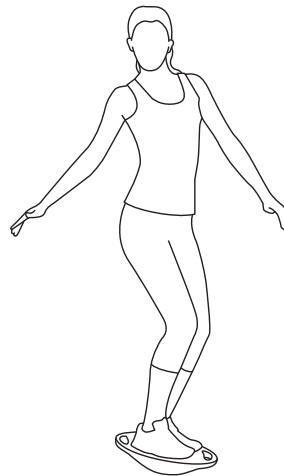
EXERCISE 2:

Step onto the balance board and abduct one leg laterally. Bent your knees slightly while doing so. Switch legs in-between.



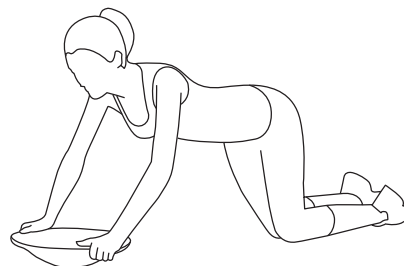
EXERCISE 3:

Step onto the balance board and swing to the right and left as if skiing. While doing so, swing both arms in opposite direction.



EXERCISE 4:

You may also use the balance board for push-ups in order to strengthen your arm muscles. Proceed carefully, since there is a risk of the balance board tipping over to the side causing your fingers to be crushed.



7. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE

- Make sure that the product is in perfect condition before use. Do not use the product if it is damaged or defective.
- Clean the unit regularly with a slightly damp cloth and a mild cleaning agent. Do not use any solvents to clean the unit.

8. NOTES ON DISPOSAL



Packaging materials are raw materials and can be recycled. Separate the packaging materials and dispose of them properly in the interest of the environment. Your local administration can provide additional information.

9. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS

In the case of a product defect, please directly contact our customer service team. For this purpose, we recommend that you retain the sales receipt as proof of purchase.

Our service team is naturally available at any time to assist you with additional questions regarding the assembly and use of your SportPlus product as well as ordering spare parts.

Service time: Monday to Friday, 9.00 a.m. to 5:00 p.m.

Service hotline: +1 (866)-558-8096*

Email: service-shop@sportplus.de

Web: <http://www.sportplus.de>

* National fixed-line network, call charges depend on your phone company/your phone contract.

Please have the following information at hand when you call:

- User manual
- Model number (located on the title page of this manual)
- Description of accessory parts
- Proof of purchase with purchase date

IMPORTANT NOTE:

Please do not send your product to our service team without being requested to do so. The costs and risk of loss for unsolicited shipments will be borne by the sender. We reserve the right to refuse to accept unsolicited shipments or to return the corresponding merchandise to the sender carriage forward, that is, at the sender's expense.

10. TERMS OF WARRANTY

SportPlus guarantees that the product this warranty applies to was manufactured using high-quality materials and has been inspected with the utmost attention.

The operation and assembly of the product according to the user manual is a precondition of this warranty. The warranty can be voided due to improper use and/or improper transport of the product.

The warranty period is two years beginning on the date of purchase. If the product you have purchased is defective, please contact our service team within 24 months from the date of purchase. Excluded from the warranty are:

- Damage due to external force.
- Interference, repairs or alterations by amateurs and by persons who have not been authorized by us.
- Failure to observe the user manual.
- If the afore-mentioned warranty terms are not met.
- If the defect was caused by improper use or maintenance, neglect or accidents.
- Wear and consumables – such as bearings and pads – are also excluded from the warranty.
- This product is intended for private use only. There is no warranty for commercial use.

Chère cliente,
Cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit SportPlus et sommes convaincus que vous en serez satisfait.

- Pour garantir un fonctionnement parfait et un rendement toujours plus optimal de votre produit, nous vous prions de suivre ces instructions.
- Avant d'utiliser le produit pour la première fois, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et les instructions suivantes !
- Le produit est équipé d'un dispositif de sécurité. Malgré tout, lisez attentivement les consignes de sécurité et utilisez le produit seulement comme décrit dans les instructions, afin d'éviter toute blessure ou dommage par inadvertance.
- Gardez ce mode d'emploi pour vous y reporter ultérieurement et le relire.
- Si vous souhaitez donner ce produit à une autre personne, veuillez aussi transmettre son mode d'emploi.

