

EN

INSTRUCTIONS SISSEL® Balance Board Dynamic

IMPORTANT: READ ALL WARNINGS & CAUTIONARY STATEMENTS TO REDUCE THE RISK OF INJURY WHEN USING THIS PRODUCT. PLEASE KEEP THE INSTRUCTIONS AND ADDITIONAL INFORMATION IN A SAFE PLACE. DO NOT LEND OUT OR GIVE THE PRODUCT TO A THIRD PARTY WITHOUT THESE INSTRUCTIONS.

Wooden balance board

- Suitable for a variety of effective balance exercises
- for progressive exercising without changing equipment
- material: wood, with non-slip PVC surface

Safety Instructions:

⚠ WARNING

- Check the condition of the product before each use. If damaged, function of the product and safety are no longer guaranteed.
- Use the product on a dry, clean, non-slip, solid surface only.
- Risk of injury! Only use the product as intended for exercise purposes. Inappropriate use of the product may lead to serious injury, disfigurement or property damage.
- Risk of injury! Exercise slow and steady. Avoid overly difficult exercises or high-risk experimentation.
- DO NOT use during pregnancy.
- STOP USING immediately if you feel uncomfortable or any pain or dizziness occurs.
- Drink plenty before, during and after exercise.
- The product is no toy and should be kept out of the reach of children. DO NOT allow children to play with them.

⚠ CAUTION

- Before beginning your exercise program, please see a healthcare provider or physician for appropriate exercise advice and safety precautions.
- Begin your workout slowly to build balance and strength. Beginners should start by using the board near a wall, doorway, or with a partner that you can hold onto for support.
- DO NOT perform exercises that are beyond your ability to maintain control.
- If you feel unsafe step off the board and DO NOT use again until you have the help of a spotter or some other suitable form of balance aid.

- You may need to step off quickly. Make sure you have enough space.
- If possible, use the product under the instruction and supervision of trained specialists.

NOTICE

- It is recommended to use the board on a firm surface or mat to avoid floor damage.
- Be sure to wear appropriate exercise clothing and footwear.
- Storage: Protect product from direct sunlight and store in a cool, clean and dry place.



ES

INSTRUCCIONES SISSEL® Balance Board Dynamic

IMPORTANTE: LEA TODAS LAS ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES PARA REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES AL UTILIZAR ESTE PRODUCTO. GUARDE LAS INSTRUCCIONES Y LA INFORMACIÓN ADICIONAL EN UN LUGAR SEGURO. NO PRESTE NI ENTREGUE EL PRODUCTO A UN TERCERO SIN ESTAS INSTRUCCIONES.

Tabla de equilibrio de madera

- Adecuado para una variedad de ejercicios de equilibrio eficaces
- para realizar ejercicios progresivos sin cambiar de equipo
- material: madera, con superficie de PVC antideslizante

Instrucciones de seguridad:

⚠ ADVERTENCIA

- Compruebe el estado del producto antes de cada uso. Si está dañado, el funcionamiento del producto y la seguridad ya no están garantizados.
- Utilice el producto únicamente sobre una superficie sólida, seca, limpia y antideslizante.
- ¡Riesgo de lesiones! Utilice el producto sólo como está previsto para el ejercicio. El uso inadecuado del producto puede provocar lesiones graves, desfiguración o daños materiales.
- Riesgo de lesiones. Realice ejercicios lentos y constantes. Evite los ejercicios demasiado difíciles o la experimentación de alto riesgo.
- NO utilizar durante el embarazo.
- DEJE DE USARLO inmediatamente si se siente incómodo o se produce algún dolor o mareo.
- Beba abundantemente antes, durante y después del ejercicio.
- El producto no es un juguete y debe mantenerse fuera del alcance de los niños. NO permita que los niños jueguen con él.

