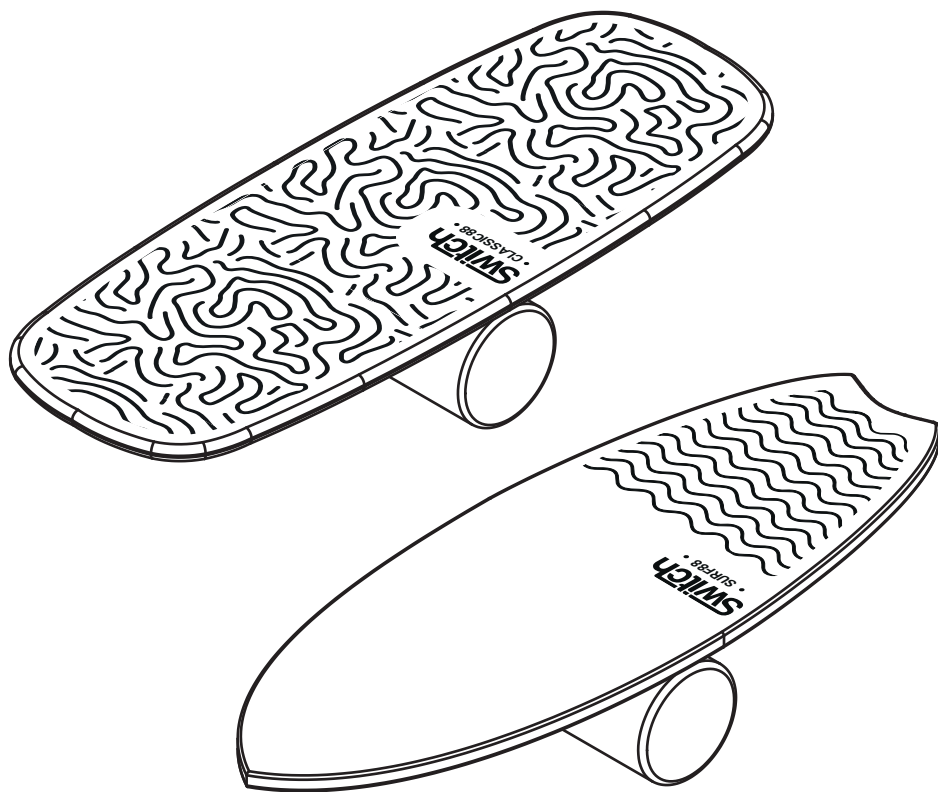


BALANCE BOARD

USER MANUAL



Switch
WWW.SWITCH-BOARDS.COM

WSTĘP

Balance board składający się z deski i wałka (z tworzywa lub korkowego), to przyrząd służący do ćwiczenia równowagi i rozwoju mięśni głębokich.

Balance board należy używać w sposób bezpieczny i zgodnie z niniejszą instrukcją obsługi. Dla bezpiecznego używania należy przeczytać niniejszą instrukcję i zwrócić uwagę na ostrzeżenia i uwagi.

Balance board to sprzęt przeznaczony do użytku sportowego, który nie jest zabawką dla dzieci! Zalecana waga użytkownika to maksymalnie 120 kg.

Zwróć uwagę na wszystkie informacje zawarte w tej instrukcji. W razie jakichkolwiek problemów skontaktuj się z producentem.

BEZPIECZNIE KORZYSTANIE

Krok 1: Ustaw wałek na macie korkowej.

Krok 2: Ustaw środek deski na wałku, tak aby wałek był ustawiony wzdłuż krótszej osi symetrii deski, tak aby grafika z logiem znajdowała się u góry.

Krok 3: Stań jedną stopą na tym końcu deski, który oparty jest o podłogę.

Krok 4: Ustaw drugą stopę na drugim końcu deski, który znajduje się w powietrzu.

Krok 5: Powoli przenieś część ciężaru ciała na drugą stopę próbując utrzymać równowagę. Ugnij nogi w stawie kolanowym. Pamiętaj, że im szerzej rozstawisz nogi na desce, tym łatwiej będzie ci utrzymać na niej równowagę. Pewność stania na desce z wałkiem wymaga czasu. Ćwicz powoli i z rozsądkiem.

