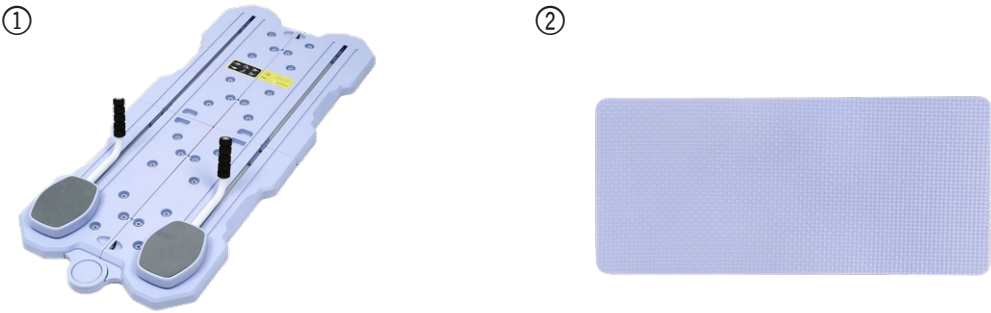
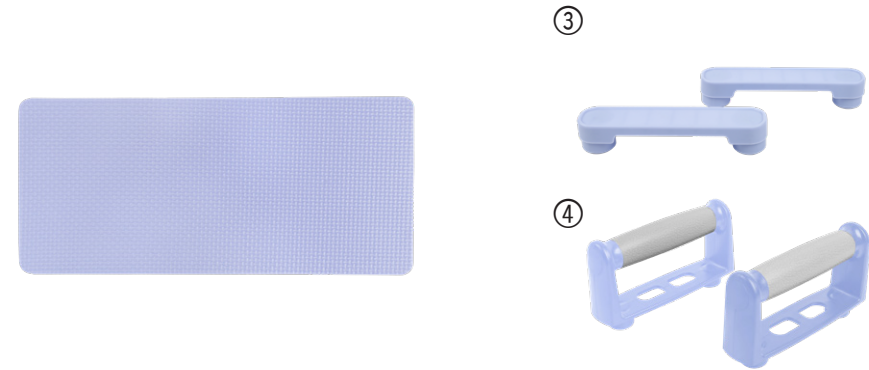




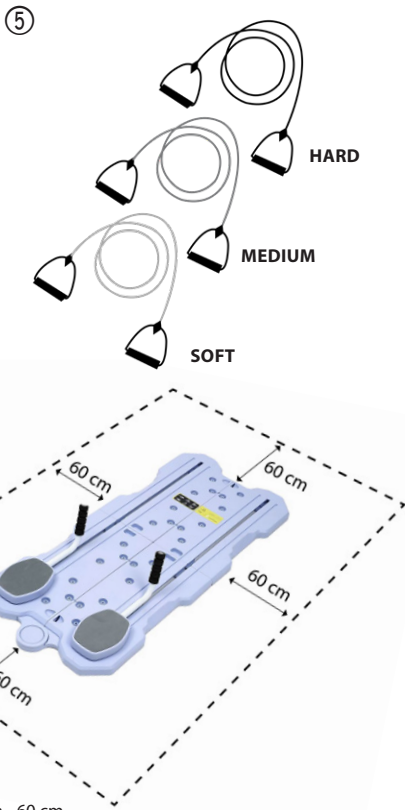
Instruction manual · Gebruiksaanwijzing
Manuel d'instructions · Gebrauchsanweisung
Brugsanvisning



EN: install the elastic rope (5) to conduct resistance exercises.
NL: monteer het elastische touw (5) voor weerstandsoefeningen.
FR: installez l'élastique (5) pour effectuer des exercices de résistance.
DE: befestigen sie das elastikseil (5) für widerstandsübungen.
DK: monter elastikbåndet (5) til modstandsovelser.



EN: conduct elastic rope training
NL: voer training met elastische touwen uit
FR: effectuez un entraînement avec l'élastique
DE: führen sie elastikseil-training durch
DK: udfør træning med elastikbånd



EN: Free area - 60 cm
NL: Vrije ruimte - 60 cm
FR: Zone dégagée - 60 cm
DE: Freier Bereich - 60 cm
DK: Frit område - 60 cm



EN: install push-up handle (4) for arm exercises.
NL: monteer opdruksteun (4) voor arm-oefeningen.
FR: installez les poignées de pompes (4) pour les exercices des bras.
DE: montieren sie den liegestützgriff (4) für armübungen.
DK: monter armbøjningshåndtag (4) til arm øvelser.



