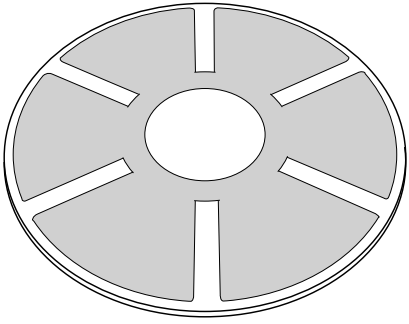
amazon basics



Wood Wobble Balance Board
Plateau d'Équilibre à Oscillations en Bois
Balance-Board aus Holz
Tavola Oscillante per Equilibrio in Legno
Tabla de Equilibrio de Madera
Houten Balansbord
Drewniana Deska do Balansowania
Balansbräda i Trä
木製フラフラバランスボード
لوح توازن هزاز من الخشب

B07DWHL1N4, B07DWKNZGW, B07DWQ8N46, B07DWKNXNY

EN ..... Page 2
FR ..... Page 6
DE ..... Seite 10
IT ..... Pagina 14
ES ..... Página 17
NL ..... Pagina 20
PL ..... Strona 24
SV ..... Sidan 28
日本語 ..... ページ 31
AR ..... الصفحة 37
..... 40

1. IMPORTANT SAFEGUARDS



Read these instructions carefully and retain them for future use. If this product is passed to a third party, then these instructions must be included.

When using the product, basic safety precautions should always be followed to reduce the risk of injury including the following:

- The product is intended exclusively for use in dry indoor spaces.
- The product is designed for private, home use (class H) and is not intended for commercial use.
- The product is not intended for therapeutic purposes.
- Keep the product out of the reach of children. Do not leave children alone with the product unsupervised. After each use, store the product so that children may not use it unsupervised.
- Before each use, check the product for damage and wear. Do not use the product if it exhibits visible signs of damage.
- Wear comfortable clothing and non-slip sneakers for training.
- Before training, do several stretching exercises without the product. Begin the exercises slowly and increase the intensity gradually. Improper use of the product and excessive training can be harmful to health. Do not overdo it and do not overestimate yourself.
- If you belong to a health risk group, consult your physician before using the product. Coordinate your training program with your physician if necessary.
- Pregnant women may not use the product or should only use the product after consulting a physician.
- Interrupt training immediately if you feel weak or dizzy. In the event of nausea, chest pains or aching limbs, heart palpitations or other symptoms, contact your physician immediately.
- If you have not exercised for a prolonged period, have heart, circulatory or orthopedic problems, consult a physician before beginning your training program.
- Before training, make sure that there is at least 5 ft (1.5 m) of unobstructed space on all sides and that no other persons are in the direct vicinity. There should also be no furniture in the direct vicinity as they could get damaged.

- Make sure there is sufficient air supply during training, but avoid drafts.
- To avoid slipping, use the product only on non-slip dry surfaces. Do not use the product on a wet or smooth surface.
- Do not jump on the product directly with both feet. Jumping on the product increase the risk of falling.

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

2. Before First Use

Check for transport damages.

⚠ DANGER Risk of suffocation!

Keep any packaging materials away from children – these materials are a potential source of danger, e.g. suffocation.

3. Intended Use

- This product is intended to help the user to improve core strength, posture, enhance coordination, sense of balance and visual sense. It is ideal to strengthen the targeted muscles, ligaments, tendons and joints.
- Use the product for its intended purpose only.

4. Cleaning and Maintenance

- To clean, wipe with a soft, slightly moist cloth. Use a brush to clean the rough surface.
- Never use corrosive detergents, wire brushes, abrasive scourers, metal or sharp utensils to clean the product.
- Store in a cool and dry place away from children and pets, ideally in original packaging.

5. Specifications

Product dimensions (Ø x H):	approx. 15.75 x 3.15 in (40 x 8 cm)
Product weight:	approx. 2.87 lb (1.3 kg)
Maximum user body weight:	265 lb (120 kg)

6. Importer Information

	For UK
Postal:	Amazon EU SARL, UK Branch, 1 Principal Place, Worship St, London EC2A 2FA, United Kingdom
Business Reg.:	BR017427

	For EU
Postal:	Amazon EU S.à r.l., 38 avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg
Business Reg.:	134248

7. Feedback and Help

We would love to hear your feedback. To ensure we are providing the best customer experience possible, please consider writing a customer review.

Scan QR Code below with your phone camera or QR reader:

US:

UK: amazon.co.uk/review/review-your-purchases#

If you need help with your Amazon Basics product, please use the website or number below.

US: amazon.com/gp/help/customer/contact-us

UK: amazon.co.uk/gp/help/customer/contact-us

+1 877-485-0385 (US Phone Number)

1. MESURES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



Veuillez lire attentivement les présentes instructions et les conserver afin de pouvoir vous y référer ultérieurement. En cas de cession de ce produit à un tiers, le présent manuel d'utilisation doit également lui être remis.

Lors de l'utilisation du produit, vous devez toujours prendre des mesures de sécurité de base afin de réduire tout risque de blessures, parmi lesquelles :

- Le produit est exclusivement conçu pour une utilisation dans des environnements secs à l'intérieur.
- Le produit est destiné à un usage privé et domestique (classe H), et non à un usage commercial.
- Le produit n'est pas conçu à des fins thérapeutiques.
- Maintenez le produit hors de la portée des enfants. Ne laissez pas des enfants seuls et sans surveillance avec le produit. Après chaque utilisation, rangez le produit de façon à ce que des enfants ne puissent pas l'utiliser sans surveillance.
- Avant chaque utilisation, vérifiez l'état du produit afin de détecter tout signe d'endommagement ou d'usure. N'utilisez pas ce produit s'il présente des signes visibles d'endommagement.
- Portez des vêtements confortables et des chaussures de sport antidérapantes pour l'entraînement.
- Avant l'entraînement, effectuez plusieurs exercices d'étirements sans le produit. Commencez les exercices doucement, puis augmentez progressivement l'intensité. Une utilisation inappropriée du produit et un entraînement excessif sont susceptibles de nuire à votre santé. N'en abusez pas et ne vous surestimez pas.
- Si vous appartenez à un groupe à risques en termes de santé, consultez votre médecin avant d'utiliser le produit. Si nécessaire, organisez votre programme d'entraînement avec votre médecin.
- L'utilisation du produit est déconseillée aux femmes enceintes, qui ne peuvent l'utiliser qu'après avoir consulté un médecin.
- Interrompez immédiatement l'entraînement si vous vous sentez faible ou en cas de vertiges. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou de crampes, de palpitations cardiaques ou de tout autre symptôme, prenez immédiatement contact avec votre médecin.

