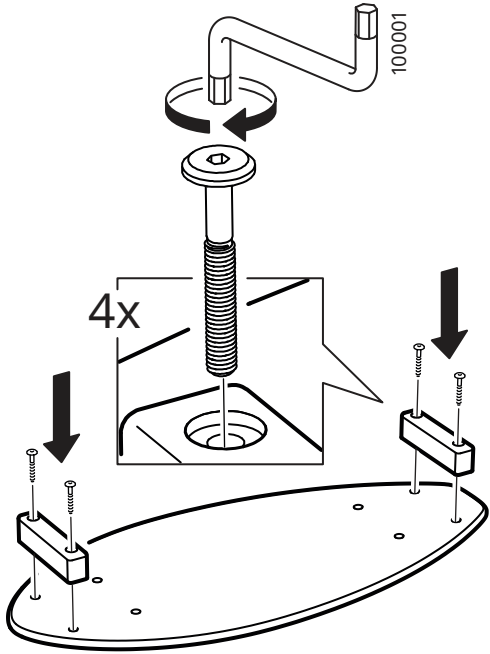
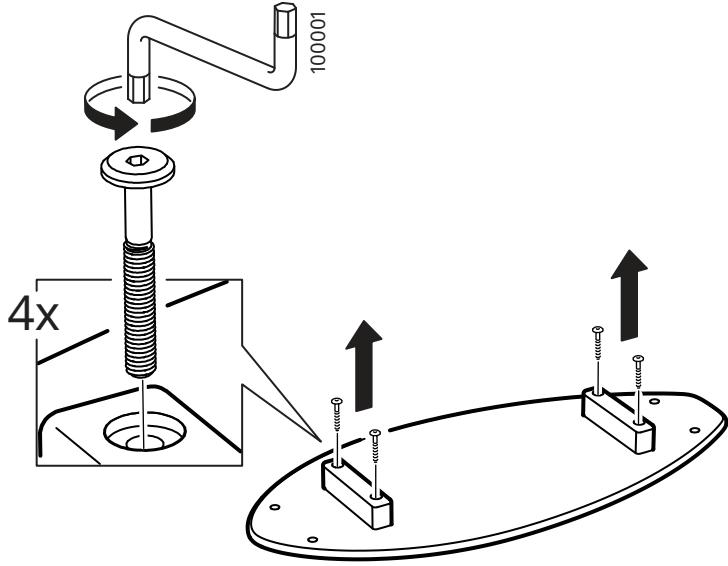


# KÅSEBERGA



Design and Quality  
IKEA of Sweden



English	4
Deutsch	4
Français	4
Nederlands	4
Dansk	5
Íslenska	5
Norsk	5
Suomi	5
Svenska	6
Česky	6
Español	6
Italiano	6
Magyar	7
Polski	7
Eesti	7
Latviešu	7
Lietuvių	8
Portugues	8
Româna	8
Slovensky	8
Български	9
Hrvatski	9
Ελληνικά	9
Русский	9
Українська	10
Srpski	10
Slovenščina	10
Türkçe	10
中文	11
繁中	11
한국어	11
日本語	11
Bahasa Indonesia	11
Bahasa Malaysia	12
عربي	12
ไทย	12
Tiếng Việt	13

## English

Balance boards are good for developing and training balance, but can also be very dangerous. Before you start – make sure you begin by balancing yourself on the board while holding on to something stable.

Use:

Place a rug under the roller to prevent it from slipping and to protect the floor from scratches.

- The stoppers on the board can be fixed in different positions depending on the skill level:
  - furthest in if you are a beginner
  - furthest out for those with a little more experience
  - no stoppers for those who are comfortably skilled
- Max. weight 120 kg /265 lbs
- Recommended for ages from 12 years
- Make sure you have plenty of free space around you when you practice so you don't fall on something.

Maintenance:

- Keep the board and roller clean and dry, and check them before you start practicing.
- Store the board and roller indoors and avoid having them near stoves/fireplaces/heaters since high heat can cause the board to crack.

WARNING – exercising with a balance board can cause injuries.

## Deutsch

Balance-Boards eignen sich gut, um den Gleichgewichtssinn zu entwickeln und zu trainieren. Sie können aber auch Gefahren in sich bergen.

Bitte zuerst einen ruhigen Stand auf dem Board einnehmen und sich dabei an etwas Stabilem festhalten.

Nutzung:

Einen Teppich unter die Rolle platzieren, damit diese nicht verrutschen kann und der Boden vor Kratzern geschützt wird.

- Die Klötze können je nach Geschicklichkeitsgrad in unterschiedlichen Positionen an der Platte angebracht werden:
  - für Anfänger innen in der innersten Position;
  - für Personen mit etwas Erfahrung in der äußersten Position.
  - Erfahrene können die Klötze entfernen.
- Max. Belastung 120 kg/265 lbs
- Für Personen ab 12 Jahren empfohlen.
- Darauf achten, dass beim Üben viel freier Platz zur Verfügung steht, um nicht auf etwas fallen zu können.

Wartung:

- Das Board und die Rolle sauber und trocken halten und vor jeder Nutzung kontrollieren.
- Board und Rolle sollten drinnen und nicht in Nähe von Öfen/Kaminen/Heizungen aufbewahrt werden, da große Hitze zum Reißen des Brettes führen kann.

ACHTUNG – bei Übungen mit einem Balance-Board besteht Verletzungsgefahr.

## Français

Les planches d'équilibre permettent de développer et renforcer son équilibre. Elles peuvent aussi être très dangereuses.

Avant de commencer à l'utiliser, tenez-vous en équilibre dessus en vous tenant à quelque chose de stable.

Utilisation :

Installer un tapis sous le rouleau pour éviter qu'il ne glisse et pour protéger le sol des rayures.

- Les butées sur la planche peuvent être installées de différentes façons en fonction du niveau :

- près du centre de la planche pour un débutant
- vers les extrémités de la planche pour une personne plus expérimentée

- aucune butée pour un utilisateur confirmé

Poids max. : 120 kg / 265 lbs

Recommandé à partir de 12 ans.

Assurez-vous d'avoir assez d'espace autour de vous quand vous vous entraînez pour ne pas tomber sur quelque chose.

