

BALANCE PRO



Instructions for use

Gebrauchsanweisung

Made d'emploi

Instrucciones de uso

Istruzioni per l'uso



Instruktionen Balance Board:

- Kontrolliere das Board vor jedem Gebrauch auf allfällige Risse oder Beschädigungen
- Halte dich vorne an einem fest verankerten Gegenstand fest
- Steige auf dein Board und platziere dich über dem Ball. Löse die Hände erst wenn du die Kontrolle über das Board erlangt hast
- Wir empfehlen mit rutschfestem Schuhwerk oder Barfuss zu üben
- Nutze das Board nur entsprechend deiner Fähigkeiten, sodass du es immer unter Kontrolle hast
- Anfänger sollten immer mit Hilfestellung eines Erwachsenen balancieren
- Kinder: nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen
- Lege dein Hände bei Übungen nur flach aufs Board und niemals über die Kante, es besteht die Gefahr von Quetschungen der Finger
- Balancieren kann auch unter den besten Bedingungen gefährlich sein, ernsthafte Verletzungen sind möglich

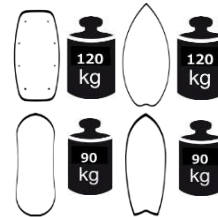


Warnhinweise:

- Nutze dein Board nie so dass allgemein akzeptierte Sicherheitsregeln verletzt werden
- halte immer genügend Abstand (mindestens 2m) zu zerbrechlichen, wertvollen Gegenständen oder anderen Personen
- Bei Erkrankungen, körperlichen Einschränkungen oder aktuell bestehenden Verletzungen halte vor Verwendung Rücksprache mit deinem Arzt
- Nicht in der Nähe einer offenen Flamme verwenden. Alle Produkte sind entflammbar

Belastungslimiten:

THE ACTIVE – Max. 120kg
THE CLASSIC – Max. 120kg
THE FREESTYLE – Max. 90kg
THE FISH – Max. 90kg



Lagerung:

- Lagere dein Board an einem trockenen Ort. Feuchtigkeit kann zu einer Beeinträchtigung der Stabilität führen



Instruktionen Rest:

Allgemein:

- Kontrolliere das Produkt vor jedem Gebrauch auf allfällige Risse oder Beschädigungen
- Halte die Übungsfläche frei von spitzen oder scharfkantigen Gegenständen

Balance Ball:

- kommt „ready to use“ mit einem vorgepumpten Luftdruck von ca. 4-6 PSI
- Nutze für das Aufpumpen des Balls eine Ballpumpe mit Manometer um den Druck kontrollieren zu können
- Luftdruckempfehlung: Easy 0-4 PSI, Medium 4-8 PSI, Pro 8-12 PSI

Superbands:

- immer an einem gut verankerten Gegenstand befestigen, der durch die Zugkraft nicht beschädigt werden kann

Balance Disc:

- Pumpe den Disc mit einer Ball Pumpe auf die gewünschte Füllung



Warnhinweise:

- Angaben zum Luftdruck sind in PSI
- Übermäßiges Pumpen kann zum Platzen des Produkts führen. (beachte Empfehlung)
- Der Balance Ball ist kein Spielzeug. Von Kindern fernhalten. Verletzungsgefahr durch erhöhtes Gewicht. Nicht zum Fussball spielen geeignet
- Durch Wärme steigt der Luftdruck im Produkt
- Belastungslimite Balance Ball und Balance Disc Max. 120 kg
- Nicht in der Nähe einer offenen Flamme verwenden. Alle Produkte sind entflammbar

Lagerung

- Das Produkt nicht an der direkten Sonne, direkt hinter einer Glasscheibe oder in heißen Räumen lagern. Kann zu Verformungen führen und reduziert die Belastbarkeit des Produkts





Instructions Balance Board:

- check the board for any cracks or damage before each use
- hold on to a firmly anchored object in front of you
- get on your board and place yourself over the center of the ball. Do not let go of the hands until you have gained control of the board
- we recommend practicing with non-slip shoes or barefoot
- only use the board according to your abilities, in order to always keep control over the board
- beginners should always balance with the help of an adult
- children: only use under adult supervision
- when doing exercises, place your hands flat on the board and never over the edge. Risk of bruising your fingers
- even in the best conditions balancing can be dangerous and serious injuries are possible