EN: perform push up training
NL: doe oefeningen met opdrukken
FR: faites des pompes
DE: machen sie liegestütz-training
DK: udfør armbøjninger



EN: perform training
NL: voer training uit
FR: effectuez l'entraînement
DE: führen sie training aus
DK: udfør træning



EN: perform core fat burning training
NL: voer core vetverbrandingsoefeningen uit
FR: effectuez un entraînement de brûle-graisses pour les abdominaux
DE: führen sie core-fettverbrennungsübungen aus
DK: udfør core fedtforbrændingsøvelser



EN: open 180 degrees for snowboarding function.
NL: klap 180 graden uit voor snowboard-functie.
FR: ouvrez à 180 degrés pour la fonction snowboard.
DE: klappen sie das board 180 grad für die snowboard-funktion auf.
DK: åbn 180 grader for snowboard-funktion.



EN: the board is foldable for easy storage and transport
NL: het bord is inklapbaar voor gemakkelijke opberging en transport
FR: la planche est pliable pour un rangement et un transport faciles
DE: das board ist faltbar zum einfachen verstauen und transportieren
DK: brættet kan folde sammen for nem opbevaring og transport

EN

Fitness board

TECHNICAL DATA

Unfolded size: 114 x 47 x 3 cm
Folded size: 58.5 x 46.5 x 10 cm
Incl. 2 pcs of push up handles and 3 Sets of elastic ropes:
Soft, medium, hard
Max. Pulling force for elastic ropes:
Soft: 2,5 kg, Medium: 3,5 kg, Hard: 4 kg
Max. capacity: 200 kg.
Material: PP/EVA

SAFETY & WARNINGS

- Keep this product out of reach of children.
- Read all instructions carefully and retain this user guide for future reference.
- Usage class: H (Home) Domestic. Only use for household - non-commercial use.
- The owner shall provide the user with all warnings and instruction.
- Ensure the fitness board is placed on a flat, stable surface before use.
- Do not exceed the maximum weight limit for the board (200kg).
- Inspect the board and accessories for damage or wear before each use. If the board or accessories are damaged, cease use immediately.
- Keep the area around the board clear to prevent accidents or interference during exercise.
- This product is not a toy. Keep it out of reach of children and pets when not in use.
- Do not allow children to play on or near the board.
- Consult a healthcare professional before beginning any new exercise program, especially if you have pre-existing conditions, injuries, or are pregnant.
- Stop using the product immediately if you experience pain, dizziness, or shortness of breath.
- Assemble the board according to the instructions. Improper assembly may cause injury.
- Use only accessories provided with or recommended for the fitness board. Using non-compatible parts may lead to injury or damage.
- Avoid using the board on slippery surfaces or near sharp objects.
- Do not use the board outdoors in wet or humid conditions, as it may become slippery and increase the risk of injury.
- Do not overstretch the bands or allow them to snap back, as this can cause injury.
- Store the fitness board in a dry, indoor environment away from direct sunlight to prevent warping or degradation of materials.

INCLUDES:

1. Fitness board x1
2. Knee Pad x1
3. Buckle x2
4. Push-Up Handle x2
5. Elastic Rope-Soft x2
Elastic Rope-Medium x2
Elastic Rope-Hard x2

SERVICE CENTRE

Note: Please quote the product model number in connection with all inquiries.
The model number is shown on the front of this manual and on the product rating plate.

Manufactured in China
Manufacturer: Schou Company A/S
Andreas Schous vej 62
DK-6000 Kolding
www.schou.com
All rights reserved. The content of this manual may not be reproduced, either in full or in part, in any way by electronic or mechanical means, e.g. photocopying or publication, translated or saved in an information storage and retrieval system without written permission from Schou Company A/S.