OSTRZEŻENIA

- Do użytkowania balance board wybierz bezpieczne miejsce, w zasięgu którego (minimum 2 metry) nie będą znajdowały się inne osoby i przedmioty np. meble, płot itp., tak aby w razie upadku nie uderzyć o ten przedmiot.
- Do balansowania wybieraj twardą nawierzchnię. Na zbyt miękkiej typu trawa, piasek balansowanie będzie utrudnione lub niemożliwe. Każdą nawierzchnię zabezpiecz miękkim podłożem, jak np. dywan z krótkim włosiem lub cienka piankowa mata, które zamortyzują ewentualny upadek.
- Deska nie jest wodoodporna, więc nie pozostawiaj jej w miejscach wilgotnych lub na deszczu. Nie wchodź na deskę, gdy masz mokre stopy/buty.
- Unikaj ćwiczenia na piasku. Piasek może spowodować uszkodzenie warstw deski
- Produkt nie powinien być narażony na nadmierne działanie promieni słonecznych.
- Podczas ćwiczeń zawsze używaj kasku ochronnego oraz ochraniaczy na łokcie, kolana i nadgarstki.
- W przypadku gdy czujesz, że tracisz równowagę, zeskocz z balance boarda.
- Podczas stania na desce, gdy jej oba końce są uniesione w powietrzu, nie chwytaj ręką za jej krawędź od spodu, ponieważ możesz uszkodzić sobie palce. Poproś też osoby, które znajdują się w pobliżu o odsunięcie się na minimum 2 metry, aby nie uszkodzić im stopy, gdy nieoczekiwanie stracisz równowagę na desce.
- Sprawdzaj czy na desce lub wałku nie wystąpiły uszkodzenia. Nie używaj sprzętu, w którym zauważyłeś wady.
- Na desce może ćwiczyć tylko jedna osoba. Zakazuje się używania deski będąc pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.
- Wykonywanie ćwiczeń na desce do balansowania z wałkiem może być niebezpieczne! Produkt używasz na własne ryzyko. Użytkowanie balance boarda oraz wykonywanie na nim ćwiczeń/układów wiąże się z nieodłącznym ryzykiem kontuzji.
- Zakazane jest używanie balance boarda niezgodnie z przeznaczeniem, dokonywanie modyfikacji i jego przeróbek.

WARUNKI GWARANCJI

Gwarant: Jakub Pacut, Hallera 121, 43-400 Cieszyn, NIP:548-270-59-82.

Każdy nowy produkt Switch obejmuje dożywotnia gwarancja dla oryginalnego właściciela.

Więcej informacji znajdziesz na naszej stronie w zakładce:
<https://switch-boards.com/pl/lifetime-warranty-and-returns/>

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- Uszkodzenia mechanicznego,
- Uszkodzenia i zużycia,
- Drobnie, powierzchniowe zarysowania,
- Używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu,
- Niewłaściwego zabezpieczenia sprzętu przed wilgocią lub promieniami słonecznymi.

Transport przedmiotu do siedziby Gwaranta

Gwarant zapewnia transport przedmiotu do swojej siedziby oraz wykonanie usługi serwisowej pod warunkiem zasadności zgłoszenia gwarancyjnego.

W przypadku, gdy zgłoszenie gwarancyjne zostanie uznane za bezzasadne, wtedy koszty transportu i wykonania usługi serwisowej ponosi Kupujący. Kupujący będzie mógł również odebrać przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić usługę jego wysyłki i ponieść jej koszt. Gwarant nie wyklucza przypadku, w którym aby prawidłowo zdiagnozować usterkę i stwierdzić zasadność zgłoszenia gwarancyjnego, Kupujący będzie musiał przygotować przedmiot do odbioru przez Gwaranta lub upoważnioną przez niego firmę spedycyjną. W takim przypadku Kupujący zobowiązany jest do przygotowania przedmiotu do wysyłki w prostopłóciennym kartonie.

