

GREJSIMOJS



Design and Quality
IKEA of Sweden

Español

Importante. Leer detenidamente. Guardar

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult

Las tablas de equilibrio son buenas para desarrollar y mejorar el equilibrio.

ATENCIÓN.

- Recuerda que practicar con una tabla de equilibrio puede provocar daños.
- Lo primero que debes hacer es mantener el equilibrio sobre la tabla mientras te sujetas a algo que no se mueva.

Uso:

- Coloca una alfombra debajo de la tabla para evitar que se deslice y proteger el suelo frente a arañazos.
- Asegúrate de contar con mucho espacio libre a tu alrededor al practicar para no caerte ni herirte.
- Lo debe utilizar un solo niño cada vez.
- No apto para menores de 6 años.
- Recomendado para niños a partir de 6 años de edad.
- Es necesaria la vigilancia de una persona adulta.
- Peso máximo: 100 kg.
- Usar solo en el interior.

Mantenimiento:

- Mantén la tabla de equilibrio limpia y seca, y échale un vistazo antes de practicar.
- NO utilices el producto si falta algún componente o si alguna de las partes está torcida o rota.
- Limpiar con un paño humedecido con un detergente suave.
- Guarda la tabla de equilibrio en un lugar fresco y seco para evitar que se agriete.

Català

Important: llegeix les instruccions amb cura

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult

Les planxes d'equilibri van molt bé per desenvolupar i entrenar l'equilibri.

ATENCIÓ:

- Recorda que, si no fas servir la planxa d'equilibri amb compte, podries fer-te mal.
- Abans de començar a practicar, agafa't a un objecte estable mentre et col·loques en equilibri a sobre de la planxa.

Ús:

- Col·loca una catifa a sota de la planxa per evitar que patini i per protegir el terra.
- Fes exercici en un lloc amb suficient espai lliure al teu voltant per evitar caure a sobre de cap objecte i fer-te mal.
- Només pot pujar un infant cada vegada.
- No és apta per a infants de menys de 6 anys.
- Recomanat per a infants a partir de 6 anys.
- Cal la vigilància d'una persona adulta.
- Pes màxim: 100 kg.
- Només es pot utilitzar a l'interior.

Manteniment:

- Mantingues la planxa neta i seca, i revisa-la abans de començar a fer exercici.
- No utilitzis MAI el producte si falta alguna peça o si hi ha res trencat.
- Neteja el producte amb un drap humitejat amb una solució sabonosa suau.
- Desa la planxa d'equilibri en un lloc sec i fresc per evitar que s'esquerdi.

Euskara

Garrantzitsua. Irakurri arretaz. Gorde

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult

Oreka-taulak onak dira oreka garatzeko eta entrenatzeko.

ADI!

- Gogoratu oreka-balantza batekin ariketa egiteak kalteak sor ditzakela.
- Hasi aurretik, ziurtatu oreka manten dezakezula gauza egonkor bati heltzen diozun bitartean.

Erabilera:

- Jarri alfonbra bat taularen azpian, irristatu ez dadin eta lurra urratuetatik babesteko.
- Egiaztatu nahikoa espazio libre duzula inguruan ariketa egiten ari zarenean, zerbaiten gainean eror ez zaitezten eta kalterik har ez dezazun.
- Haur batek aldi berean erabiltzeko.
- Ez da egokia 6 urte baino gutxiagoko haurrentzat.
- 6 urte gorakoentzat egokia.
- Beharrezkoa da heldu batek gainbegiratzea.
- Gehieneko pisua: 100 kg.
- Barrualdean soilik erabili.

Mantentze-lana:

- Oreka-taula garbi eta lehor eduki, eta ariketa fisikoa egiten hasi aurretik aztertu.
- EZ ERABILI piezaren bat falta bada, okertuta edo hautsita badago.
- Garbitu detergente leun apur batekin hezetutako zapi batekin.
- Gorde oreka-taula leku fresko eta lehor batean, pitzatu ez dadin.

Galego

Importante. Ler con atención e gardar

IKEA of Sweden AB, Apartado 702, 343 81 Älmhult

As táboas de equilibrio son boas para practicar e mellorar o equilibrio.

ADVERTENCIA!

- Lembra que facer exercicio cunha táboa de equilibrio pode provocar lesións.
- O primeiro que tes que facer é manter o equilibrio sobre o taboleiro namentres te suxeitas a algo que non se mova.

Uso:

- Coloca unha alfombra debaixo da táboa para evitar escorregóns e protexer o chan de rabuñadas.
- Asegúrate de ter suficiente espazo libre arredor para evitar romper algo ou lesionarte no caso de caer mentres fas exercicio.
- Non o pode utilizar máis de 1 nena/o ao mesmo tempo.
- Non apto para menores de 6 anos.
- Recomendado para nenos a partir de 6 anos de idade.
- É necesaria a supervisión dunha persoa adulta.
- Peso máx. 100 kg.
- Só para uso en interiores.

Mantemento:

- Mantén a táboa de equilibrio limpa e seca e revísaa antes de utilizala para asegurarte de que non presenta ningún dano.
- NON utilizar se ves algunha das partes está rota, estragada ou se falta algún dos compoñentes.
- Limpar cun pano humedecido cun deterxente suave.
- Para evitar que a táboa de equilibrio sufra danos, gárdaa nun lugar fresco e seco.