Entretien :

- La planche et le rouleau doivent toujours être propres et secs. Vérifier leur état avant de les utiliser.

- Ranger la planche et le rouleau à l'intérieur. Ne pas les ranger à proximité d'un poêle/cheminée/radiateur car la chaleur peut fissurer la planche.

ATTENTION : vous pouvez vous blesser en utilisant une planche d'équilibre.

## Nederlands

Balanceerplanken zijn goed voor het ontwikkelen en trainen van het evenwicht, maar kunnen ook erg gevaarlijk zijn.

Voor je begint - zorg ervoor dat je begint met jezelf in evenwicht te houden op het board terwijl je je vasthoudt aan iets stabiels.

Gebruik:

Leg een tapijt onder de roller om te voorkomen dat hij wegglijdt en om de vloer te beschermen tegen krassen.

De stoppers op het bord kunnen in verschillende posities vastgezet worden, afhankelijk van het vaardigheidsniveau:

het verst naar binnen als je een beginner bent

het verst naar buiten voor degenen met een beetje meer ervaring  
geen stoppers voor degenen die comfortabel vaardig zijn

- Max. gewicht 120 kg /265 lbs
- Aanbevolen voor leeftijden vanaf 12 jaar
- Zorg ervoor dat je genoeg vrije ruimte om je heen hebt als je oefent zodat je niet ergens op valt.

Onderhoud :

- Houd de plank en de roller schoon en droog, en controleer ze voor je begint te oefenen.
- Bewaar de plaat en de roller binnenshuis en vermijd ze in de buurt van kachels/open haarden/verwarmingen, aangezien de plaat door de hoge hitte kan barsten.

WAARSCHUWING - oefenen met een balansbord kan letsel veroorzaken.

## Dansk

Et balancebræt er godt til at udvikle og træne sin balanceevne, men det kan også være meget farligt.

Før du går i gang: Begynd med at få balancen på brættet, mens du holder fast i noget stabilt.

Anvendelse:

Læg et tæppe under rullen for at forhindre, at den glider, og for at beskytte gulvet mod ridser.

- Stopmekanismen på brættet kan fastgøres i forskellige positioner afhængigt af brugerens kompetenceniveau:

- længst inde, hvis du er begynder
- længst ude til dig, der har lidt mere erfaring
- ingen stopmekanismer til dig, der er meget øvet
- Maks. vægt 120 kg
- Anbefales fra 12 år
- Sørg for at have god plads omkring dig, når du træner, så du ikke falder på noget.

Vedligeholdelse:

- Sørg for, at brættet og rullen er rene og tørre, og kontrollér dem, før du går i gang med at træne.
- Opbevar brættet og rullen indenfor, og hold dem væk fra ovne/pejse/varmeapparater, da høj varme kan få brættet til at revne.

ADVARSEL – træning med et balancebræt kan medføre personskade.

## Íslenska

Jafnvægisbretti henta vel til að þróa og þjálfra jafnvægi, en geta jafnframt verið afar hættuleg.

Áður en þú byrjar – haltu í eitthvað stöðugt á meðan þú reynir að ná jafnvægi á brettinu.

Notkun:

Settu mottu undir rúlluna til að koma í veg fyrir að hún renni til og til að verja gólfid fyrir rispum.

- Þú getur fest kubbinn á borðið á mismunandi staði, eftir getustigi:
- Innar ef þú ert byrjandi

- Utar ef þú ert með smá reynslu

- Sleppt honum ef þú ert með reynslu og góða færni

• Hámarksþyngd 120 kg/265 lbs

• Fyrir 12 ára og eldri

• Gættu þess að hafa nóg pláss í kringum þig meðan þú æfir þig svo þú dettir ekki á eitthvað.

Viðhald:

• Haltu borðinu og rúllunni hreinu og þurru og athugaðu hvort það sé í lagi með þau áður en þú byrjar að æfa þig.

• Geymdu borðið og rúlluna innandyra og haltu þeim frá ofnum/örnum/hitatækjum þar sem hár hiti getur valdið því að sprungur myndist.

VARÚÐ – æfingar á jafnvægisbretti gætu valdið meiðslum.

## Norsk

Balansbrett er gode til å utvikle og trene balanse, men kan også være svært farlige.

Før du begynner – sørg for at du begynner med å balansere på brettet mens du holder fast i noe stabilt.

Bruk:

Plasser et teppe under rullen for å hindre at den sklir og for å beskytte gulvet mot riper.

• Stopperne på brettet kan festes i forskjellige posisjoner avhengig av ferdighetsnivået:

- lengst inn hvis du er nybegynner
- lengst ut for deg med litt mer øvelse
- ingen stoppere for deg som er godt øvet
- Maks vektbelastning 120 kg /265 lbs
- Anbefales for aldre fra 12 år
- Sørg for at du har rikelig med ledig plass rundt deg når du øver, slik at du ikke faller på noe.

Vedlikehold:

• Hold brettet og rullen ren og tørr, og sjekk dem før du begynner å øve.

• Oppbevar brettet og rullen innendørs og unngå å ha dem i nærheten av komfyrer/peiser/varmeapparater, siden høy varme kan føre til at brettet sprekker.

ADVARSEL – trening med balansbrett kan forårsake skader.

## Suomi

Tasapainolaudan avulla voi harjoitella ja kehittää tasapainoa, mutta se voi olla myös vaarallinen.

Harjoittelun alussa on hyvä ottaa tukea jostain laudalle astuttaessa.

Käyttö:

Aseta matto rullan alle, jotta se ei liusta ja lattia ei naarmuunnu.

• Laudan pysäyttimet voidaan taitotason mukaan kiinnittää eri asentoihin.

- Aloittelijat voivat laittaa pysäyttimet lähelle toisiaan.
- Hieman kokeneemmat voivat siirtää ne kauemmas.
- Kokeneet tasapainottelijat voivat jättää pysäyttimet täysin pois.

- Enimmäispaino 120 kg
- Suositusikä: yli 12-vuotiaat
- Varmista, että ympärillä on riittävästi tilaa, jotta et kaadu.

Huolto:

- Pidä rulla ja lauta puhtaina ja kuivina, ja tarkista niiden kunto aina ennen harjoittelua.
- Säilytä lauta ja rulla sisätiloissa. Älä pidä niitä lieden/takan/lämmityslaitteen läheisyydessä. Lautaa voi halkeilla korkeassa lämpötilassa.