Czas rozpatrzenia gwarancji:

Gwarant zobowiązuje się do stwierdzenia zasadności zgłoszenia gwarancyjnego w ciągu 14 dni. Naprawa gwarancyjna będzie wykonana w najkrótszym możliwym czasie, jedna w wyjątkowych przypadkach, termin ten może zostać wydłużony, o czym Kupujący zostanie poinformowany drogą mailową lub telefonicznie.

Możliwe skutki gwarancji

Gdy zgłoszenie gwarancyjne zostanie uznane za zasadne, Gwarant zobowiązany jest do naprawy uszkodzonego przedmiotu. Wymiana przedmiotu na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu i gdy wada przedmiotu jest istotna.

Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy oraz gdy wada jest istotna.

INTRODUCTION

A balance board, consisting of a board and a roller (made of plastic or cork), is a device used for balance training and developing deep muscles.

The balance board should be used safely and in accordance with these operating instructions. To use it safely, read these instructions and pay attention to warnings and notes.

The balance board is sports equipment and is not a toy for children!

The recommended user weight is a maximum of 120 kg.

Pay attention to all the information in this manual. In case of any problems, contact the manufacturer.

SAFE USAGE

Step 1: Place the roller on the cork mat.

Step 2: Position the center of the board on the roller so that the roller is aligned along the shorter axis of symmetry of the board, with the logo graphic at the top.

Step 3: Stand with one foot on the end of the board resting on the floor.

Step 4: Place the second foot on the other end of the board, which is in the air.

Step 5: Slowly shift some of your body weight onto the second foot while trying to maintain balance. Bend your knees. Remember, the wider you spread your legs on the board, the easier it will be to maintain balance.

It takes time to feel secure standing on the board with the roller. Practice slowly and sensibly.

WARNINGS

- Choose a safe location for using the balance board, at least 2 meters away from other people and objects such as furniture, fences, etc., to avoid hitting them in case of a fall.
- Choose a hard surface for balancing. Balancing will be difficult or impossible on soft surfaces like grass or sand. Protect any surface with a soft base, such as a short-haired carpet or thin foam mat, to cushion any potential falls.
- The board is not waterproof, so do not leave it in damp or rainy areas. Do not step on the board with wet feet/shoes.
- Avoid exercising on sand. Sand can damage the board layers.
- The product should not be exposed to excessive sunlight.
- Always use protective helmet and guards for elbows, knees, and wrists during exercises.
- If you feel you are losing balance, step off the balance board.
- When standing on the board with both ends lifted in the air, do not grip the underside edge with your hand, as you may injure your fingers. Also, ask people nearby to move at least 2 meters away to avoid injuring their feet if you unexpectedly lose balance on the board.
- Check for any damage to the board or roller. Do not use equipment that you have noticed defects in.
- Only one person can exercise on the board at a time. Using the board while under the influence of alcohol or drugs is prohibited.
- Exercising on the balance board with the roller can be dangerous! You use the product at your own risk. Using the balance board and performing exercises/routines on it involves inherent risks of injury.
- It is prohibited to use the balance board for purposes other than its intended use, to make modifications, or alterations to it.

WARRANTY TERMS

Warranty Provider: Jakub Pacut, Hallera 121, 43-400 Cieszyn, Tax Identification Number (NIP): 548-270-59-82.

Every new Switch product comes with a lifetime warranty for the original owner.

You can find more information on our website under the tab:
<https://switch-boards.com/pl/lifetime-warranty-and-returns/>

Warranty entitlements do not apply in case of:

- Mechanical damage,
- Damage and wear,
- Minor, surface scratches,
- Use by the Buyer not in accordance with the equipment operating instructions,
- Improper protection of the equipment against moisture or sunlight.

Transportation of the Item to the Warranty Provider's Premises

The Warranty Provider ensures transportation of the item to their premises and execution of the service under warranty provided that the warranty claim is justified.

If the warranty claim is deemed unjustified, then the transportation costs and service execution costs are borne by the Buyer. The Buyer may also collect the item from the Warranty Provider's premises or request a shipping service and bear its cost. The Warranty Provider does not exclude the possibility that to properly diagnose the defect and determine the justification of the warranty claim, the Buyer may need to prepare the item for pickup by the Warranty Provider or their authorized shipping company. In such a case, the Buyer is obligated to prepare the item for shipping in a rectangular box.