TABLE DES MATIÈRES

1. DONNÉES TECHNIQUES	20
2. ⚠ CONSIGNES DE SÉCURITÉ	20
3. APERÇU DU PRODUIT	22
4. CONSIGNES DE MISE EN PLACE	22
5. MODE D'EMPLOI ET DESCRIPTIONS DES EXERCICES	22
6. NOTICE D'EXERCICES DU COUSSIN D'ÉQUILIBRE "BALANCEBOARD"	23
7. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN	25
8. CONSEILS POUR LE RECYCLAGE	25
9. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES	25
10. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE	26

1. DONNÉES TECHNIQUES

Informations sur le produit

Dimensions (Ø x H) : env. 40 x 10 cm
Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg

2. ⚠ CONSIGNES DE SÉCURITÉ

USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation dans le secteur privé et non pas dans un but médical et thérapeutique ni à des fins commerciales.
- Le poids maximal admis de l'utilisateur pour ce produit est de 100 kg.
- Le produit sert à l'entraînement quotidien de la coordination, de la capacité de concentration et à l'équilibre du corps ou du sens de l'équilibre. En plus, le produit sert à renforcer la musculature du tronc et à l'amélioration de la posture.

DANGER POUR LES ENFANTS !

- Les enfants ne reconnaissent pas le danger qui peut émaner de ce produit. Tenez les enfants hors de portée de ce produit ! Ce produit n'est pas un jouet. Le produit doit être conservé dans un endroit inaccessible aux enfants et animaux domestiques.
- Les parents et autres personnes exerçant une surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car en raison de l'engouement pour le jeu et de l'intérêt des enfants pour l'expérimentation, il faut s'attendre à ce qu'ils se comportent avec le produit inadéquatement et se trouvent dans des situations pour lesquelles il n'est pas conçu.
- Si vous laissez un enfant utiliser le produit, ne le laissez pas sans surveillance ! Surveillez le déroulement des exercices !
- Veillez à tenir hors de portée des enfants tous les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'asphyxie !
- Nous conseillons aux personnes à mobilité réduite de n'utiliser cet équipement qu'en présence de moniteurs qualifiés.

ATTENTION - RISQUE DE BLESSURE !

- N'utilisez jamais le produit lorsqu'il est endommagé ou défectueux ! Dans ce cas, adressez-vous à un service technique ou à notre service après-vente.
- Avant chaque utilisation, contrôlez le produit afin de vérifier son parfait état.
- Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise le produit.
- Utilisez toujours le produit sur un sol plane, antidérapant, horizontal et solide.
- N'utilisez jamais le produit à proximité de l'eau ou d'un escalier.
- Pour des raisons de sécurité, conservez toujours un espace libre d'au moins 2 mètres autour du produit.
- Durant l'entraînement, portez des chaussures de sport antidérapantes (pas avec des spikes, picots). Ne vous entraînez pas pieds nus ou avec des chaussettes. Sinon, il existe le risque que vous puissiez glisser et dans certaines circonstances, vous écraser les orteils.

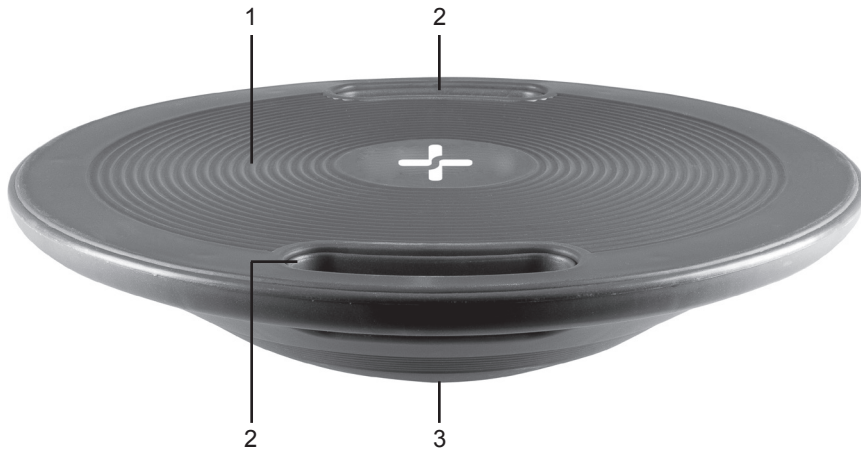
ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT !

- N'effectuez aucune modification sur le produit ! Laissez un service technique ou toute autre personne semblablement qualifiée effectuer les réparations ! Toute réparation illicite peut engendrer des dangers considérables pour l'utilisateur. Utilisez exclusivement ce produit aux fins qui sont décrites dans le mode d'emploi.
- Protégez le produit des projections d'eau, de l'humidité, des températures élevées et du rayonnement solaire direct.