VAROITUS – Tasapainolaudan käyttö voi aiheuttaa vammoja.

## Svenska

Balansbrädor är bra för att utveckla och träna balans, men kan samtidigt vara väldigt farliga.

Innan du sätter igång - säkerställ att du har lite balans på brädan och håll i något stabilt till att börja med.

Användning:

- Lagg en matta under rullen för att förhindra att den glider och för att skydda golvet från repor.
- Stoppen på brädan kan monteras på olika positioner beroende på skicklighet:
- innerst om du är nybörjare
- ytterst för dig som kan lite mer
- utan för dig som är skicklig
- Max. vikt 120 kg/265lb
- Rekommenderas från 12 år
- Säkerställ att du har gott om fri yta omkring dig när du övar, så att du inte faller på någonting.

Underhåll:

- Håll brädan och rullen rena och torra, och kontrollera dem innan du börjar öva.
- Förvara brädan och rullen inomhus och undvik att ha dem nära kaminer/element eftersom hög värme kan få brädan att spricka.

VARNING – att träna med balansbräda kan orsaka skador.

## Česky

Balanční desky jsou dobré pro rozvoj a trénink rovnováhy, ale mohou být také velmi nebezpečné.

Než začnete – nejprve na desce procvičujte rovnováhu a přidržujte se něčeho stabilního.

Použití:

Pod váleček položte koberec, aby neklouzal a abyste ochránili podlahu před poškrábáním.

- Zádržky na desce lze upevnit v různých pozicích v závislosti na úrovni dovedností:
- nejbližší, pokud jste začátečník
- nejdále pro ty, kteří mají trochu více zkušeností
- žádné zádržky pro ty, kteří jsou skutečně zkušení
- Max. hmotnost 120 kg / 265 liber
- Doporučeno pro věk od 12 let
- Když cvičíte, ujistěte se, že máte kolem sebe dostatek volného místa, abyste na něco nespadli.

Údržba:

- Udržujte desku a váleček čisté a suché a před zahájením cvičení je zkontrolujte.
  - Desku a váleček skladujte uvnitř a zajistěte, aby nebyly v blízkosti kamen, krbů / topidel, protože vysoká teplota může způsobit prasknutí desky.
- VAROVÁNÍ – cvičení s balanční deskou může způsobit zranění.

## Español

Las tablas de equilibrio son perfectas para mejorar y entrenar el equilibrio, pero también pueden ser peligrosas.

Antes de empezar: las primeras veces que intentes mantener el equilibrio encima de la tabla, sujétate a algo estable.

Uso:

Pon una alfombra debajo del rodillo para evitar que resbale y que raye el suelo.

- Los topes de la tabla se pueden fijar en diferentes posiciones en función del nivel de habilidad:
- hacia el interior si eres principiante
- hacia el exterior si tienes un poco de experiencia
- no los necesitas si tienes mucha experiencia
- Peso máximo: 120 kg/265 lbs
- Este producto es adecuado para personas de 12 años en adelante
- Comprueba que tienes mucho espacio libre alrededor cuando te ejercites para evitar caer encima de algo.

Mantenimiento:

- Mantén la tabla y el rodillo limpios y secos y comprueba que están en buen estado antes de utilizarlos.
  - Guarda la tabla y el rodillo en un espacio interior y evita dejarlos cerca de estufas, chimeneas o radiadores, ya que el calor puede estropear la tabla.
- ADVERTENCIA: hacer ejercicio encima de una tabla de equilibrio puede provocar lesiones.

## Italiano

Le balance board sono ideali per sviluppare ed esercitare l'equilibrio, ma possono anche essere molto pericolose.

Prima di cominciare: quando inizi a stare in equilibrio sulla tavola, tieniti saldamente a qualcosa di stabile.

Utilizzo:

Posiziona un tappeto sotto il rullo per evitare che scivoli e per proteggere il pavimento dai graffi.

- I dispositivi anticivolo sulla tavola possono essere fissati in posizioni diverse a seconda del livello di abilità:
- verso l'interno se sei un principiante
- verso l'esterno se hai un po' più esperienza
- non serve utilizzarli se hai molta esperienza
- Peso max 120 kg
- Questo prodotto è adatto a persone da 12 anni in su

• Assicurati di avere molto spazio libero intorno quando ti eserciti, per non rischiare di cadere su qualche oggetto.

Manutenzione:

- Tieni la tavola e il rullo puliti e asciutti e controllali prima di fare esercizio.
- Riponi la tavola e il rullo in un ambiente interno ed evita di lasciarli vicino a stufe/caminetti/caloriferi poiché il calore elevato può causare la rottura della tavola.

AVVERTENZA: esercitarsi su una balance board può causare lesioni.

## Magyar

Ez a termék kiváló az egyensúlyérzék fejlesztésére, azonban akár veszélyes is lehet.

Mielőtt elkezdenéd használni, próbáld ki úgy, hogy kapaszkodsz egy stabil tárgyra, mikor ráállsz.

Használat:

Tegyél alá egy szőnyeget, hogy megóvd a padlót a karcolásoktól.

- A fékezők különböző állásokban rögzíthetők nehézségi foktól függően.:
  - legtávolabbi állásba tedd, ha kezdő vagy
  - középső állásba tett, ha már van tapasztalatod
  - ne használd fékezőt, ha már sok tapasztalatod van
- Maximális teherbírás 120 kg
- Használat 12 éves kor felett ajánlott
- Csak akkor használd, ha sok szabad hely van körülötted, így nem fogsz elesni valamiben.

Tisztítás:

- Tartsd tisztán és szárazon és mindenképp ellenőrizd az épségét mielőtt használnád.
- Tárold beltéren, hőforrásoktól és nyílt lángtól távol, mivel a hőtől megrepedhet.

FIGYELMEZTETÉS - az eszközzel való edzés sérüléseket okozhat.

## Polski

Deski balansowe są przydatne do rozwijania i ćwiczenia równowagi, ale mogą też być bardzo niebezpieczne.

Zanim zaczniesz - upewnij się, że zaczniesz od balansowania na desce trzymając się czegoś stabilnego.