Warranty Assessment Time

The Warranty Provider undertakes to assess the justification of the warranty claim within 14 days. Warranty repairs will be carried out as soon as possible; however, in exceptional cases, this period may be extended, about which the Buyer will be informed via email or telephone.

Possible Warranty Outcomes

If the warranty claim is deemed justified, the Warranty Provider is obliged to repair the damaged item. Replacement of the item with a new one is only possible if repair of the equipment is not possible and if the item's defect is substantial.

A refund of the purchase amount for the equipment is only possible in case of the inability to repair and the inability to replace with a new one, and if the defect is substantial.

Manufacturer: Jakub Pacut, Hallera 121, 43-400 Cieszyn, Tax Identification Number (NIP): 548-270-59-82. Website: www.switch-boards.com

EINFÜHRUNG

Ein Balance-Board, bestehend aus einer Platte und einem Rollen (aus Kunststoff oder Kork), ist ein Gerät zur Balance-Schulung und zur Entwicklung der tiefen Muskulatur.

Das Balance-Board sollte sicher und gemäß dieser Betriebsanleitung verwendet werden. Um es sicher zu nutzen, lesen Sie diese Anweisungen und achten Sie auf Warnhinweise und Hinweise.

Das Balance-Board ist Sportgerät und kein Spielzeug für Kinder! Das empfohlene Benutzergewicht beträgt maximal 120 kg.

Beachten Sie alle Informationen in diesem Handbuch. Im Falle von Problemen wenden Sie sich an den Hersteller.

SICHERE VERWENDUNG

Schritt 1: Legen Sie die Rolle auf die Korkmatte.

Schritt 2: Positionieren Sie das Zentrum der Platte auf der Rolle, sodass die Rolle entlang der kürzeren Symmetrieachse der Platte ausgerichtet ist und das Logo oben ist.

Schritt 3: Stellen Sie sich mit einem Fuß an das Ende der Platte, das auf dem Boden ruht.

Schritt 4: Platzieren Sie den zweiten Fuß am anderen Ende der Platte, das in der Luft ist.

Schritt 5: Verlagern Sie langsam einen Teil Ihres Körpergewichts auf den zweiten Fuß, während Sie versuchen, das Gleichgewicht zu halten. Beugen Sie Ihre Knie. Denken Sie daran, je weiter Sie Ihre Beine auf der Platte spreizen, desto einfacher wird es sein, das Gleichgewicht zu halten. Es braucht Zeit, um sich sicher zu fühlen, wenn Sie auf der Platte mit der Rolle stehen. Üben Sie langsam und vernünftig.

WARNUNGEN

- Wählen Sie einen sicheren Ort für die Verwendung des Balance-Boards, mindestens 2 Meter von anderen Personen und Gegenständen wie Möbeln, Zäunen usw. entfernt, um eine Kollision zu vermeiden, falls Sie fallen.
- Wählen Sie eine harte Oberfläche zum Ausbalancieren. Das Ausbalancieren wird auf weichen Oberflächen wie Gras oder Sand schwierig oder unmöglich sein. Schützen Sie jede Oberfläche mit einer weichen Unterlage wie einem kurzhaarigen Teppich oder einer dünnen Schaumstoffmatte, um mögliche Stürze abzufedern.
- Das Board ist nicht wasserdicht, lassen Sie es daher nicht an feuchten oder regnerischen Orten liegen. Betreten Sie das Board nicht mit nassen Füßen/Schuhen.
- Vermeiden Sie das Üben im Sand. Sand kann die Boardschichten beschädigen.
- Das Produkt sollte nicht übermäßiger Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden.
- Verwenden Sie während des Trainings immer einen Schutzhelm und Schoner für Ellbogen, Knie und Handgelenke.
- Wenn Sie das Gleichgewicht verlieren, steigen Sie vom Balance-Board ab.
- Wenn Sie auf dem Board stehen und beide Enden in der Luft angehoben sind, greifen Sie nicht mit der Hand die Unterkante an, da Sie sich die Finger verletzen könnten. Bitten Sie auch Personen in der Nähe, sich mindestens 2 Meter entfernt zu bewegen, um ihre Füße vor Verletzungen zu schützen, falls Sie unerwartet das Gleichgewicht auf dem Board verlieren.
- Überprüfen Sie auf etwaige Beschädigungen am Board oder an der Rolle. Verwenden Sie keine Ausrüstung, bei der Sie Mängel festgestellt haben.
- Auf dem Board darf immer nur eine Person trainieren. Die Verwendung des Boards unter Alkohol- oder Drogeneinfluss ist untersagt.
- Das Training auf dem Balance-Board mit der Rolle kann gefährlich sein! Sie verwenden das Produkt auf eigene Gefahr. Die Verwendung des Balance-Boards und das Ausführen von Übungen/Routinen darauf birgt inhärente Verletzungsrisiken.