- Si vous n'avez pas effectué d'exercices physiques depuis longtemps ou que vous avez des problèmes cardiaques, orthopédiques ou de circulation, consultez un médecin avant de commencer votre programme d'entraînement.
- Avant l'entraînement, assurez-vous d'avoir au moins 1,5 m d'espace libre sur tous les côtés et que personne d'autre ne se trouve à proximité. En outre, aucun meuble ne doit se trouver à proximité, car ceux-ci sont susceptibles d'être endommagés.
- Assurez-vous de disposer d'une aération suffisante pendant l'entraînement, mais évitez les préparations.
- Pour prévenir tout risque de glissade, n'utilisez le produit que sur des surfaces sèches et antidérapantes. N'utilisez pas le produit sur une surface mouillée ou lisse.
- Ne sautez pas sur le produit directement à pieds joints. Sauter sur le produit augmente le risque de chute.

IMPORTANT : CONSERVEZ LES PRÉSENTES INFORMATIONS AFIN DE POUVOIR VOUS Y RÉFÉRER ULTÉRIEUREMENT. LISEZ ATTENTIVEMENT LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS.

2. Avant La Première Utilisation

Vérifiez que le produit ne présente aucun dommage dû au transport.

⚠ DANGER Risque d'étouffement !

Conservez tous les matériaux d'emballage hors de la portée des enfants. Ces matériaux constituent une source de danger potentiel, par ex. étouffement.

3. Utilisation Prévue

- Ce produit est conçu pour aider l'utilisateur à améliorer sa force fondamentale, sa posture, sa coordination, son sens de l'équilibre et son sens visuel. Il est idéal pour le renforcement des muscles, des ligaments, des tendons et des articulations visés.
- Utilisez le produit uniquement aux fins pour lesquelles il est conçu.

4. Nettoyage et Entretien

- Nettoyez le produit en l'essuyant à l'aide d'un chiffon doux légèrement humide. Nettoyez la surface rugueuse à l'aide d'une brosse.
- Ne jamais utiliser de détergents corrosifs, de brosses métalliques, de lavettes abrasives ou d'ustensiles tranchants ou en métal pour nettoyer le produit.
- Rangez le produit dans un endroit frais et sec, hors de la portée des enfants et des animaux domestiques, de préférence dans son emballage d'origine.

5. Caractéristiques

Dimensions du produit (Ø x H) :	env. 40 x 8 cm (15.75 x 3.15 in)
Poids du produit :	env. 1,3 kg (2.87 lb)
Poids maximum du corps de l'utilisateur :	120 kg (265 lb)

6. Renseignements sur l'importateur

	Pour l'UE
Adresse:	Amazon EU S.à r.l., 38 avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg
No d'Immatriculation:	134248

7. Vos Avis et Aide

Nous serions ravis de connaître votre avis. Afin de nous assurer de fournir la meilleure expérience client possible, veuillez considérer la rédaction d'un commentaire client.



FR : amazon.fr/review/review-your-purchases#

BE : amazon.com.be/review/review-your-purchases#

CA : amazon.ca/review/review-your-purchases#

Si vous avez besoin d'assistance concernant votre produit Amazon Basics, veuillez consulter le site web suivant.



FR : amazon.fr/gp/help/customer/contact-us

BE : amazon.com.be/gp/help/customer/contact-us

CA : amazon.ca/gp/help/customer/contact-us

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



Lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig durch und bewahren Sie sie zur künftigen Verwendung auf. Wenn dieses Produkt an Dritte weitergegeben wird, muss diese Gebrauchsanweisung beigefügt werden.

Bei der Verwendung des Produktes sollten stets grundlegende Sicherheitsvorkehrungen befolgt werden, um das Risiko von Verletzungen zu vermeiden. Dazu zählen insbesondere:

- Das Produkt ist ausschließlich für trockene Innenbereiche geeignet.
- Das Produkt ist für den privaten Heimgebrauch (Klasse H) und nicht für die gewerbliche Nutzung vorgesehen.
- Das Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke vorgesehen.
- Bewahren Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Lassen Sie Kinder mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Lagern Sie das Produkt nach jeder Verwendung so, dass es nicht von unbeaufsichtigten Kindern benutzt werden kann.
- Überprüfen Sie das Produkt vor jeder Verwendung auf Beschädigungen und Anzeichen von Abnutzung. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist.
- Tragen Sie beim Training bequeme Kleidung und rutschfeste Turnschuhe.
- Führen Sie vor dem Training mehrere Dehnübungen ohne das Produkt durch. Beginnen Sie die Übungen langsam und steigern Sie die Intensität schrittweise. Eine unsachgemäße Verwendung des Produktes und übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Übertreiben Sie es nicht und überschätzen Sie sich nicht.
- Wenn Sie einer Gesundheits-Risikogruppe angehören, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Produkt verwenden. Koordinieren Sie Ihr Trainingsprogramm bei Bedarf mit Ihrem Arzt.
- Schwangere dürfen das Produkt nicht verwenden bzw. sollten das Produkt nur nach Rücksprache mit einem Arzt verwenden.
- Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder benommen fühlen. Kontaktieren Sie im Falle von Übelkeit, Schmerzen in der Brust, Herzklopfen oder anderen Symptomen sofort Ihren Arzt.

- Wenn Sie für einen längeren Zeitraum nicht trainiert haben bzw. Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, konsultieren Sie vor Beginn Ihres Trainingsprogrammes einen Arzt.
- Achten Sie vor dem Training darauf, dass Sie mindestens 1,5 m ungehinderten Platz in alle Richtungen haben und dass sich keine anderen Personen in unmittelbarer Nähe befinden. Es sollten sich auch keine Möbel in unmittelbarer Nähe befinden, da diese beschädigt werden könnten.
- Achten Sie auf eine ausreichende Luftzufuhr während des Trainings, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Um ein Ausrutschen zu vermeiden, verwenden Sie das Produkt nur auf rutschfesten, trockenen Oberflächen. Verwenden Sie das Produkt nicht auf nassen oder glatten Oberflächen.
- Springen Sie nicht mit beiden Füßen direkt auf das Produkt. Auf das Produkt zu springen erhöht das Risiko eines Sturzes.

WICHTIG – FÜR EIN SPÄTERES NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN: SORGFÄLTIG LESEN.

2. Vor der ersten Verwendung

Überprüfen Sie das Produkt auf Transportschäden.

⚠ GEFAHR **Erstickungsgefahr!**

Halten Sie Verpackungsmaterialien von Kindern fern – solche Materialien stellen Gefahrensituationen für Kinder, u.a. durch Erstickung, dar.

3. Verwendungszweck

- Dieses Produkt dient zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur, der Haltung, der Koordination, des Gleichgewichts und des Sehsinns. Es eignet sich ideal, um Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke gezielt zu kräftigen.
- Verwenden Sie das Produkt ausschließlich für seinen vorgesehenen Verwendungszweck.

4. Reinigung und Pflege

- Verwenden Sie zur Reinigung ein weiches, leicht angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie eine Bürste, um die raue Oberfläche zu reinigen.
- Verwenden Sie keine ätzenden Reinigungsmittel, Drahtbürsten, Scheuermittel, Metall oder scharfe Materialien, um das Produkt zu reinigen.
- Bewahren Sie das Produkt an einem kühlen, trockenen Ort, außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren, am besten in der Originalverpackung, auf.