Jak stosować:

Umieść dywanik pod walcem, aby nie dopuścić do jego ślizgania i zabezpieczyć podłogę przed zarysowaniem.

- Stopery na desce można zamocować w różnych pozycjach w zależności od poziomu zaawansowania:
  - najbliższej środka, dla początkujących
  - najdalej na zewnątrz dla osób z nieco większym doświadczeniem
- bez stoperów dla najbardziej wprawnych
- Maks. obciążenie 120 kg/265 funtów
- Rekomendowana dla dzieci od 12 lat

• Upewnij się, że masz dużo wolnej przestrzeni wokół siebie podczas ćwiczeń, aby na coś nie spaść.

Konserwacja:

- Utrzymuj deskę i walec w czystości i suchości oraz sprawdzaj je przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Przechowuj deskę i walec w pomieszczeniu i nie stawiaj ich w pobliżu pieców/kominków/grzejników, ponieważ wysoka temperatura może spowodować pęknięcie deski.

OSTRZEŻENIE - ćwiczenia na desce balansującej mogą spowodować kontuzje.

## Eesti

Tasakaalulaud on head tasakaalu arendamiseks, kuid need võivad olla ka väga ohtlikud.

Kui sa kasutad tasakaalulauda esimest korda, veendu, et sa hoiaksid samal ajal millestki stabiilsest kinni. Me ei taha, et sa kukuks!

Kasutamine

Aseta rulliku alla vaip, et vältida selle libisemist ja põranda kriimustamist.

• Tasakaalulauda saab fikseerida selle järgi, mis tasemel kasutaja sa oled:

- Kui sa oled algaja, aseta tüked võimalikult keskele.
- Kui sul on natuke rohkem kogemusi, aseta tüked servale võimalikult lähedale.
- Kui sa tunned end tasakaalulauda kasutades mugavalt, ära tükkeid kasuta.

• Maksimaalne kaal: 120 kg.

• Soovitatav alates 12. eluaastast.

• Veendu, et sul oleks harjutamiseks piisavalt ruumi, et sa kogemata komistades millegi otsa ei kukuks.

Hooldamine

- Veendu, et tasakaalulaud ja rullik oleksid puhtad ja kuivad. Enne kasutamist vaata oma tasakaalulaud üle.
- Hoiusta tasakaalulauda ja rullikut siseruumides ja ära aseta neid pliitide/kamineate/küttekehade lähedusse, sest kõrgel kuumusel võivad tasakaalulaud praguneda.

HOIATUS! Tasakaalulauaga treenimine võib põhjustada vigastusi.

## Latviešu

Līdzsvara dēji ir izcili līdzsvara izjūtas attīstīšanai un vingrināšanai, taču var būt arī ļoti bīstami.

Sākumā, uzķāpjot uz dēļa, pieturies pie kaut kā stabila, lai nezaudētu līdzsvaru.

Lietošana:

Zem rullja jāliek paklājs, lai tas neizslīdētu un lai netiktu saskrāpēta grīda.

- Dēļa atdures var novietot dažādās pozīcijās atkarībā no prasmju līmeņa:
  - iesācējiem tās jāliek centram tuvākajā pozīcijā;
  - lietotājiem ar nelielu pieredzi atdures jāliek no centra tālākajā pozīcijā;
  - pieredzējušiem lietotājiem atdures nav nepieciešamas.

- Maksimālais svars: 120 kg /265 lbs.
- Ieteicams bērniem no 12 gadu vecuma.
- Vingrinoties gādā, lai apkārt būtu daudz brīvas vietas, lai krītot neuzkristu nekam virsū.

#### Kopšana

- Dēlim un rullim jābūt tīriem un sausiem. Pārbaudīt pirms lietošanas.
- Glabāt dēli un rulli telpās un nenovietot krāsns, kamīna vai citu siltuma avotu tuvumā, lai dēļa materiāls neieplaisātu.

**BRĪDINĀJUMS!** Vingrināšanās uz līdzsvara dēļa rada traumu risku.

## Lietuvių

Pusiausvyros lenta gali padėti išmokti geriau išlaikyti pusiausvyrą, bet gali būti ir labai pavojinga.

Mankštintis pradėkite prisilaikydami už ko nors stabilaus. Pasileiskite tik kai jausite, kad gerai išlaikote pusiausvyrą.

Naudojimas:

Volelį padėkite ant kilimėlio, kad neslystų ir kad nepakenktų grindims.

- Ant lentos įtaisytus stabdiklius galima fiksuoti įvairiose padėtyse, atsižvelgiant į turimus įgūdžius:
  - arčiau vienas kito, jei tik pradėdote;
  - toliau vienas kito, jei turite daugiau patirties;
  - stabdiklių nereikia, jei esate pažengęs naudotojas.
- Didž. svoris – 120 kg.
- Rekomenduojama naudoti nuo 12 metų.
- Įsitinkinkite, kad aplink jus yra pakankamai erdvės, kad mankštindamiesi ant ko nors neužvirstumėte.

Priežiūra:

- Pasirūpinkite, kad lenta ir volelis visada būtų švarūs ir sausi. Kaskart prieš pradėdami mankštintis patikrinkite, ar nėra pažeidimų.
- Lentą ir volelį laikykite viduje, atokiai nuo viryklės, židinio, šildytuvo ir pan., kad dėl karščio lenta nesuskiltų.

**DĒMESIO!** Mankštinantis su pusiausvyros lenta galima susižeisti.

## Portugues

As pranchas de equilíbrio são indicadas para desenvolver e treinar o equilíbrio, mas também podem ser perigosas.

Antes de começar, certifique-se de que começa por se equilibrar na prancha, ao mesmo tempo que se apoia em algo estável.

Utilização:

Coloque um tapete debaixo do rolo para evitar que escorregue e para proteger o chão de riscos.

- Os fixadores na prancha podem fixar-se em diferentes posições, dependendo do nível:
  - ligeiramente afastados para iniciados
  - mais afastados para os mais experientes
  - sem fixadores para quem domina a técnica

- Peso máx.: 120kg
- Recomendado a partir dos 12 anos
- Garanta que pratica num local com bastante espaço livre em redor para que não caia em cima de algum objeto.