INSTRUCTIONS SUR LA MISE EN PLACE

- La mise en place du produit doit être effectuée avec précaution et réalisée par une personne adulte. En cas de doute, demandez de l'aide à une autre personne techniquement expérimentée.
- Retirez tous les matériaux d'emballage.
- Veillez à avoir autour de vous un environnement sans danger. Afin que les matériaux d'emballage ne représentent aucun danger, mettez-les tout de suite dans la poubelle pour le recyclage. Les films ou sacs en matière plastique représentent un risque d'asphyxie pour des enfants.
- Installez éventuellement un tapis de protection (non compris dans le contenu de l'emballage) sous le produit pour protéger votre sol, car il ne peut pas être exclu que des traces puissent persister sous le produit.

3. APERÇU DU PRODUIT



Numéro	Description
1	Surface d'appui
2	Poignée de maintien
3	Dessous

4. CONSIGNES DE MISE EN PLACE

- Enlevez tous les matériaux d'emballage.
- Vérifiez si le produit ne comporte pas de dommages dus au transport.
- Placez le produit en ayant le dessous sur le sol.
- Veuillez aussi vous reporter aux consignes de sécurité (voir chapitre précédent).

5. MODE D'EMPLOI ET DESCRIPTIONS DES EXERCICES

Informations sportives

Toutes les recommandations dans ce mode d'emploi concernent seulement des personnes en bonne santé et ne sont pas appropriées pour des patients souffrant de maladies cardiovasculaires.

Toutes les explications ne sont données qu'à titre informatif pour l'organisation d'une séance d'entraînement. Pour des indications spéciales et personnelles, veuillez contacter votre médecin qui vous donnera toutes les explications nécessaires.

Merci beaucoup et bon courage !

6. NOTICE D'EXERCICES DU COUSSIN D'ÉQUILIBRE "BALANCE-BOARD"

Informations générales

- Si vous vous sentez encore incertain lors des premières séances d'entraînement, nous vous recommandons la présence d'une deuxième personne qui vous soutienne lors de la montée et de la descente du coussin d'équilibre.
- Cette deuxième personne peut aussi vous soutenir lors des premiers exercices, si vous vous sentez encore incertain.
- Aussitôt que vous pouvez vous tenir en équilibre sans problèmes, la deuxième personne peut vous jeter une balle durant l'exercice pour que vous rattrapiez. Cela peut vous aider encore plus à améliorer votre sens de l'équilibre.

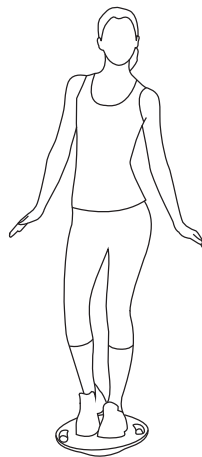
Avant l'exercice

- Placez un pied après l'autre sur la surface d'appui et essayez durant quelques secondes de conserver votre équilibre même si au début, vous avez encore quelques problèmes et que vous vous balancer d'avant en arrière.
- Après quelques temps, vous verrez que vous vous sentirez plus sûr de jour en jour.
- Dès que vous vous sentez complètement sûr, essayez de rester en équilibre avec les yeux fermés sur le coussin "Balance Board".

EXERCICE 1 :

Placez-vous sur le coussin d'équilibre et balancez-vous de droite à gauche. Pliez un peu les genoux durant l'exercice.

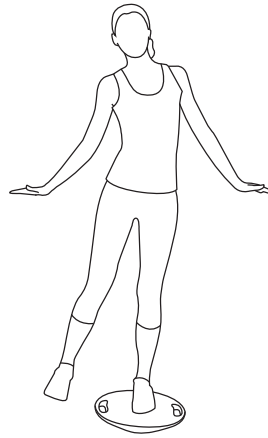
Aussitôt que vous le maîtrisez, essayez de dessiner le chiffre 8 en vous balançant sur le coussin d'équilibre d'avant, en arrière, de droite à gauche.



EXERCICE 2 :

Placez-vous sur le coussin d'équilibre et étendez une jambe sur le côté. Pliez un peu les genoux durant l'exercice.