5. Technische Daten

Abmessungen des Produkts (Ø x H):	ca. 40 x 8 cm
Produktgewicht:	ca. 1,3 kg
Maximalgewicht des Benutzers:	120 kg

6. Informationen zum Importeur

	Für EU
Postanschrift:	Amazon EU S.à r.l., 38 avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg
Handelsregisternummer:	134248

7. Feedback und Hilfe

Wir würden uns sehr über Ihr Feedback freuen. Um sicherzustellen, dass wir die bestmögliche Kundenerfahrung bieten, möchten wir Sie bitten, eine Kundenbewertung zu schreiben.



DE: amazon.de/review/review-your-purchases#

BE: amazon.com.be/review/review-your-purchase#

Bitte nutzen Sie die untenstehende Website, falls Sie Hilfe mit Ihrem Amazon Basics-Produkt benötigen.



DE: amazon.de/gp/help/customer/contact-us

BE: amazon.com.be/gp/help/customer/contact-us

1. AVVISI DI SICUREZZA IMPORTANTI



Leggere attentamente le istruzioni e conservarle per utilizzo futuro. In caso di cessione del prodotto a terzi, accludere parimenti questo manuale utente.

Durante l'uso del prodotto, osservare sempre le precauzioni di sicurezza di base per ridurre il rischio di lesioni, incluse le seguenti:

- Il prodotto è destinato esclusivamente per l'uso in spazi interni asciutti.
- Il prodotto è progettato per un uso privato e domestico (classe H) e non è destinato a un uso commerciale.
- Il prodotto non è destinato a scopi terapeutici.
- Tenere il prodotto fuori dalla portata dei bambini. Non lasciare i bambini soli con il prodotto senza sorveglianza. Dopo ogni utilizzo, conservare il prodotto in modo che i bambini non possano utilizzarlo senza sorveglianza.
- Prima di ogni utilizzo, controllare che il prodotto non sia danneggiato o usurato. Non utilizzare il prodotto se presenta segni visibili di danneggiamento.
- Per allenarsi, indossare abiti comodi e scarpe da ginnastica antiscivolo.
- Prima dell'allenamento, fare diversi esercizi di stretching senza il prodotto. Iniziare gli esercizi lentamente e aumentare l'intensità gradualmente. L'uso improprio del prodotto e un allenamento eccessivo possono essere dannosi per la salute. Non esagerare e non sopravvalutarsi.
- Se si appartiene a un gruppo a rischio per la salute, consultare il proprio medico prima di utilizzare il prodotto. Se necessario, coordinare il programma di allenamento con il medico.
- Le donne incinte non possono usare il prodotto o dovrebbero usarlo solo dopo aver consultato un medico.
- Interrompere immediatamente l'allenamento se ci si sente deboli o si hanno vertigini. In caso di nausea, dolori al torace o agli arti, palpitazioni cardiache o altri sintomi, contattare immediatamente il medico.
- Se non ci si è esercitati per un periodo prolungato, si hanno problemi cardiaci, circolatori o ortopedici, consultate un medico prima di iniziare il programma di allenamento.
- Prima dell'allenamento, assicurarsi che ci sia uno spazio libero di almeno 1,5 m su tutti i lati e che nessun'altra persona si trovi nelle immediate vicinanze. Inoltre, non devono essere presenti mobili nelle immediate vicinanze, in quanto potrebbero subire danni.

- Assicurarsi che durante l'addestramento vi sia sufficiente fornitura d'aria, ma evitare le correnti.
- Per evitare di scivolare, utilizzare il prodotto solo su superfici asciutte e antiscivolo. Non utilizzare il prodotto su superfici bagnate o lisce.
- Non saltare sul prodotto direttamente con entrambi i piedi. Saltare sul prodotto aumenta il rischio di caduta.

IMPORTANTE! CONSERVARE PER FUTURO RIFERIMENTO: LEGGERE ATTENTAMENTE.

2. Prima Del Primo Utilizzo

Verificare che non vi siano danni causati dal trasporto.

⚠ PERICOLO **Rischio di soffocamento!**

Tenere qualsiasi materiale d'imballaggio lontano dai bambini: questi materiali sono una potenziale sorgente di pericolo, come il soffocamento.

3. Uso Previsto

- Questo prodotto è inteso per aiutare l'utente a rassodare i muscoli addominali e migliorare postura, coordinazione, senso di equilibrio e senso visivo. È ideale per rafforzare muscoli, legamenti, tendini e articolazioni.
- Utilizzare il prodotto solo per lo scopo previsto.

4. Pulizia e Manutenzione

- Per la pulizia passare un panno morbido leggermente inumidito. Usare una spazzola per pulire la superficie ruvida.

- Non usare mai detergenti corrosivi, spazzole metalliche, spugne abrasive o utensili metallici o affilati per pulire il prodotto.
- Conservare in un luogo fresco e asciutto, idealmente nella confezione originale, fuori dalla portata di bambini e animali domestici.

5. Specifiche

Dimensioni del prodotto (Ø x A):	circa 40 x 8 cm
Peso del prodotto:	circa 1,3 kg
Peso corporeo massimo dell'utente:	120 kg

6. Informazioni sull'importatore

	Per l'UE
Indirizzo:	Amazon EU S.à r.l., 38 avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg
Reg. Commerciale:	134248

7. Feedback e Aiuto

Ci piacerebbe ricevere il tuo feedback. Affinché ci sia possibile garantire la migliore esperienza cliente possibile, non dimenticare di scrivere una recensione.



amazon.it/review/review-your-purchases#

Se hai bisogno di supporto per il tuo prodotto Amazon Basics, utilizza il sito web indicato in basso.



amazon.it/gp/help/customer/contact-us

1. CONSEJOS DE SEGURIDAD IMPORTANTES



Lea estas instrucciones atentamente y guárdelas para futuras consultas. Si transfiere el producto a una tercera persona, debe incluir también este manual de instrucciones.