Manutenção:

- Mantenha a prancha e o rolo limpos e secos e verifique-os antes de os usar.
- Guarde a prancha e o rolo dentro de casa e evite colocá-los junto de fogões/lareiras/aquecedores uma vez que o calor intenso pode estalar a prancha.

**ATENÇÃO** – O exercício físico com uma prancha de equilíbrio pode causar lesões.

## Româna

Plăcile de echilibru sunt bune pentru dezvoltarea și antrenarea echilibrului, dar pot fi și foarte periculoase. Înainte de a începe, asigură-te că te echilibrezi pe placă în timp ce te ții de ceva stabil.

Utilizare:

Așază un covor sub role pentru a preveni alunecarea și a proteja podeaua de zgârieturi.

Opritoarele de pe placă pot fi fixate în diferite poziții, în funcție de nivelul de abilitate.

- cât mai în interior dacă ești începător
- cât mai în exterior dacă ai mai multă experiență
- fără opritoare dacă ești calificat

Greutatea maximă 120 kg

Recomandatâ de la vârsta de 12 ani

Verifică dacă este suficient spațiu liber în jurul tău când exersezi ca să nu cazi pe ceva.

Întreținere:

Păstrează placa și rolele curate și uscate și verifică-le înainte de a începe să exersezi.

Depozitează placa și rolele în interior și evită să le ții lângă sobe/șeminee/încălzitoare deoarece temperatura ridicată poate face ca placa să crape.

**AVERTISMENT** - există un risc de rănire atunci când faci exerciții cu o placă de echilibru.

## Slovensky

Balančné dosky sú dobré na rozvoj a tréning rovnováhy, ale môžu byť tiež veľmi nebezpečné.

Skôr ako začnete, uistite sa, že sa začnete vyvažovať na doske, zatiaľ čo sa držíte niečoho stabilného.

Použitie:

Pod valec položte koberec, aby nekĺzal a aby bola podlaha chránená pred poškrábaním.

• Valce na doske môžu byť upevnené v rôznych pozíciách v závislosti od úrovne schopností:

- čo najviac vnútri, ak ste začiatočník
- čo najviac vonku pre tých, ktorí majú trochu viac skúseností
- žiadne valce pre tých, ktorí sú už dostatočne zruční
- Max. hmotnosť 120 kg
- Odporúčané pre deti od 12 rokov

- Уистите са, же máte okolo seba dostatok voľného miesta, keď cvičíte, aby ste na niečo nespadli.
  - Údržba:
    - Dosku a valec udržiavajte čisté a suché a pred začatím cvičenia ich skontrolujte.
    - Dosku a valec skladujte v interiéri a vyhýbajte sa im v blízkosti kachlí / krbov / ohrievačov, pretože vysoké teplo môže spôsobiť prasknutie dosky.
- UPOZORNENIE – cvičenie s balančnou doskou môže spôsobiť zranenie.

## Български

Дъските за баланс са добър помощник в развитието и тренирането на баланса, но могат да бъдат опасни.

Уверете се, че имате стабилна опора, за която да се държите, преди да започнете с балансирането на дъската.

Употреба:

Поставете килим под ролера, за да предотвратите подхлъзвания и да предпазите подовата настилка от надрасквания.

- Стоперите на дъската могат да се фиксират в различни положения, в зависимост от нивото на уменията:

- по-навътре за начинаещи

- по-навън за по-опитни

- без стопери за тези, които се чувстват уверени в уменията си

- Макс. натоварване 120 кг /265 фт

- Препоръчано за деца над 12 години

- Уверете се, че разполагате с достатъчно свободно пространство наоколо, когато се упражнявате, така че да не паднете върху предмети или мебели.

Поддръжка:

- Пазете дъската и ролера чисти и сухи и ги проверявайте преди употреба.

- Съхранявайте дъската и ролера на закрито и избягвайте поставянето им близо до печки, камини, отоплителни уреди, тъй като високата температура може да предизвика напукване на дъската.

ВНИМАНИЕ – упражненията с дъска за баланс могат да предизвикат наранявания.

## Hrvatski

Daske za ravnotežu su dobre za razvijanje i vježbanje ravnoteže, ali mogu biti i vrlo opasne.

Prije nego što ih se započne koristiti, potrebno je održavati ravnotežu držeći se za nešto stabilno.

Upotreba:

Postaviti tepih ispod valjka kako bi se spriječilo klizanje i zaštitio pod od ogrebotina.

- Stoperi na dasci mogu se učvrstiti u različitim položajima, ovisno o razini vještine:

- najdalje prema unutra za početnike

- najdalje prema van za one s malo više iskustva

- ne koristiti stopere za one koji su vješti

- maks. težina 120 kg

- Preporučuje se za uzrast od 12 godina

- Paziti da ima dovoljno slobodnog prostora okolo dok se vježba kako se ne bi palo na nešto.

Održavanje:

- Održavati dasku i valjak čistim i suhim i provjeriti ih prije nego što se započne s vježbanjem.

- Držati ploču i valjak u zatvorenom prostoru i izbjegavati blizinu peći/kamina/grijača jer velika vrućina može uzrokovati pucanje ploče.

UPOZORENJE – vježbanje na dasci za ravnotežu može uzrokovati ozljede.

## Ελληνικά

Οι σανίδες ισορροπίας είναι κατάλληλες για να αναπτύξετε και να εξασκήσετε την ισορροπία, αλλά μπορεί να γίνουν και πολύ επικίνδυνες.

Πριν ξεκινήσετε, βεβαιωθείτε ότι ισορροπείτε στη σανίδα ενώ παράλληλα στηρίζεστε σε κάτι σταθερό.

Χρήση:

Τοποθετήστε ένα χαλί κάτω από τον κύλινδρο για να μην γλιστρήσει και για να προστατέψετε το δάπεδο από γρατζουνιές.

- Τα φρένα στο ταμπλό μπορούν να στερεωθούν σε διαφορετικές θέσεις ανάλογα με το επίπεδο δεξιοτήτων:

- πιο μέσα αν είστε αρχάριος

- πιο έξω για εκείνους με λίγη περισσότερη εμπειρία

- χωρίς φρένα για εκείνους που είναι άνετα ειδικευμένοι

- Μέγιστο βάρος 120 kg /265 lbs

- Συνιστάται για ηλικίες από 12 ετών

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε άφθονο ελεύθερο χώρο γύρω σας όταν εξασκείστε ώστε να μην πέσετε σε κάτι.