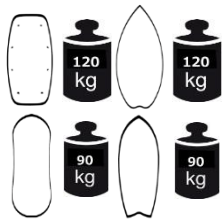


Warnings:

- never use your board in such a way, that generally accepted safety rules are violated
- always keep a safe distance (at least 2 Meters) from fragile / valuable objects or other people
- if you have any illness, physical limitations or current injuries, consult your doctor before use
- do not use near an open flame. All products are flammable

Weight limit:

THE ACTIVE – Max. 120kg
 THE CLASSIC – Max. 120kg
 THE FREESTYLE – Max. 90kg
 THE FISH – Max. 90kg



Storage:

- Store your board in a dry place. Moisture can impair the stability



Instructions rest:

In general:

- check the product for any tears or damage before each use
- keep the exercise area free of pointy or sharp edged objects

Balance Ball:

- comes „ready to use“ with an air pressure of about. 4-6 PSI
- use a ball pump with manometer to inflate the ball in order to be able to control the air pressure
- recommendation air pressure: Easy 0-4 PSI, Medium 4-8 PSI, Pro 8-12 PSI

Superbands:

- always attach to a well anchored object that cannot be damaged by the pulling force

Balance Disc:

- pump the disc to the desired filling with a ball pump



Warnings:

- information on air pressure is in PSI
- excessive pumping can cause the product to burst. (note the recommendation)
- the balance ball is not a toy. Keep away from children. Risk of injury from increased weight. Not suitable for playing football
- heat increases the air pressure in the product
- weight limit Balance Ball and Balance Disc 120kg
- do not use near an open flame. All products are flammable

Storage

- Do not store product in direct sunlight, behind a pane of glass or in a hot room. Can cause deformation and reduce resilience of the product



Instruction Balance Board:

- Vérifiez que la planche n'est pas fissurée ou endommagée avant chaque utilisation
- Tenez-vous à un objet solidement ancré à l'avant
- Montez sur votre planche et placez-vous au dessus du ballon. Ne relâchez pas vos mains avant d'avoir pris le contrôle de la planche
- Nous vous recommandons de pratiquer avec des chaussures antidérapantes ou pieds nus
- N'utilisez pas la planche qu'en fonction de vos capacités, afin de toujours l'avoir sous contrôle
- Les débutants doivent toujours s'équilibrer avec l'aide d'un adulte
- Enfants: à utiliser uniquement sous la surveillance d'un adulte
- Lors des exercices, placez vos mains à plat sur la planche et jamais sur le bord, il y a risque de vous pincer les doigts
- Même dans les meilleures conditions, l'équilibrage peut être dangereux et des blessures graves sont possibles

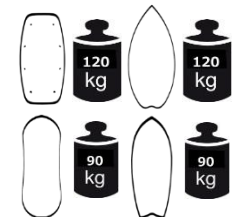


Avertissements:

- N'utilisez jamais votre planche d'une manière qui viole les règles de sécurité généralement acceptées
- Gardez toujours une distance suffisante (au moins 2m) avec des objets fragiles, de valeur ou d'autres personnes
- En cas de maladie, de limitations physiques ou de blessures actuelles, consultez votre médecin avant utilisation
- Ne pas utiliser à proximité d'une flamme nue. Tous les produits sont inflammables

Limites de charge:

THE ACTIVE – Max. 120kg
 THE CLASSIC – Max. 120kg
 THE FREESTYLE – Max. 90kg
 THE FISH – Max. 90kg



Stockage:

- Rangez votre planche dans un endroit sec. L'humidité peut nuire à la stabilité



Instruction reste:

Général:

- Vérifiez que la produit n'est pas fissurée ou endommagée avant chaque utilisation
- Gardez la zone d'exercice exempte d'objets pointu ou tranchant

Balance Ball:

- est livré "prêt à l'emploi" avec une pression d'air pré-gonflée d'environ 4-6 PSI
- Pour gonfler la balle, utilisez une pompe à balle avec un manomètre pour pouvoir contrôler la pression
- Pression de gonflage recommandée: Easy 0-4 PSI, Medium 4-8 PSI, Pro 8-12 PSI

Superbands:

- toujours le fixer à un objet bien ancré qui ne peut pas être endommagé par la force de traction

Balance Disc:

- Pompe le disque à l'aide d'une pompe à balle jusqu'au remplissage souhaité



Avvertissements:

- Les données des pression d'air sont exprimées en PSI
- Un pompage excessif peut entraîner l'éclatement du produit. (respecter la recommandation)
- La Balance Ball n'est pas un jouet. Tenir hors de portée des enfants. Risque de blessure en raison du poids élevé. Ne convient pas pour jouer au football
- La chaleur augmente la pression de l'air dans le produit
- Limite de poids de la Balance Ball et la Balance Disc Max. 120 kg
- Ne pas utiliser à proximité d'une flamme nue. Tous les produits sont inflammables

Stockage

- Ne pas stocker le produit en plein soleil, directement derrière une vitre ou dans des pièces chaudes. Peut entraîner des déformations et réduire la capacité de charge du produit



Instrucciones Balance Board:

- Antes de cada uso, compruebe que la tabla no presenta grietas ni daños
- Sujétese a un objeto firmemente anclado en la parte delantera
- Sube a tu tabla y colócate sobre el balón. Suelta las manos sólo cuando hayas conseguido el control del tablero
- Se recomienda practicar con calzado antideslizante o descalzo
- Utiliza el tablero sólo en función de tus habilidades para tenerlo siempre bajo control
- Los principiantes deben hacer equilibrio siempre con la ayuda de un adulto
- Niños: utilizar sólo bajo la supervisión de un adulto
- Durante los ejercicios, coloque las manos únicamente sobre la tabla y nunca sobre el borde, ya que existe el riesgo de que se produzcan hematomas en los dedos
- El equilibrio puede ser peligroso incluso en las mejores condiciones, son posibles las lesiones graves

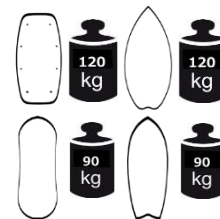


Advertencia:

- Nunca utilices tu tabla de manera que se infrinjan las normas de seguridad generalmente aceptadas
- Mantenga siempre una distancia suficiente (al menos 2 m) de los objetos frágiles y valiosos o de otras personas
- En caso de enfermedad, limitaciones físicas o lesiones actuales, consulte a su médico antes de utilizarlo
- No utilizar cerca de una llama abierta. Todos los productos son inflamables

Límites de carga:

THE ACTIVE – Max. 120kg
THE CLASSIC – Max. 120kg
THE FREESTYLE – Max. 90kg
THE FISH – Max. 90kg



Almacenamiento:

- Guarde su tabla en un lugar seco. La humedad puede afectar a la estabilidad del tablero



Instrucciones el resto:

General:

- Antes de cada uso, compruebe que el producto no presenta grietas ni daños
- Mantenga la zona de ejercicio libre de objetos afilados o puntiagudos

Balance Ball:

- viene "listo para usar" con una presión de aire pre-bombada de aproximadamente 4-6 PSI
- Utilice una bomba de balón con un manómetro para inflar el balón y controlar la presión
- Presión de aire recomendada: Easy 0-4 PSI, Medium 4-8 PSI, Pro 8-12 PSI

Superbands:

- Sujételo siempre a un objeto bien anclado que no pueda ser dañado por la fuerza de tracción

Balance Disc:

- Bombee el disco con una bomba de bola hasta el nivel de llenado deseado

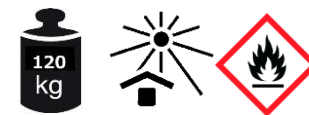


Advertencia:

- Los datos de la presión del aire están en PSI
- Un bombeo excesivo puede hacer que el producto reviente. (nota de recomendación)
- La Balance Ball no es un juguete. Mantener fuera del alcance de los niños. Riesgo de lesiones debido al aumento de peso. No apto para jugar al fútbol
- El calor aumenta la presión del aire en el producto
- Límites de carga de Balance Ball y de Balance Disc Max. 120 kg
- No utilizar cerca de una llama abierta. Todos los productos son inflamables