Al usar este producto, siempre deben seguirse las precauciones de seguridad básicas para reducir el riesgo incluyendo las siguientes:

- Este producto se ha diseñado exclusivamente para usar en espacios interiores secos.
- Este producto se ha diseñado para uso doméstico y privado (clase H) y no es adecuado para uso comercial.
- El producto no adecuado para fines terapéuticos.
- Mantenga el producto fuera del alcance de los niños. Los niños no deben jugar con el producto solos y sin supervisión. Después de cada uso, guarde el producto para que los niños no puedan utilizarlo sin vigilancia.
- Antes de cada uso, compruebe si el producto está dañado o desgastado. No utilice el producto si muestra signos visibles de daños.
- Lleve ropa cómoda y zapatillas antideslizantes para entrenar.
- Antes de entrenar, realice varios ejercicios de estiramientos sin el producto. Empiece los ejercicios lentamente y aumente la intensidad gradualmente. El uso inadecuado del producto y un entrenamiento excesivo pueden provocar daños a la salud. No exagere ni se sobreestime.
- Si pertenece a un grupo de riesgo para la salud, consulte con su médico antes de utilizar el producto. Coordine el programa de entrenamiento con su médico si fuera necesario.
- Las mujeres embarazadas no deben utilizar el producto, o solo deben utilizarlo después de consultar con un médico.
- Interrumpa el entrenamiento si siente débil o mareado. En caso de náuseas, dolores en el pecho o extremidades doloridas, palpitaciones cardíacas u otros síntomas, consulte con su médico inmediatamente.
- Si no ha hecho ejercicio desde hace tiempo, tiene problemas cardíacos, circulatorios u ortopédicos, consulte con un médico antes de comenzar su programa de entrenamiento.
- Antes de entrenar, compruebe que dispone de un espacio mínimo libre de obstrucciones de 1.5 m m en todos los lados y de que no hay otras personas cerca. Tampoco debe haber muebles en las inmediaciones ya que podrían dañarse.

- Compruebe que hay suficiente suministro de aire durante el entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.
- Para evitar resbalones, use el producto solo sobre superficies antideslizantes. No utilice el producto sobre una superficie lisa o mojada.
- No salte sobre el producto directamente con ambos pies. Saltar sobre el producto aumenta el riesgo de caídas.

¡IMPORTANTE! GUARDAR PARA FUTURAS CONSULTAS: LEER ATENTAMENTE.

2. Antes del Primer Uso

Compruebe si se han producido daños durante el transporte.

⚠ PELIGRO ¡Riesgo de asfixia!

Mantenga los materiales de embalaje alejados de los niños; estos materiales son peligro potencial (p. ej. asfixia).

3. Uso Previsto

- Este producto se ha diseñado para ayudar al usuario a mejorar la fortaleza corporal, la postura, la coordinación, el equilibrio y el sentido visual. Es ideal para reforzar los músculos, ligamentos, tendones y articulaciones afectados.
- Utilice el producto solo para su uso previsto.

4. Limpieza y Mantenimiento

- Para limpiar, pase un paño suave y ligeramente húmedo. Utilice un cepillo para limpiar la superficie rugosa.

- Nunca utilice agentes corrosivos, cepillos de alambre, decapantes, utensilios metálicos o puntiagudos para limpiar el producto.
- Guárdelo en un lugar fresco y seco, lejos de niños y mascotas, idealmente en su embalaje original.

5. Especificaciones

Dimensiones del producto (Ø x Pr.):	aprox. 40 x 8 cm (15.75 x 3.15 in)
Peso del producto:	aprox. 1,3 kg (2.87 lb)
Peso corporal máximo del usuario:	120 kg (265 lb)

6. Información del importador

	Para la UE
Dirección Postal:	Amazon EU S.à r.l., 38 avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg
Registro Comercial:	134248

7. Comentarios y Ayuda

Nos encantaría conocer su opinión. Para obtener la mejor experiencia posible, le agradeceremos que escriba una opinión del cliente.

ES: amazon.es/review/review-your-purchases#

MX: amazon.com.mx/review/review-your-purchases#

Si necesita ayuda con su producto Amazon Basics, utilice el siguiente sitio web.

ES: amazon.es/gp/help/customer/contact-us

MX: amazon.com.mx/gp/help/customer/contact-us

1. BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN



Lees deze instructies grondig door en bewaar ze voor latere referentie. Doe bij overdracht van dit product aan derden deze gebruiksaanwijzing erbij.

Tijdens het gebruik van het product moeten de volgende standaard veiligheidsmaatregelen worden genomen om het risico op letsel te vermijden:

- Dit product is alleen bestemd voor gebruik in een droge binnenruimte.
- Het product is alleen ontworpen voor thuisgebruik (klasse H) en is niet geschikt voor commercieel gebruik.
- Het product is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Houd het product uit de buurt van kinderen. Laat het product niet zonder toezicht achter in de nabijheid van kinderen. Berg het product na elk gebruik veilig op zodat kinderen het niet zonder toezicht kunnen gebruiken.
- Controleer het product voor elk gebruik op schade en slijtage. Gebruik het product niet als er schade waarneembaar is.
- Draag comfortabele kleding en gymschoenen met een antislipzool tijdens de training.
- Voer enkele stretchoefeningen uit zonder het product voordat u begint met trainen. Voer de oefeningen eerst langzaam uit en verhoog dan geleidelijk aan de intensiteit. Een verkeerd gebruik van het product en overmatige training kan de gezondheid schaden. Overdrijf niet en overschat uzelf niet.
- Als u deel uitmaakt van een risicogroep, raadpleeg eerst uw arts voordat u het product gebruikt. Indien nodig, stel samen met uw arts een gepast trainingsprogramma op.
- Zwangere vrouwen mogen het product niet gebruiken of mogen het alleen gebruiken na het raadplegen van hun arts.
- Onderbreek de training onmiddellijk als u zich zwak of duizelig voelt. In geval duizeligheid, pijn in de borst of ledematen, hartkloppingen of andere symptomen optreden, neem onmiddellijk contact met uw arts.

- Als u gedurende een lange periode niet hebt getraind en een aandoening hebt aan het hart, de bloedsomloop of het bewegingsapparaat, raadpleeg een arts voordat u met uw trainingsprogramma begint.
- Voordat u met de training begint, zorg dat er minstens 1,5 m vrije ruimte aan alle kanten aanwezig is en er zich geen andere personen in de directe omgeving bevinden. Er mag zich tevens geen meubilair in de directe omgeving bevinden, deze kan worden beschadigd.
- Zorg voor een goede luchtcirculatie tijdens de training, maar vermijd tocht.
- Gebruik het product alleen op een droog, anti-slip oppervlak om uitglijden te vermijden. Gebruik het product niet op een nat of glad oppervlak.
- Spring niet direct met beide voeten op het product. Op het product springen verhoogt het risico op vallen.

BELANGRIJK, BEWAAR VOOR TOEKOMSTIGE RAADPLEGING: LEES ZORGVULDIG DOOR.

2. Voor eerste gebruik

Controleer op transportschade.

⚠ GEVAAR **Verstikkingsgevaar!**

Houd alle verpakkingsmateriaal uit de buurt van kinderen - dit materiaal kan gevaar opleveren, bijv. verstikking.

3. Doelmatig gebruik

- Dit product is bestemd om de gebruiker te helpen met het verstevigen van de kernspieren en het verbeteren van de coördinatie, het evenwichtsgevoel en het gezichtsvermogen. Het is ideaal voor het versterken van de aangesproken spieren, ligamenten, spierpezen en gewrichten.
- Gebruik het product alleen waarvoor het is bestemd.