Συντήρηση:

- Κρατήστε τη σανίδα και τον κύλινδρο καθαρά και στεγνά και ελέγξτε τα πριν ξεκινήσετε την εξάσκηση.

- Αποθηκεύστε τη σανίδα και τον κύλινδρο σε εσωτερικούς χώρους και αποφύγετε να τα έχετε κοντά σε σόμπες/τζάκια/θερμάστρες, καθώς η υψηλή θερμότητα μπορεί να προκαλέσει ρωγμές στη σανίδα.

ΠΡΟΣΟΧΗ - η άσκηση σε επιφάνεια ισορροπίας μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς.

## Русский

Балансировочные доски — отличное средство для тренировки равновесия, но их использование может быть сопряжено с опасностью.

Всегда начинайте балансировать держась за какой-либо устойчивый предмет.

Использование:

Разместите валик на ковре, чтобы предотвратить скольжение и защитить пол от царапин.

- Стопоры на доске можно зафиксировать в разных положениях в зависимости от уровня подготовки пользователя:

- ближе к центру для начинающих;
- ближе к краю для более опытных пользователей;
- без стопоров для уверенных пользователей.
- Макс. нагрузка 120 кг/265 фунтов.
- Рекомендовано для пользователей от 12 лет.
- Убедитесь, что во время занятий вокруг вас достаточно свободного места, чтоб в случае падения ничего не повредить.

Уход:

- Доска и валик должны быть чистыми и сухими. Проверяйте их исправность перед началом занятий.
- Храните доску и валик в помещении. Не размещайте около каминов, обогревателей и печей, так как сильный нагрев может привести к растрескиванию доски.

**ВНИМАНИЕ** — упражнения с балансировочной доской могут быть травмоопасны.

## Українська

Дошки-балансири чудово розвивають баланс, однак вони можуть виявитися дуже небезпечними.

Перед використанням - починайте балансувати на дошці, тримаючись за щось стійке.

Використання:

Покладіть килим під валик, щоб запобігти ковзанню та захистити підлогу від подряпин.

- Стопори можна встановити на дошці у різні положення залежно від вправності:

- ближче до середини, якщо ви новачок
- ближче до країв, якщо у вас трохи більше досвіду
- без стопорів, якщо ви почуваетесь вправно
- Макс. вага 120 кг

- Рекомендовано від 12 років

- Переконайтеся, що навколо достатньо вільного місця під час тренувань, щоб ні на що не впасти.

Догляд:

- Регулярно чистіть і витирайте дошку та валик і перевіряйте їх перед тренуванням.

- Зберігайте дошку та валик у приміщенні та не розміщуйте їх біля печей/каминів/обігрівачів, оскільки сильне нагрівання може призвести до тріщин.

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ** - використання дошки-балансира може призвести до травмування.

## Srpski

Daske za ravnotežu su dobre za razvijanje i vežbanje ravnoteže, ali mogu biti i vrlo opasne.

Pre nego što počneš da ih koristiš, pokušaj da neko vreme održavaš ravnotežu držeći se za nešto stabilno.

Upotreba:

Postavi tepih ispod valjka kako bi se sprečilo klizanje i zaštitio pod od ogrebotina.

- Stoperi na dasci mogu se učvrstiti u različitim položajima, čime prilagođavaš nivo teškoće:

- skroz unutra za početnike
  - skroz spolja za one s malo više iskustva
  - iskusni korisnici ne treba da koriste stopere
  - Maks. težina 120 kg
  - Preporučuje se za uzrast od 12 godina
  - Tokom vežbanja ostavi dovoljno slobodnog prostora okolo da slučajno ne padneš na nešto.
- Održavanje:
- Daska i valjak treba da budu čisti i suvi, a uvek ih proveri pre nego što počneš da vežbaš.
  - Dasku i valjak odloži u zatvorenom prostoru i dalje od šporeta/kamina/bojlera jer visoka temperatura može dovesti do pucanja daske.
- UPOZORENJE – vežbanje na dasci za ravnotežu može uzrokovati povrede.

## Slovenščina

Deske za ravnoteže so odlične za razvijanje in utrjevanje ravnotežja, a so lahko tudi nevarne.

Pred začetkom se opri na stabilen predmet, stopi na desko in poskusi ujeti ravnotežje.

Uporaba:

Pod valj položi preprogo – tako ne bo zdrsel, tla pa bodo zaščitena.

- Desko lahko zakleneš v različne položaje in si tako prilagodiš težavnost:

- najbolj skupaj za začetnike
- najbolj narazen za bolj izkušene
- brez zaklepanja za zelo izkušene.

- Najv. teža: 120 kg
- Priporočeno za osebe, starejše od 12 let
- Prepričaj se, da imaš med vajo vedno na voljo dovolj prostora, da ne padeš.

Vzdrževanje:

- Poskrbi, da sta deska in valj čista in suha ter ju pred uporabo vsakič preglej.

- Desko in valj shrani v zaprt prostor, stran od kuhalnih plošč, kaminov in grelnikov, saj lahko zaradi visoke temperature deska počči.

OPOZORILO: vadba z desko za ravnoteže lahko privede do poškodb.

## Türkçe

Denge tahtaları, dengeyi geliştirmek ve eğitmek için iyidir. Ancak aynı zamanda çok tehlikeli olabilir.

Başlamadan önce - sabit bir şeye tutunurken kendinizi tahtada dengeleyerek başladığınızdan emin olun.

Kullanım:

Kaymasını önlemek ve zemini çizilmelere karşı korumak için silindirin altına bir halı yerleştirin.

- Tahtadaki stoperler beceri seviyesine göre farklı pozisyonlarda sabitlenebilir:

- yeni başlayan biriyseniz en uzak nokta
- biraz daha fazla deneyime sahip olanlar için en uzak nokta
- deneyimli olanlar için stoper yok

- Maks. ağırlık 120 kg/265 lbs
- 12 yaşından büyükler için önerilir
- Herhangi bir eşyanın üzerine düşmemek için alıştırma yaparken etrafınızda bolca boş alan olduğundan emin olun.
- Bakım:
  - Tahtayı ve silindiri temiz ve kuru tutun. Uygulamaya başlamadan önce kontrol edin.
  - Tahtayı ve silindiri içeride saklayın ve yüksek ısı tahtanın çatlamasına neden olabileceğinden soba/şömine/ısıtıcıların yakınında bulundurmayın.
- UYARI – denge tahtası ile egzersiz yapmak yaralanmalara neden olabilir.