Almacenamiento

- No almacene el producto a la luz directa del sol, directamente detrás de un cristal o en habitaciones calientes. Puede provocar deformaciones y reducir la capacidad de carga del producto





Istruzioni Balance Board:

- Prima di ogni utilizzo, controllare che la tavola non presenti crepe o danni
- Aggrapparsi a un oggetto saldamente ancorato nella parte anteriore
- Sali sulla tua tavola e mettiti sopra la palla. Rilascia le mani solo quando hai ottenuto il controllo della tavola
- Si consiglia di praticare con calzature antiscivolo o a piedi nudi
- Usa la tavola solo in base alle tue capacità, in modo da averla sempre sotto controllo
- I principianti dovrebbero sempre bilanciare con l'assistenza di un adulto
- Bambini: utilizzare solo sotto la supervisione di un adulto
- Durante gli esercizi, mettete solo le mani in piano sulla tavola e mai sopra il bordo, perché c'è il rischio di contusioni alle dita
- L'equilibrio può essere pericoloso anche nelle migliori condizioni, sono possibili gravi lesioni

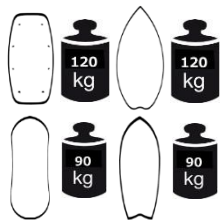


Attenzione:

- Non usi mai la sua tavola in modo tale da violare le regole di sicurezza generalmente accettate
- Mantenere sempre una distanza sufficiente (almeno 2m) da oggetti fragili, di valore o da altre persone
- In caso di malattia, limitazioni fisiche o lesioni in corso, consultare il medico prima dell'uso
- Non usare vicino a una fiamma aperta. Tutti i prodotti sono infiammabili

Limiti di carico:

THE ACTIVE – Max. 120kg
 THE CLASSIC – Max. 120kg
 THE FREESTYLE – Max. 90kg
 THE FISH – Max. 90kg



Stoccaggio:

- Conservare la tavola in un luogo asciutto. L'umidità può influenzare la stabilità della tavola



Istruzioni riposo:

Generale:

- Prima di ogni utilizzo, controllare che il prodotto non presenti crepe o danni
- Mantenere l'area di esercizio libera da oggetti taglienti o appuntiti

Balance Ball:

- viene "pronto all'uso" con una pressione dell'aria pre-pompata di circa 4-6 PSI
- Utilizzare una pompa a sfera con un manometro per gonfiare la palla e controllare la pressione
- Raccomandazione sulla pressione: Easy 0-4 PSI, Medium 4-8 PSI, Pro 8-12 PSI

Superbands:

- Fissare sempre ad un oggetto ben ancorato che non possa essere danneggiato dalla forza di trazione

Balance Disc:

- Pompate il disco con una pompa a sfera fino al livello di riempimento desiderato



Attenzione:

- Le specifiche di pressione sono in PSI
- Un pompaggio eccessivo può causare lo scoppio del prodotto. (nota raccomandazione)
- La Balance Ball non è un giocattolo. Tenere lontano dai bambini. Rischio di lesioni a causa dell'aumento di peso. Non adatto a giocare a calcio
- Il calore aumenta la pressione dell'aria nel prodotto
- Limiti di carico Balance Ball u Balance Disc Max. 120 kg
- Non usare vicino a una fiamma aperta. Tutti i prodotti sono infiammabili

Stoccaggio

- Non conservare il prodotto alla luce diretta del sole, direttamente dietro un pannello di vetro o in ambienti caldi. Può portare a deformazioni e riduce la capacità portante del prodotto



Contact | Kontakt | Contacto | Contattare

www.4thedream.ch
info@4thedream.ch

Adress | Adresse | Dirección | Indirizzo

Switzerland:

4thedream GmbH
 Gärtnerstrasse 22
 CH-8400 Winterthur

EU / Germany:

4thedream GmbH
 Lohnerhofstrasse 1
 DE-78467 Konstanz

4thedream GmbH