4. Reiniging en onderhoud

- Maak het product schoon met een zachte en licht bevochtigde doek. Maak het ruwe oppervlak schoon met een borstel.
- Maak het product nooit schoon met een bijtend schoonmaakmiddel, staalborstel, schuursponsje, metalen of scherp gereedschap.
- Berg het product op in een koele, droge ruimte, en uit de buurt van kinderen en huisdieren, bij voorkeur in de originele verpakking.

5. Specificaties

Afmetingen product (Ø x H):	ca. 40 x 8 cm
Gewicht product:	ca. 1,3 kg
Maximum gewicht van gebruiker:	120 kg

6. Informatie over importeur

	Voor EU
Postadres:	Amazon EU S.à r.l., 38 avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg
Bedrijfsreg.:	134248

7. Feedback en Hulp

Graag ontvangen wij uw feedback. Om u in de toekomst de best mogelijke klantenervaring te kunnen bieden, willen wij u vragen een klantenbeoordeling te schrijven.



NL: amazon.nl/review/review-your-purchases#

BE: amazon.com.be/review/review-your-purchases#

Ga naar de onderstaande website mocht u hulp nodig hebben met uw Amazon Basics-product.



NL: amazon.nl/gp/help/customer/contact-us

BE: amazon.com.be/gp/help/customer/contact-us

1. WAŻNE ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA



Ostrożnie przeczytać wszystkie instrukcje i przechowywać na przyszły użytek. Jeśli produkt jest przekazywany osobie trzeciej, niniejsze instrukcje muszą być do niego dołączone.

Podczas używania produktu należy zawsze przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa, aby zmniejszyć ryzyko obrażeń ciała, w tym następujących punktów:

- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do stosowania w suchych pomieszczeniach.
- Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego, domowego (klasa H) i nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego.
- Produkt nie jest przeznaczony do celów terapeutycznych.
- Produkt trzymać poza zasięgiem dzieci. Nie należy zostawiać dzieci samych z produktem bez nadzoru. Po każdym użyciu należy przechowywać produkt tak, aby dzieci nie mogły go używać bez nadzoru.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń i zużycia. Nie należy używać produktu, jeśli wykazuje on widoczne oznaki uszkodzenia.
- Do treningu należy nosić wygodne ubranie i antypoślizgowe obuwie sportowe.
- Przed treningiem należy wykonać kilka ćwiczeń rozciągających bez produktu. Ćwiczenia należy rozpoczynać powoli i stopniowo zwiększać ich intensywność. Niewłaściwe użytkowanie produktu i nadmierny trening mogą być szkodliwe dla zdrowia. Nie należy przesadzać ani przeceniać własnych możliwości.
- Jeśli należysz do grupy ryzyka dla zdrowia, przed użyciem produktu należy skonsultować się z lekarzem. W razie potrzeby należy skoordynować swój program szkolenia z lekarzem.
- Kobiety w ciąży nie mogą stosować produktu lub powinny go stosować wyłącznie po konsultacji z lekarzem.
- W przypadku osłabienia lub zawrotów głowy należy natychmiast przerwać trening. W przypadku mdłości, bólu w klatce piersiowej lub bólu kończyn, kołatania serca lub innych objawów należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.

- W przypadku dłuższej przerwy w ćwiczeniach, problemów z sercem, układem krążenia lub problemów ortopedycznych przed rozpoczęciem programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem.
- Przed treningiem upewnić się, że jest co najmniej 5 stóp (1,5 m) wolnego miejsca ze wszystkich stron i że w bezpośrednim sąsiedztwie nie ma żadnych innych osób. W bezpośrednim sąsiedztwie nie powinno być również żadnych mebli, ponieważ mogą one ulec uszkodzeniu.
- Upewnić się, że podczas treningu jest zapewniony wystarczający dopływ powietrza, ale unikać przeciągów.
- Aby uniknąć uślizgiwania, należy używać produktu wyłącznie na przyczepnych, suchych nawierzchniach. Nie używać produktu na mokrej ani gładkiej powierzchni.
- Nie skakać bezpośrednio na produkcie obiema nogami. Skakanie na produkcie zwiększa ryzyko upadku.

WAŻNE, ZACHOWAĆ NA PRZYSZŁOŚĆ: PRZECZYTAĆ UWAŻNIE

2. Przed pierwszym użyciem

Sprawdzić pod kątem uszkodzeń transportowych.

⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO **Ryzyko uduszenia!**

Materiały opakowaniowe należy trzymać z dala od dzieci – stanowią one potencjalne źródło zagrożenia, np. poprzez uduszenie.

3. Przeznaczenie

- Produkt ten ma na celu pomóc użytkownikowi w poprawieniu siły korpusu, postawy, poprawie koordynacji, poczucia równowagi i zmysłu wzroku. Jest on idealny do wzmocnienia mięśni, więzadeł, ścięgien i stawów.
- Produktu należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.

4. Czyszczenie i konserwacja

- Czyścić za pomocą miękkiej, lekko wilgotnej ściereczki. Szorstką powierzchnię czyścić za pomocą szczotki.
- Do czyszczenia produktu nigdy nie używać żrących detergentów, drucianych szczotek, skrobaczek metalowych ani ostrych narzędzi.
- Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu z dala od dzieci i zwierząt, najlepiej w oryginalnym opakowaniu.

5. Specyfikacje

Wymiary produktu (Ø x H):	ok. 15,75 x 3,15 cala (40 x 8 cm)
Waga produktu:	ok. 2,87 funta (1,3 kg)
Maksymalna masa ciała użytkownika:	265 funtów (120 kg)

5.1 Informacje o importerze

	W Unii Europejskiej
Adres pocztowy:	Amazon EU S.à r.l., 38 avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg
Kod rejestracyjny przedsiębiorstwa:	134248

6. Opinia i pomoc

Chętnie poznamy Twoją opinię. Pomóż nam zapewniać najlepszą możliwą obsługę klienta i rozważ napisanie recenzji.



https://www.amazon.pl/review/review-your-purchases/

Jeśli potrzebujesz pomocy z produktem Amazon Basics, skorzystaj z poniższej witryny.



https://www.amazon.pl/gp/help/customer/contact-us

1. VIKTIGA SÄKERHETSÅTGÄRDER



Läs dessa instruktioner noggrant och behåll dem för framtida bruk. Om denna produkt lämnas över till tredje part måste dessa instruktioner medfölja.