## 中文

平衡板有助于发展和训练平衡力，但也可能造成危险。开始使用之前，务必先抓住一些结实稳固的物体，在板上平衡自己的身体。

使用说明：

在滚轮下垫上地毯，防止滚轮滑动，同时保护地板免被刮擦。

•板子上的制动装置可以根据不同水平固定在不同位置：

-对于初学者，适合固定于靠里的位置

-对于稍有经验者，适合固定于靠外的位置

-熟练者可不使用制动装置

•最大承重120公斤/265磅

•建议12岁以上人士使用

•练习时务必确保周围有足够的空间，以免撞到其他物体。

维护：

•保持板子和滚轮的清洁和干燥，并在开始练习前进行检查。

•将板子和滚轮存放在室内，避免放在炉灶/壁炉/加热器附近，以免高温导致板子破裂。

警告 - 使用平衡板锻炼时有可能造成伤害。

## 繁中

平衡板雖然對身體平衡的發展和鍛鍊都有明顯的幫助，但亦十分危險。

開始前-請先扶著一個穩固的物件，才踏上平衡板。

使用指南：

請在滾筒下面放一塊地毯，防止滑倒或刮花地板。

•根據個人的技術水平，將平衡板上的制動裝置固定在不同位置：

-如果你是初學者，則固定在較近的位置

-稍為有經驗的人，可以調校到比較遠的位置

-至於非常熟練的人，就可以不用調校制動裝置了

•最大承重重量：120公斤/265磅

•12歲或以上人士適用

•練習時，請確保周圍有足夠的空間，防止你跌倒在任何物件上。

保養及維修：

•保持平衡板和滾筒清潔乾爽，並在每次練習前進行檢查。

•將平衡板和滾筒存放在室內，避免將它們放在火爐/壁爐/暖爐附近，因為高熱或會令平衡板爆裂。

警告-使用平衡板運動時或會有受傷的風險。

## 한국어

밸런스 보드는 균형 감각 개발 및 훈련에 좋지만 매우 위험할 수 있습니다.

시작 전: 안정적인 물건을 잡고 보드에서 균형을 잡는 것으로 시작하십시오.

사용:

롤러 아래에 러그를 깔아 롤러가 미끄러지는 것을 방지하고 바닥이 긁히지 않도록 보호하세요.

• 보드의 스톱퍼는 스킵 레벨에 따라 다른 위치에 고정할 수 있습니다.

-초보자인 경우 가장 멀리 안쪽

-조금 더 경험이 있는 경우 가장 멀리 바깥쪽

-충분히 숙련된 경우 스톱퍼 필요 없음

• 최대 무게 120kg / 265lbs

• 12 세 이상 사용 권장

• 연습할 때 주위에 충분한 여유 공간이 있는지 확인하여 무언가에 의해 넘어지지 않도록 하십시오.

유지:

• 보드와 롤러를 깨끗하고 건조한 상태로 유지하고 연습을 시작하기 전에 확인하십시오.

• 보드와 롤러를 실내에 보관하고 고열로 인해 보드가 깨질 수 있으므로 스톱퍼/벽난로/히터 근처에 두지 마십시오.

경고 - 밸런스보드로 운동을 하다 부상을 입을 수 있습니다.

## 日本語

バランスボードはバランス感覚の発達と訓練に適していますが、非常に危険な場合もあります。

練習の前に、安定したものつかまりながらボード上でバランスを取ることから始めてください。

使用方法：

ローラーの下に敷物を敷くと、滑りにくくなり、床に傷がつきにくくなります。

• ボード上のストッパーは、技術レベルに応じてさまざまな位置に固定することができます。

- 初心者の方はできるだけ内側に固定

- 多少経験のある方はできるだけ外側に固定

- 熟練している方はストッパーなし

• 最大重量120kg (265ポンド)

• 対象年齢：12歳以上

• 練習の際には、何かにぶつかって転ばないように、周囲に十分な空きスペースを確保してください。

メンテナンス：

• ボードとローラーは清潔で乾燥した状態に保ち、練習の前に点検してください。

• ボードとローラーは屋内に保管してください。高熱によってボードが割れることがあるため、ストーブ/暖炉/ヒーターの近くには置かないでください。

警告 - バランスボードの練習ではケガをする危険性があります。

## Bahasa Indonesia

Papan keseimbangan bagus untuk mengembangkan dan melatih keseimbangan, tetapi juga bisa sangat berbahaya.

Sebelum memulai - pastikan Anda menyeimbangkan diri Anda di papan sambil berpegangan pada sesuatu yang stabil.

Penggunaan:

Letakkan karpet di bawah roller agar tidak tergelincir dan untuk melindungi lantai dari goresan.

• Penghenti di papan dapat dipasang pada posisi yang berbeda tergantung pada tingkat keahlian:

- terjauh jika Anda seorang pemula

- terjauh bagi mereka yang memiliki sedikit lebih banyak pengalaman

- tidak ada penghenti bagi mereka yang terampil dengan nyaman

• Max. berat 120 kg/265 lbs

• Direkomendasikan untuk usia mulai dari 12 tahun

• Pastikan Anda memiliki banyak ruang kosong di sekitar Anda saat berlatih agar Anda tidak jatuh pada sesuatu.

Perawatan:

• Jaga agar papan dan roller tetap bersih dan kering, dan periksa sebelum Anda mulai berlatih.

• Simpan papan dan roller di dalam ruangan dan hindari menempatkannya di dekat kompor /perapian/ pemanas karena panas tinggi dapat menyebabkan papan retak.

PERINGATAN - berolahraga dengan papan keseimbangan dapat menyebabkan cedera.

## Bahasa Malaysia

Papan imabng baik untuk membangun dan melatih keseimbangan, tetapi juga boleh membahayakan.

Sebelum memulakan - pastikan anda memulakan dengan mengimbangkan diri di papan sambil berpegangan pada sesuatu yang stabil.