- Es ist untersagt, das Balance-Board für andere Zwecke als den vorgesehenen Gebrauch zu verwenden, Änderungen oder Modifikationen daran vorzunehmen.

GARANTIEBEDINGUNGEN

Garantiegeber: Jakub Pacut, Hallera 121, 43-400 Cieszyn, Steuernummer (NIP): 548-270-59-82.

Jedes neue Switch-Produkt wird mit lebenslanger Garantie für den Originalbesitzer geliefert.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website im Bereich:
<https://switch-boards.com/pl/lifetime-warranty-and-returns/>

Garantieansprüche gelten nicht im Falle von:

- Mechanische Beschädigung,
- Schäden und Verschleiß,
- Geringfügige, oberflächliche Kratzer,
- Nutzung durch den Käufer nicht gemäß den Betriebsanweisungen der Ausrüstung,
- Falsche Schutzmaßnahmen für die Ausrüstung gegen Feuchtigkeit oder Sonnenlicht.

Transport des Artikels zur Geschäftsstelle des Garantiegebers

Der Garantiegeber gewährleistet den Transport des Artikels zu seinen Geschäftsräumen und die Durchführung des Garantieservices, sofern der Garantieanspruch gerechtfertigt ist.

Wenn der Garantieanspruch als unbegründet erachtet wird, werden die Transportkosten und die Kosten für die Durchführung des Services vom Käufer getragen. Der Käufer kann den Artikel auch von den Geschäftsräumen des Garantiegebers abholen oder einen Versandservice anfordern und die Kosten dafür tragen. Der Garantiegeber schließt nicht aus, dass der Käufer möglicherweise den Artikel zur Abholung durch den Garantiegeber oder deren autorisierte Spedition vorbereiten muss, um den Defekt ordnungsgemäß zu diagnostizieren und die Rechtfertigung des Garantieanspruchs festzustellen. In einem solchen Fall ist der Käufer verpflichtet, den Artikel in einem rechteckigen Karton für den Versand vorzubereiten.

Garantieprüfzeit

Der Garantiegeber verpflichtet sich, die Rechtfertigung des Garantieanspruchs innerhalb von 14 Tagen zu prüfen. Garantiereparaturen werden so schnell wie möglich durchgeführt; in Ausnahmefällen kann diese Frist jedoch verlängert werden, über die der Käufer per E-Mail oder Telefon informiert wird.

Mögliche Garantieergebnisse

Wenn der Garantieanspruch als gerechtfertigt erachtet wird, ist der Garantiegeber verpflichtet, den beschädigten Artikel zu reparieren. Ein Austausch des Artikels durch einen neuen ist nur dann möglich, wenn eine Reparatur der Ausrüstung nicht möglich ist und wenn der Defekt des Artikels erheblich ist. Eine Rückerstattung des Kaufbetrags für die Ausrüstung ist nur im Falle der Unmöglichkeit der Reparatur und des Austauschs durch einen neuen sowie bei erheblichem Defekt möglich.



FOLLOW US:



Switch Boards



@switch.boards



@switch.boards



Switch Boards



SCAN AND
VISIT OUR
WEBSITE