När du använder produkten ska grundläggande säkerhetsåtgärder alltid följas för att minska risken för personskador, inklusive följande:

- Produkten är endast avsedd för inomhusbruk.
- Produkten är avsedd för privat bruk hemma (klass H) och är inte avsedd för kommersiell användning.
- Produkten är inte avsedd för terapeutiska syften.
- Förvara produkten utom räckhåll för barn. Lämna inte barn ensamma med produkten utan överinseende. Efter varje användning skall produkten förvaras så att barn inte kan använda den utan överinseende.
- Innan varje användning skall produkten kontrolleras för skador och slitage. Använd inte produkten om den uppvisar synliga tecken på skador.
- Bär bekväma kläder och halkfria skor vid träning.
- Gör ett flertal uppvärmningsövningar utan produkten innan du börjar träna. Börja övningarna lugnt och försiktigt och öka intensiteten gradvis. En felaktig användning av produkten och överdriven träning kan skada hälsan. Var inte överambitiös och överskatta inte dig själv.
- Om du tillhör en riskgrupp gällande hälsan bör du tala med din läkare innan du använder produkten. Koordinera vid behov ditt träningsprogram med din läkare.
- Gravida kvinnor bör inte använda produkten eller bara använda den efter samråd med läkare.
- Avbryt träningen omedelbart om du känner dig svag eller yr. Vid illamående, bröstsmärtor eller smärtor i extremiteterna, hjärtklappning eller andra symptomer kontaktar du din läkare omedelbart.
- Om du inte har motionerat under en längre tid, har hjärt-, blodcirkulations- eller ortopediska problem så konsulterar du en läkare innan du påbörjar ditt träningsprogram.

- Innan du börjar träningen säkerställer du att det finns 5 fot (1,5 m) fritt utrymme på alla sidor och att ingen person finns i din omedelbara närhet. Det bör inte finnas några möbler i omedelbar närhet, eftersom dessa kan skadas.
- Se till att det finns tillräckligt med luftförsörjning under träningen, men undvik drag.
- För att undvika halka, använd produkten endast på halkfria torra ytor. Använd inte produkten på en våt eller slät yta.
- Hoppa inte direkt på produkten med båda fötterna. Att hoppa på produkten ökar risken för fall.

VIKTIGT, BEHÅLL FÖR FRAMTIDA REFERENS: LÄS NOGGRANT.

2. Före första användning

Kontrollera om det finns några transportskador.

⚠ FARA Kvävningsrisk!

Förvara allt förpackningsmaterial utom räckhåll för barn. Sådant material utgör en potentiell fara, bl.a. på grund av faran för kvävning.

3. Avsedd användning

- Denna produkt är avsedd att användas för att förbättra styrkan i magmusklerna, kroppsställningen, koordineringen, balans och visuell känsla. Den är idealisk för att förbättra styrkan hos de avsedda musklerna, ligamenten, senorna och lederna.
- Använd endast produkten för det avsedda syftet.

4. Rengöring och underhåll

- Rengör produkten med en mjuk, lätt fuktad trasa. Använd en borste för att rengöra den ruggade ytan.
- Använd aldrig frätande rengöringsmedel, stålborstar, slipmedel, metallredskap eller vassa verktyg för att rengöra produkten.
- Förvara produkten på en sval och torr plats utom räckhåll för barn och husdjur, helst i originalförpackningen.

5. Specifikationer

Produktens mått (Ø x H):	cirka 15,75 x 3.15 tum (40 x 8 cm)
Produktens vikt:	cirka 2,87 pund (1,3 kg)
Användarens maximala kroppsvikt:	265 pund (120 kg)

5.1 Uppgifter om importören

	För EU
Postadress:	Amazon EU S.à r.l., 38 avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg
Org.nr:	134248

6. Feedback och hjälp

Vi vill gärna höra din feedback. Skriv gärna en kundrecension så att vi kan säkerställa att vi tillhandahåller bästa möjliga kundupplevelse.

https://www.amazon.se/review/review-your-purchases/

Använd webbplatsen nedan om du behöver hjälp med din Amazon Basics-produkt.

https://www.amazon.se/gp/help/customer/contact-us

1. 安全に関する重要なお知らせ

1.1 対象ユーザー

本製品は、本書の内容を理解し、安全に使用できる人を想定して設計されています。本書に記載されている情報に従って本製品を使用できない人、例えば障害のある方やお子様が本製品を使用する場合は、使用者を監督できる同伴者が必要となります。



このお知らせをよく読み、今後のため常に注意深く保存してください。本製品を第3者にゆずる際は、必ずこの取扱説明書をつけておゆずりください。

1.2 危険表示の区分

本書では、誤った取り扱いをした場合に生じる危害や損害の程度を下記のように区分して説明しています。

記号	内容
⚠ 危険	取扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷を負うことがあり、かつその切迫の度合いが高い危害の程度。

記号	内容
⚠ 警告	取扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷を負うことが想定される危害の程度。
⚠ 注意	取扱いを誤った場合、使用者が軽傷を負うことが想定されるかまたは物的損害の発生が想定される危害･損害の程度。

本製品を使用する際には、怪我やダメージの可能性を避けるため、常に基本的な安全予防策を守ってください：

- 製品は乾燥した屋内スペースでのみの使用を意図しています。
- 製品は個人の、ご家庭での使用（クラス H）に向けてデザインされており、営業用には向きません。
- この装置は治療用には意図されていません。
- 本製品はお子様の手の届かないところに保管してください。お子様が大人の監督なしに製品付近にいることがないようにしてください。お子様が大人の監督なしに使うことがないよう、ご使用後は毎回製品をしまってください。
- ご使用前には毎回、製品にダメージや消耗がないかチェックしてください。本製品に目に見えるダメージがある場合は使用をおひかえください。

- トレーニングの際には楽な服装と滑らないスニーカーを身に着けてください。
- トレーニングの前には、まず製品を使わないストレッチを数回行ってください。エクササイズはゆっくり始め、徐々に激しさの度合いを増してください。誤った製品の使用や過度なトレーニングは健康に害をおよぼします。やりすぎ、ご自身の過大評価はひかえてください。
- もし健康にリスクのあるグループに属する場合は、製品ご使用前に医師にご相談ください。必要であれば医師とトレーニングプログラムの調整を行ってください。
- 妊娠している方は製品の使用をひかえるか、医師に相談した後にお使いください。
- 無力感やめまいがあれば、トレーニングを中断してください。吐き気、胸の痛みや四肢の痛み、心臓の動悸その他の症状を感じたならば、即座に医師に連絡を取ってください。
- 長い間運動をしていなかった、心臓、循環器または整形外科分野における問題がある場合はトレーニングプログラムを始める前に医師に相談してください。
- トレーニングを行う前に、周囲前部に最低 1.5 m の、さえぎる物のないスペースがあり、付近に人が直接いないことを確認してください。更に、家具がダメージをこうむることがあるので、周囲に家具が無いことを確認してください。

- 十分な空気の供給があるが、すきま風等がないことを確認してください。
- 滑り防止のため、本製品は滑らない乾燥した面でのみ使用してください。本製品は湿っているまたは滑らかな面には置かないでください。
- 本製品の上で両脚で直接ジャンプしないでください。本製品の上でジャンプすると、落下リスクが高まります。