Gunakan:

Letakkan ambal di bawah pengelek untuk mengelakkannya daripada tergelincir dan melindungi lantai daripada calar.

• Penyumbat pada papan boleh dipasang pada kedudukan yang berbeza-beza bergantung pada tahap kemahiran:

- paling jauh ke dalam jika anda seorang pemula

- paling jauh keluar bagi mereka yang mempunyai sedikit pengalaman

- tiada penyumbat bagi mereka yang sudah mahir

• Maks. berat 120 kg/265 lbs

• Disarankan untuk usia dari 12 tahun

• Pastikan anda mempunyai banyak ruang kosong di sekeliling anda semasa anda berlatih supaya anda tidak jatuh ke atas sesuatu.

Penyelenggaraan:

• Pastikan papan dan pengelek bersih dan kering, dan periksa sebelum anda mula berlatih.

• Simpan papan dan pengelek di dalam rumah dan elakkan daripada berada berhampiran dapur/pendiang/pemanas kerana haba yang tinggi boleh menyebabkan papan merekah.

AMARAN - bersenam dengan papan imbang boleh mengakibatkan kecederaan.

## عربي

ألواح التوازن جيدة لتطوير التوازن والتدريب عليه، لكنها قد تكون خطيرة جدًا أيضًا.

قبل البدء - يجب التأكد من موازنة نفسك على اللوح مع الإمساك بشيء مستقر.

الاستخدام:

توضع سجادة أسفل الأسطوانة لمنعها من الانزلاق ولحماية الأرضية من الخدوش.

• يمكن تثبيت سدادات الإيقاف الموجودة على اللوح في مواضع مختلفة حسب مستوى المهارة:

- الحد الأقرب للمبتدئين

- الحد الأبعد لمن لديهم القليل من الخبرة

- لا توجد سدادات للذين يتمتعون بمهارات عالية

• الوزن الأقصى 120 كجم / 265 رطل

• موصى به لأعمار من 12 عامًا

• يجب التأكد من وجود مساحة خالية من حولك عند التدريب تجنباً للسقوط على شيء ما.

الصيانة:

• يجب المحافظة على اللوح والأسطوانة نظيفان وجافان وفحصهما قبل البدء في التمرين.

• يتم تخزين اللوح والأسطوانة في مكان داخلي وعدم وضعهما بالقرب من المواقد / أماكن النار/ السخانات لأن الحرارة العالية يمكن أن تتسبب في تشقق اللوح.

تحذير - التمرين بلوح التوازن قد يتسبب في حدوث إصابات.

## ไทย

กระดานฝึกทรงตัวสำหรับช่วยฝึกความสมดุลของร่างกาย แต่อาจยังคงก่อให้เกิดอันตรายได้

เพื่อความปลอดภัยก่อนเริ่มใช้งาน ให้หาที่ยึดเกาะที่มั่นคงขณะทรงตัวบนกระดาน

วิธีใช้:

วางพรมไว้ใต้ล้อเพื่อป้องกันการลื่นล้ม และป้องกันพื้นจากรอยขีดข่วน

• สติ๊กเปอร์ที่ติดอยู่กับกระดานสามารถยึดไว้ได้หลายตำแหน่งขึ้นอยู่กับระดับความสามารถของผู้ใช้งาน ดังนี้

- ตำแหน่งใกล้สุด สำหรับผู้ใช้งานระดับเริ่มต้น

- ตำแหน่งไกลสุด สำหรับผู้ใช้งานที่มีประสบการณ์ใช้งานมานาน

- ไม่ต้องใช้สติ๊กเปอร์ สำหรับผู้ใช้งานที่มีเชี่ยวชาญแล้ว

• น้ำหนักสูงสุด 120 กก. /265 lbs

• อายุที่แนะนำ: 12 ปีขึ้นไป

• ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีพื้นที่รอบๆ กว้างเพียงพอเมื่อฝึกทรงตัวด้วยกระดาน เพื่อป้องกันไม่ให้ล้มลงไปกับสิ่งของต่างๆ

การดูแลรักษา:

• รักษาความสะอาดและทำให้กระดานและล้อแห้งอยู่เสมอ ตรวจสอบความเรียบร้อยของกระดานและสิ่งก่อนนำไปใช้

• เก็บกระดานและล้อไว้ในอาคาร หลีกเลี่ยงไม่วางไว้ใกล้เตา/เตาผิง/ฮีตเตอร์ เนื่องจากความร้อนสูงจะทำให้กระดานแตกหักได้

คำเตือน - การออกกำลังกายด้วยกระดานฝึกทรงตัวอาจก่อให้เกิดความบาดเจ็บได้

## Tiếng Việt

Ván thăng bằng rất hữu ích trong việc phát triển và tập luyện khả năng giữ thăng bằng, tuy nhiên cũng có thể trở nên rất nguy hiểm.

Trước khi bắt đầu - hãy giữ thăng bằng khi đứng trên ván bằng cách bám vào một thứ gì đó đủ vững chắc.

Cách sử dụng:

Đặt thảm bên dưới để ngăn ngừa trơn trượt và bảo vệ sàn khỏi trầy xước.

- Nút chặn trên ván có thể được cố định ở các vị trí khác nhau tùy thuộc vào mức kỹ năng:
  - đặt gần nhau nhất nếu bạn mới bắt đầu chơi
  - đặt cách xa nhau nhất nếu bạn đã có kinh nghiệm hơn một chút
  - không dùng nút chặn với những người chơi đã thành thạo
- Tải trọng tối đa 120 kg /265 lbs
- Khuyến nghị dùng cho người từ 12 tuổi trở lên
- Hãy đảm bảo xung quanh có đủ không gian trống khi luyện tập để bạn không ngã vào thứ gì đó.

Bảo trì:

- Giữ cho tấm ván và thanh trượt sạch sẽ, khô ráo, kiểm tra kỹ trước khi bắt đầu luyện tập
  - Hãy cất tấm ván và thanh trượt trong nhà và tránh bảo quản chúng gần bếp nấu/lò sưởi/máy sưởi bởi nhiệt độ cao có thể làm tấm ván nứt vỡ.
- CẢNH BÁO** - việc luyện tập với ván thăng bằng có thể gây thương tích.