NL

Fitnessbord

TECHNISCHE GEGEVENS

Unfolded size: 114 x 47 x 3 cm
Folded size: 58.5 x 46.5 x 10 cm
Incl. 2 pcs of push up handles and 3 Sets of elastic ropes:
Soft, medium, hard
Maximale trekkracht van de elastische touwen:
Zacht: 2,5 kg, Medium: 3,5 kg, Hard: 4 kg
Max. capacity: 200 kg.
Material: PP/EVA

VEILIGHEID & WAARSCHUWINGEN

- Houd dit product buiten het bereik van kinderen.
- Lees alle instructies zorgvuldig en bewaar deze handleiding.
- Gebruiksklasse: H (Home) Huishoudelijk. Alleen gebruiken voor huishoudelijk – niet-commercieel gebruik.
- De eigenaar moet de gebruiker voorzien van alle waarschuwingen en instructies.
- Zorg ervoor dat het bord op een vlakke, stabiele ondergrond staat.
- Overschrijd het maximale gewicht van 200 kg niet.
- Controleer het bord en accessoires voor elk gebruik op slijtage of schade. Gebruik het niet als er schade is.
- Houd de omgeving rondom het bord vrij van obstakels.
- Dit product is geen speelgoed. Buiten bereik van kinderen en huisdieren houden.
- Laat kinderen niet spelen op of rondom het bord.
- Raadpleeg een arts voor aanvang van een nieuw trainingsprogramma, zeker bij gezondheidsproblemen of zwangerschap.
- Stop onmiddellijk bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.
- Monteer het bord volgens de instructies. Onjuiste montage kan leiden tot letsel.
- Gebruik alleen meegeleverde of aanbevolen accessoires. Onjuiste onderdelen kunnen schade of letsel veroorzaken.
- Gebruik het bord niet op gladde oppervlakken of bij scherpe voorwerpen.
- Gebruik het bord niet buiten bij nat of vochtig weer – gladheidsgevaar.
- Trek de banden niet te ver uit en voorkom dat ze terugslaan – risico op letsel.
- Bewaar het bord op een droge plek binnenshuis, uit de zon.

INHOUD VAN DE VERPAKKING:

1. Fitnessbord x1
2. Kniekussen x1
3. Gesp x2
4. Opdruksteun x2
5. Elastische band – Licht x2
Elastische band – Medium x2
Elastische band – Hard x2

SERVICE CENTRE

Let op: Vermeld bij alle vragen het productmodelnummer.
Het modelnummer staat op de voorkant van deze handleiding en op het producttypeplaatje.

Vervaardigd in P.R.C.
Fabrikant:
Schou Company A/S
Andreas Schous vej 62
DK-6000 Kolding
www.schou.com
Alle rechten voorbehouden. De inhoud van deze handleiding mag op geen enkele wijze, noch volledig noch in delen, elektronisch of mechanisch gereproduceerd worden, bijv. kopiëren of publicatie, vertaald of opgeslagen in een informatie-opslag- en ontsluitingssysteem zonder schriftelijke toestemming van Schou Company A/S.

FR

Planche de fitness

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Dimensions dépliée : 114 x 47 x 3 cm
Dimensions pliée : 58,5 x 46,5 x 10 cm
Inclut 2 poignées pour pompes et 3 jeux d'élastiques :
Souple, moyen, dur
Force de traction maximale des cordes élastiques :
Souple : 2,5 kg, Moyenne : 3,5 kg, Dure : 4 kg
Capacité maximale : 200 kg
Matériaux : PP/EVA