重要!また見ることができるように保管してください:注意深くお読みください。

2. 最初にお使いになる前に

運送中にダメージが生じていないことをチェックしてください。

⚠ 危険 窒息のリスクあり!
包装材料はお子様の手の届かない所に置いてください - これらの材料は、例えば窒息のような、潜在的な危険の原因となり得ます。

3. 用途

- 本製品はユーザーのコア強度、姿勢を鍛え、コーディネーション、バランス感覚や資格をことを意図して作られています。目標の筋肉、靭帯、腱や関節を強化するには理想的です。
- 製品は意図された目的のためのみにご使用ください。

4. 掃除およびメンテナンス

- きれいにするには柔らかい、少し湿らせた布で拭いてください。表面のざらつきをきれいにするにはブラシを使用してください。
- 本製品の洗浄には腐食性の洗剤、ワイヤーブラシ、研磨剤たわし、金属や尖った器具は使用しないでください。
- 乾燥した涼しい場所で、お子様やペットの手の届かない場所に、できれば元々のパッケージの中に入れて保管してください。

5. 規格

製品寸法(直径 x 高さ):	約 40 x 8 cm
製品の重量:	約1.3 kg
最大使用者体重:	120 kg

6. フィードバックとサポート

ご意見お待ちしております。顧客体験をできるかぎり良いものにするため、顧客レビュー記入にご協力ください。

amazon.co.jp/review/review-your-purchases#

Amazon Basics 製品についてサポートが必要な場合は、下記ウェブサイトをご利用ください。

amazon.co.jp/gp/help/customer/contact-us

販売元：アマゾンジャパン合同会社

所在地：〒153-0064 東京都目黒区下目黒 1 丁目 8-1

アルコタワーアネックス

URL：https://www.amazon.co.jp/

1. إجراءات وقائية مهمة



ينبغي قراءة هذه الإرشادات بعناية والاحتفاظ بها للاستعانة بها فيما بعد. ويجب إرفاقها مع المنتج في حالة نقله إلى طرف آخر.

عند استخدام المنتج، ينبغي دائمًا اتباع احتياطات السلامة الأساسية لتقليل خطر التعرض لإصابة، وتشمل ما يلي:

- المنتج مخصص فقط للاستخدام في الأماكن المغلقة الجافة.
- تم تصميم المنتج للاستخدام الخاص والمنزلي (الفئة H) وهو ليس مخصصًا للاستخدام التجاري.
- المنتج غير مخصص للأغراض العلاجية.
- ينبغي حفظ المنتج بعيدًا عن متناول الأطفال. ينبغي عدم ترك الأطفال وحدهم مع المنتج دون إشراف. ينبغي تخزين المنتج بعد كل استخدام حتى لا يستخدمه الأطفال دون إشراف.
- ينبغي فحص المنتج قبل كل استخدام بحثًا عن أي علامات للتلف والتآكل. ممنوع استخدام المنتج إذا ظهرت عليه علامات تلف واضحة.
- ينبغي ارتداء ملابس مريحة وأحذية رياضية غير قابلة للانزلاق أثناء أداء التمرين.
- قبل التدريب، ينبغي إجراء العديد من تمارين التمدد بدون المنتج. ينبغي بدء التمارين ببطء وزيادة شدتها تدريجيًا. يمكن أن يكون الاستخدام غير السليم للمنتج والإفراط في التدريب ضارًا بالصحة. ينبغي عدم الإفراط في الاستخدام، وعدم المبالغة في تقدير ما يمكنك فعله.
- في حالة الإصابة بأي مخاطر صحية، ينبغي استشارة طبيبك قبل استخدام المنتج. ينبغي تنسيق برنامجك التدريبي مع طبيبك إذا لزم الأمر.
- لا يجوز للمرأة الحامل استخدام المنتج أو يجب عليها استخدام المنتج فقط بعد استشارة الطبيب.
- ينبغي التوقف عن التدريب فورًا في حالة الشعور بالضعف أو الدوار. في حالة الشعور بالغثيان أو آلام الصدر أو ألم الأطراف أو خفقان القلب أو أعراض أخرى، ينبغي التواصل مع طبيبك على الفور.
- في حالة عدم ممارسة الرياضة منذ فترة طويلة، أو الإصابة بمشكلات في القلب أو الدورة الدموية أو العظام، ينبغي استشارة طبيب قبل بدء برنامجك التدريبي.
- قبل التدريب، ينبغي التأكد من وجود مسافة لا تقل عن 5 أقدام (1.5 متر) دون أي عوائق من جميع الجوانب وعدم وجود أشخاص آخرين في المنطقة المجاورة مباشرةً. ينبغي أيضًا عدم وجود أثاث في المنطقة المجاورة مباشرةً لأنه قد يتلف.
- ينبغي التأكد من وجود تهوية كافية أثناء التدريب، مع تجنب تيارات الهواء القوية.

- لتجنب الانزلاق، استخدِم المنتَج على الأسطح الجافة غير الزلقة فقط. لا تَستخدم المنتَج على سطح مبلل أو أملس.
- لا تَقفز فوق المنتَج مباشرة بكلتا القدمين. القفز فوق المنتَج يزيد من خطر السقوط.

ملاحظة مهمة، ينبغي الاحتفاظ به للرجوع إليه فيما بعد: ينبغي القراءة بعناية.

2. قبل الاستخدام لأول مرة

ينبغي إجراء فحص للتحقق من عدم وجود أضرار ناجمة عن النقل.

⚠ خطر خطر التعرض للاختناق!

ينبغي الاحتفاظ بجميع مواد العبوة بعيدًا عن متناول الأطفال، إذ تشكل هذه المواد مصدرًا محتملاً للخطر، مثل خطر التعرض للاختناق.

3. الغرض من الاستخدام

- يهدف هذا المنتج إلى مساعدة المستخدم على تعزيز قوة الجذع وتحسين الوضعية ورفع مستوى التناسق والشعور بالتوازن والحس البصري. إنه مثالي لتقوية العضلات والأربطة والأوتار والمفاصل المرغوبة.
- ينبغي استخدام المنتج للغرض المقصود منه فقط.

4. التنظيف والصيانة

- ينبغي مسح المنتج بقطعة قماش ناعمة ومبللة قليلاً لتنظيفه. ينبغي استخدام فرشاة لتنظيف السطح الخشن.
- يُمنع تمامًا تنظيف المنتج باستخدام المنظفات المسببة للتآكل أو الفرش السلكية أو أدوات التنظيف الكاشطة أو الأدوات الحادة أو المعدنية.
- ينبغي تخزين المنتج في مكان بارد وجاف بعيدًا عن متناول الأطفال والحيوانات الأليفة، ويُفضل تخزينه في العبوة الأصلية.