⚠ ATENCIÓN

- Antes de comenzar su programa de ejercicios, consulte a un profesional de la salud o a un médico para que le aconseje sobre los ejercicios adecuados y las precauciones de seguridad.
- Comience su entrenamiento lentamente para construir el equilibrio y la fuerza. Los principiantes deben empezar utilizando la tabla cerca de una pared, una puerta o con un compañero al que puedan agarrarse para apoyarse.



- NO realice ejercicios que superen su capacidad de mantener el control.
- Si te sientes inseguro, bájate de la tabla y NO la vuelvas a usar hasta que tengas la ayuda de un observador o alguna otra forma adecuada de ayuda al equilibrio.
- Es posible que tengas que salir rápidamente. Asegúrate de tener suficiente espacio.
- Si es posible, utilice el producto bajo la instrucción y supervisión de especialistas capacitados.

AVISO

- Se recomienda utilizar la tabla sobre una superficie firme o una alfombra para evitar daños en el suelo.
- Asegúrese de llevar ropa y calzado adecuados para hacer ejercicio.
- Almacenaje: Proteger el producto de la luz solar directa y guardarlo en un lugar fresco, limpio y seco.



FR

INSTRUCTIONS SISSEL® Balance Board Dynamic

IMPORTANT : LISEZ TOUS LES AVERTISSEMENTS ET MISES EN GARDE AFIN DE RÉDUIRE LE RISQUE DE BLESSURE LORS DE L'UTILISATION DE CE PRODUIT. VEUILLEZ CONSERVER LES INSTRUCTIONS ET LES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES DANS UN ENDROIT SÛR. NE PAS PRÊTER OU DONNER LE PRODUIT À UN TIERS SANS CES INSTRUCTIONS.

Planche d'équilibre en bois

- Convient à une variété d'exercices d'équilibre efficaces
- pour un exercice progressif sans changer d'équipement
- matériau : bois, avec surface antidérapante en PVC

Instructions de sécurité :

⚠ AVERTISSEMENT

- Vérifiez l'état du produit avant chaque utilisation. S'il est endommagé, le fonctionnement du produit et la sécurité ne sont plus garantis.
- Utilisez le produit uniquement sur une surface solide, sèche, propre et non glissante.
- Risque de blessure ! N'utilisez le produit qu'aux fins d'exercice prévues. Une utilisation inappropriée du produit peut entraîner des blessures graves, une défiguration ou des dommages matériels.
- Risque de blessure ! Faites vos exercices lentement et régulièrement. Évitez les exercices trop difficiles ou les expériences à haut risque.
- NE PAS utiliser pendant la grossesse.
- ARRÊTEZ D'UTILISER immédiatement si vous vous sentez mal à l'aise ou si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements.
- Buvez beaucoup avant, pendant et après l'exercice.
- Ce produit n'est pas un jouet et doit être tenu hors de portée des enfants. NE PAS permettre aux enfants de jouer avec.

⚠ ATTENTION

- Avant de commencer votre programme d'exercices, veuillez consulter un prestataire de soins de santé ou un médecin pour obtenir des conseils appropriés sur les exercices et les précautions à prendre.
- Commencez votre entraînement lentement pour développer votre équilibre et votre force. Les débutants doivent commencer par utiliser la planche près d'un mur, d'une porte

ou avec un partenaire auquel ils peuvent s'accrocher pour se soutenir.

- N'effectuez PAS d'exercices qui dépassent votre capacité à garder le contrôle.
- Si vous ne vous sentez pas en sécurité, descendez de la planche et NE la remettez pas en service avant d'avoir l'aide d'un observateur ou d'une autre forme d'aide à l'équilibre.
- Vous devrez peut-être descendre rapidement. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace.
- Si possible, utilisez le produit sous l'instruction et la supervision de spécialistes formés.

AVIS

- Il est recommandé d'utiliser la planche sur une surface ferme ou un tapis pour éviter d'endommager le sol.
- Veillez à porter des vêtements et des chaussures d'exercice appropriés.
- Stockage : Protéger le produit de la lumière directe du soleil et le stocker dans un endroit frais, propre et sec.