SÉCURITÉ & AVERTISSEMENTS

- Tenir ce produit hors de portée des enfants.
- Lisez attentivement toutes les instructions et conservez ce guide pour une utilisation ultérieure.
- Classe d'utilisation : H (Home) Domestique. À utiliser uniquement pour un usage domestique – non commercial.
- Le propriétaire doit fournir à l'utilisateur tous les avertissements et instructions.
- Placez la planche de fitness sur une surface plane et stable avant usage.
- Ne dépassez pas la limite de poids maximale (200 kg).
- Vérifiez la planche et les accessoires avant chaque utilisation. En cas de dommage, cessez immédiatement l'utilisation.
- Maintenez la zone autour de la planche dégagée pour éviter tout accident.
- Ce produit n'est pas un jouet. Gardez-le hors de portée des enfants et des animaux.
- Ne laissez pas les enfants jouer sur ou près de la planche.
- Consultez un professionnel de santé avant de commencer un nouvel exercice, surtout en cas de problèmes de santé ou grossesse.
- Arrêtez immédiatement si vous ressentez des douleurs, des étourdissements ou des difficultés à respirer.
- Assemblez la planche selon les instructions. Un mauvais montage peut causer des blessures.
- Utilisez uniquement les accessoires fournis ou recommandés. L'utilisation de pièces incompatibles peut entraîner des blessures.
- N'utilisez pas la planche sur des surfaces glissantes ou à proximité d'objets tranchants.
- Ne l'utilisez pas à l'extérieur par temps humide ou sous la pluie – risque de glissade.
- Ne tirez pas trop sur les bandes et ne les laissez pas revenir violemment – risque de blessure.
- Rangez la planche dans un endroit sec à l'intérieur, à l'abri du soleil.

CONTENU DU COLIS :

1. Planche de fitness x1
2. Coussin pour les genoux x1
3. Boucles x2
4. Poignées pour pompes x2
5. Élastique souple x2
Élastique moyen x2
Élastique dur x2

SERVICE APRÈS-VENTE

Remarque : veuillez indiquer le numéro de modèle du produit concerné dans toutes vos demandes.
Le numéro de modèle est indiqué sur la première page de ce manuel et sur la plaque signalétique du produit.

Fabriqué en Chine
Fabricant : Schou Company A/S
Andreas Schous vej 62
DK-6000 Kolding
www.schou.com
Tous droits réservés. Le contenu du présent manuel ne doit en aucun cas être reproduit intégralement ou partiellement, sous forme électronique ou mécanique (par exemple par photocopie ou numérisation), traduit ou sauvegardé dans un système de stockage et de récupération d'informations sans l'accord écrit de Schou Company A/S.

DE

Fitnessboard

TECHNISCHE DATEN

Ausgeklappte Größe: 114 x 47 x 3 cm
Gefaltete Größe: 58,5 x 46,5 x 10 cm
Inkl. 2 Liegestützgriffe und 3 Sätze Elastikseile:
Weich, Mittel, Hart
Maximale Zugkraft der elastischen Seile:
Weich: 2,5 kg, Mittel: 3,5 kg, Hart: 4 kg
Max. Belastbarkeit: 200 kg
Material: PP/EVA

SICHERHEIT & WARNHINWEISE

- Halten Sie dieses Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern.
- Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch und bewahren Sie diese Anleitung für spätere Verwendung auf.
- Nutzungsklasse: H (Home) Haushalt. Nur für den häuslichen – nicht-gewerblichen Gebrauch.
- Der Eigentümer muss dem Benutzer alle Warnhinweise und Anweisungen zur Verfügung stellen.
- Stellen Sie sicher, dass das Fitnessboard auf einer flachen, stabilen Oberfläche verwendet wird.
- Überschreiten Sie nicht das maximale Gewichtslimit von 200 kg.
- Überprüfen Sie das Board und das Zubehör vor jeder Verwendung auf Schäden oder Abnutzung. Bei Beschädigung sofort nicht mehr verwenden.
- Halten Sie den Bereich um das Board frei, um Unfälle zu vermeiden.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren aufbewahren.
- Kinder dürfen nicht auf oder in der Nähe des Boards spielen.
- Konsultieren Sie vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms einen Arzt, insbesondere bei bestehenden gesundheitlichen Problemen oder Schwangerschaft.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schmerzen, Schwindel oder Atemnot verspüren.
- Bauen Sie das Board gemäß der Anleitung zusammen. Eine unsachgemäße Montage kann zu Verletzungen führen.
- Verwenden Sie nur das mitgelieferte oder empfohlene Zubehör. Ungeeignete Teile können Verletzungen oder Schäden verursachen.
- Vermeiden Sie rutschige Oberflächen oder scharfe Gegenstände in der Nähe des Boards.
- Verwenden Sie das Board nicht im Freien bei Nässe oder hoher Luftfeuchtigkeit – Rutschgefahr!
- Überspannen Sie die Bänder nicht und lassen Sie sie nicht zurückschnappen – Verletzungsgefahr!
- Lagern Sie das Board trocken und geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung.