5. المواصفات

أبعاد المنتج (الارتفاع والقطر):	15.75 x 3.15 in (40 x 8 cm) تقريبًا
وزن المنتج:	2.87 lb (1.3 kg) تقريبًا
الحد الأقصى لوزن جسم المستخدم:	265 lb (120 kg)

6. معلومات المستورِد

	للإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية ومصر
البريد:	Amazon.com LLC. شركة خدمات، الكائن مقرها في 410 تيري أفي إن، سياتل، واشنطن، 98109، الولايات المتحدة الأمريكية

7. الملاحظات والمساعدة

يسرنا أن نعرف ملاحظاتك. للتأكد من أننا نقدم أفضل تجربة ممكنة للعملاء، يُرجى التفضل بكتابة مراجعة للمنتج.

amazon.ae/review/review-your-purchases#
amazon.sa/review/review-your-purchases#
amazon.eg/review/review-your-purchases#

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة بشأن منتجك من Amazon Basics، يُرجى استخدام الموقع الإلكتروني.

amazon.ae/gp/help/customer/contact-us
amazon.sa/gp/help/customer/contact-us
amazon.eg/gp/help/customer/contact-us

1

EN **Safety and Training Zone:** min. 5 ft (1.5 m)

FR **Zone de Sécurité et d'Entraînement:** min. 1,5 m (5 ft)

DE **Sicherheits- und Trainingszone:** min. 1,5 m

IT **Zona di Sicurezza e di Allenamento:** min. 1,5 m

ES **Seguridad y Zona de Entrenamiento:** min. 1,5 m (5 ft)

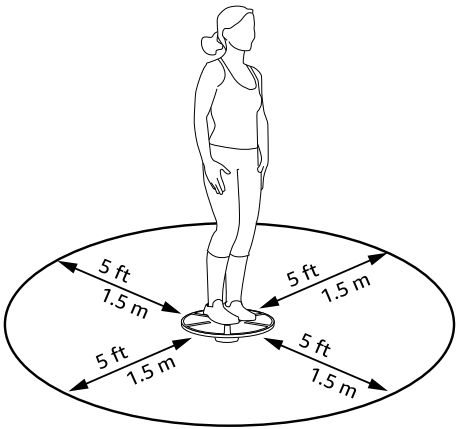
NL **Veiligheids- en trainingszone:** min. 1,5 m

PL **Strefa bezpieczeństwa i treningu:** min. 5 stóp (1,5 m)

SV **Säkerhet och träningszon:** min. 5 fot (1.5 m)

日本語 **安全およびトレーニングゾーン**

AR **منطقة السلامة والتدريب:** الحد الأدنى 5 ft (1.5 m)



EN **Exercises: Beginner**

FR **Exercices: Débutant**

DE **Übungen: Anfänger**

IT **Esercizi: Principiante**

ES **Ejercicios: Principiantes**

NL **Oefeningen: Beginner**

PL **Ćwiczenia: Początkujący**

SV **Övningar: Nybörjare**

日本語 **エクササイズ: 初心者**

AR **التمارين:** المستوى المبتدئ

NOTICE Place the product on a stable, level surface only.
Warm up and stretch for about 3-5 minutes before starting with the exercises.

REMARQUE Placez le produit uniquement sur une surface stable et plane.
Échauffez-vous et étirez-vous pendant environ 3-5 minutes avant de commencer les exercices.

HINWEIS Positionieren Sie das Produkt ausschließlich auf einem stabilen, ebenen Untergrund.
Machen Sie 3- bis 5 Minuten Aufwärm- und Dehnübungen, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

AVVISO Posizionare il prodotto solo su una superficie stabile e piana.
Eseguire esercizi di riscaldamento e stretching per circa 3-5 minuti prima di procedere all'allenamento.

AVISO Coloque el producto únicamente en una superficie estable y nivelada.
Caliente y realice estiramientos durante 3-5 minutos antes de empezar con los ejercicios.

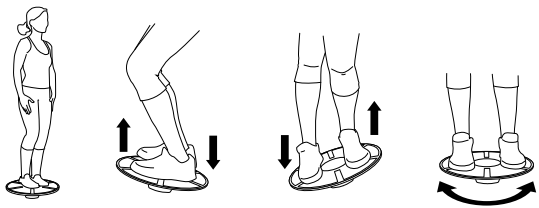
MEDEDELING Plaats het product alleen op een stabiele en vlakke ondergrond.
Warm op en voer enkele stretchoefeningen uit gedurende 3-5 minuten voordat u met de oefeningen begint.

UWAGA Produkt należy umieszczać tylko na stabilnej, równej powierzchni.
Przeprowadzić rozgrzewkę i rozciąganie przez mniej więcej 3–5 minut przed rozpoczęciem ćwiczeń.

OBSERVERA Placera endast produkten på en stabil och vågrät yta..
Värm upp och stretcha i cirka 3-5 minuter innan du börjar med övningarna.

注意 本製品を安定した、平らな面の上に置きます。
エクササイズを始める前に3～5分間ウォームアップとストレッチを行ってください。

ملاحظة ينبغي عدم وضع المنتج إلا على سطح ثابت ومستوٍ.
ينبغي الإحماء والتمدد لمدة 3 إلى 5 دقائق قبل البدء بالتمارين.



EN **Exercises: Intermediate**

FR **Exercices: Intermédiaire**

DE **Übungen: Fortgeschrittene Anfänger**

IT **Esercizi: Intermedio**

ES **Ejercicios: Intermedios**

NL **Oefeningen: Halfgevorderde**

PL **Ćwiczenia: Średnio zaawansowany**

SV **Övningar: Medelsvårt**

日本語 **エクササイズ: 中級者**

AR **التمارين: المستوى المتوسط**





4

EN **Exercises:** Advanced

FR **Exercices:** Avancé

DE **Übungen:** Fortgeschrittene

IT **Esercizi:** Avanzato

ES **Ejercicios:** Avanzados

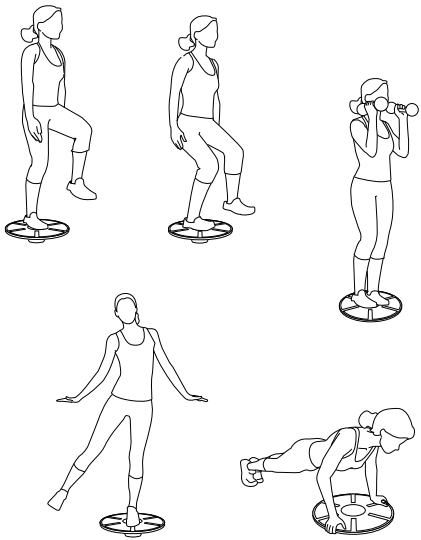
NL **Oefeningen:** Gevorderde

PL **Ćwiczenia:** Zaawansowany

SV **Övningar:** Svårt

日本語 **エクササイズ:** 上級者

AR **التمارين:** المستوى المتقدم



amazon basics

amazon.com/AmazonBasics

MADE IN CHINA
FABRIQUÉ EN CHINE
HERGESTELLT IN CHINA
PRODOTTO IN CINA
HECHO EN CHINA
WYPRODUKOWANO W CHINACH
TILLVERKAD I KINA
中国製
صُنع في الصين



V08-02/24