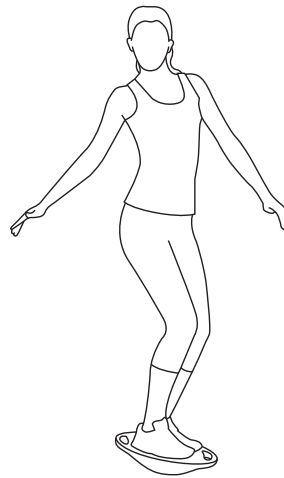
Changez de temps en temps de jambe.



EXERCICE 3 :

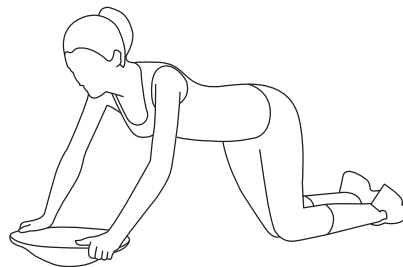
Placez-vous sur le coussin d'équilibre et balancez-vous de droite à gauche comme lors de la pratique du ski.

Balancer respectivement vos bras dans la direction opposée.



EXERCICE 4 :

Pour renforcer la musculature des bras, vous pouvez aussi faire des pompes sur le coussin d'équilibre. Soyez prudent, car il existe le risque que le coussin d'équilibre penche fortement d'un côté et que vous vous coinciez les doigts.



7. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Avant chaque utilisation, contrôlez le produit afin de vérifier son parfait état. N'utilisez jamais le produit lorsqu'il est endommagé ou défectueux !
- Nettoyez régulièrement l'appareil avec un chiffon légèrement humidifié et si besoin avec l'application d'un produit de nettoyage doux. N'utilisez pas de produits solvants pour le nettoyage.

8. CONSEILS POUR LE RECYCLAGE



Les matériaux d'emballage sont des matières premières et peuvent être réutilisés.

Préparez les emballages triés par qualité et déposez-les dans une déchèterie prévue à cet effet afin d'effectuer un recyclage conforme aux réglementations et dans le respect de l'environnement. Des informations complémentaires sont également mises à votre disposition par l'administration locale dont vous dépendez.

9. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES

Pour toute question technique, information sur nos produits et pour les commandes de pièces de rechange, notre équipe au service de la clientèle se tient à votre disposition durant les :

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 9 h 00 à 18 h 00

Service hotline : +33 176361493

Adresse électronique : Service@SportPlus.org

Site Internet : <http://www.SportPlus.org>

Veillez vous assurer que vous avez sous la main les informations suivantes :

- mode d'emploi
- numéro du modèle (celui-ci se trouve sur la page de couverture de ce mode d'emploi),
- description des pièces/accessoires,
- numéro des pièces/accessoires,
- ticket de caisse avec date d'achat.

Mises en garde importantes !

Veillez à ne **pas** envoyer votre produit à notre adresse sans en avoir effectué la demande explicite à notre équipe du service clientèle. Les frais et le risque de perte lors d'envois spontanés sont à la charge de l'expéditeur. Nous nous réservons le droit de refuser la réception d'envois non-convenus ou de renvoyer les marchandises concernées non-affranchies et/ou aux frais de l'expéditeur.

10. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE

SportPlus assure, que le produit, qui se réfère à la garantie, a été fabriqué avec des matériaux d'excellente qualité et vérifié avec le plus grand soin.

Les conditions indispensables pour le recours à la garantie sont une utilisation et un assemblage corrects selon le mode d'emploi. Une utilisation incorrecte et/ou un transport inapproprié peut abroger la garantie.

La durée de la garantie, commençant à la date d'achat, est de 2 ans. Si le produit que vous avez acheté n'est pas dépourvu de défauts, veuillez vous adresser à partir de la date d'achat, dans un délai de 24 mois, à notre service clientèle. Sont exclus de la garantie :

- les dommages causés par l'exercice d'une force,
- les interventions, réparations et modifications réalisées par des personnes non professionnelles et non habilitées par nous-même,
- le non-respect des instructions du mode d'emploi,
- et lorsque les dispositions de la garantie susmentionnées ne sont pas respectées,
- ainsi que lors d'une manipulation incorrecte ou d'un mauvais entretien, d'une négligence ou de défauts résultant d'un accident.
- L'usure et les matériaux utilisés tels que revêtement, coussins, etc. sont aussi exclus.
- Le produit est seulement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

Servicezeit:	Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr
Servicehotline:	040-780896-35 (Nationales Festnetz, Gebühren providerabhängig)
E-Mail:	service@sportplus.org
URL:	http://www.sportplus.de

Latupo GmbH
Stahlwiete 21
22761 Hamburg
Germany

 SportPlus