LIEFERUMFANG:

1. Fitnessboard x1
2. Knieschoner x1
3. Schnalle x2
4. Liegestützgriff x2
5. Elastikseil – Weich x2
Elastikseil – Mittel x2
Elastikseil – Hart x2

KUNDENDIENSTZENTRUM

Hinweis: Bitte geben Sie bei allen Anfragen die Modellnummer des Produkts an.
Die Modellnummer ist auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung und auf dem Typenschild des Produkts angegeben.

Hergestellt in China
Hersteller:Schou Company A/S
Andreas Schous vej 62
DK-6000 Kolding
www.schou.com
Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Gebrauchsanweisung darf ohne die schriftliche Genehmigung von Schou Company A/S weder ganz noch teilweise in irgendeiner Form unter Verwendung elektronischer oder mechanischer Hilfsmittel, wie zum Beispiel durch Fotokopieren oder Aufnahmen, wiedergegeben, übersetzt oder in einem Informationsspeicher und -abrufsystem gespeichert werden.

DK

Træningsbræt

TEKNISKE DATA

Udfoldet størrelse: 114 x 47 x 3 cm
Sammenfoldet størrelse: 58,5 x 46,5 x 10 cm
Inkl. 2 armbøjningshåndtag og 3 sæt elastikbånd:
Blød, medium, hård
Maks. trækraft for elastiske reb:
Blød: 2,5 kg, Medium: 3,5 kg, Hård: 4 kg
Maks. belastning: 200 kg
Materiale: PP/EVA

SIKKERHED OG ADVARSLER

- Opbevar produktet uden for børns rækkevidde.
- Læs alle instruktioner grundigt og gem vejledningen.
- Brugsklasse: H (Home) Husholdning. Må kun anvendes til husholdningsbrug – ikke-kommercielt brug.
- Ejeren skal give brugeren alle advarsler og instruktioner.
- Sørg for, at træningsbrættet står på en plan og stabil overflade.
- Overskrid ikke den maksimale vægtgrænse på 200 kg.
- Tjek brættet og tilbehøret for skader før hver brug. Ved skader: stop brugen straks.
- Hold området omkring brættet frit for forhindringer.
- Dette produkt er ikke legetøj. Hold det væk fra børn og kæledyr.
- Børn må ikke lege på eller omkring brættet.
- Konsulter en læge før påbegyndelse af nyt træningsprogram, især ved sygdomme eller graviditet.
- Stop brugen med det samme ved smerter, svimmelhed eller åndenød.
- Saml brættet korrekt ifølge vejledningen. Forkert samling kan føre til skader.
- Brug kun det medfølgende eller anbefalede tilbehør. Brug af uegnede dele kan føre til skader.
- Undgå glatte overflader og skarpe genstande nær brættet.
- Brug ikke brættet udendørs i vådt eller fugtigt vejr – risiko for at glide.
- Overstræk ikke båndene, og lad dem ikke smække tilbage – risiko for skade.
- Opbevar brættet tørt og væk fra direkte sollys.

INDHOLD:

1. Træningsbræt x1
2. Knæpude x1
3. Spænde x2
4. Armbøjningshåndtag x2
5. Elastikbånd – Blød x2
Elastikbånd – Medium x2
Elastikbånd – Hård x2

SERVICECENTER

Bemærk: Produktets modelnummer skal altid oplyses i forbindelse med din henvendelse.
Modelnummeret fremgår af forsiden på denne brugsanvisning og af produktets typeskilt.

Fremstillet i Kina
Fabrikant:
Schou Company A/S
Andreas Schous vej 62
DK-6000 Kolding
www.schou.com
Alle rettigheder forbeholdes. Indholdet i denne vejledning må ikke gengives, hverken helt eller delvist, på nogen måde ved hjælp af elektroniske eller mekaniske hjælpemidler, f.eks. fotokopiering eller optagelse, ej heller oversættes eller gemmes i et informations- lagrings- og -hentningssystem uden skriftlig tilladelse fra Schou Company A/S.

