GREJSIMOJS

English

Important - Read carefully - Save for future use

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

Balance boards are good for developing and training balance.

ATTENTION!

- Remember that exercising with a balance board can cause injuries.
- 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 board to prevent it from slipping and to protect the floor from scratches.
- Make sure you have plenty of free space around you when you exercise so you don't fall and injure on something.
- To be used by one child at a time.
- Not suitable for children under 6 years.
- Recommended for ages from 6 years.
- Adult supervision required.
- Max.weight 100 kg.
- For indoor use only.

Maintenance:

- Keep the balance board clean and dry and check the board before you start exercising .
- DO NOT use if any part is broken, torn or missing.
- Wipe clean with a cloth dampened in a mild cleaner.
- Store the balance board in a cool and dry place to avoid cracks arising in the board.

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.

Portugues

Importante - Leia e guarde para uso futuro

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

As pranchas de equilíbrio são indicadas para desenvolver e treinar o equilíbrio.

ATENÇÃO!

- Lembre-se que o exercício físico com uma prancha de equilíbrio pode causar lesões.
- 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 da prancha para evitar que escorregue e para proteger o chão de riscos.
- Garanta que faz exercício num local com bastante espaço livre em redor para que não caia em cima de algum objeto, nem se magoe.
- O produto só pode ser usado por uma criança de cada vez.
- Não adequado para crianças com menos de 6 anos.
- Recomendado a partir dos 6 anos.
- É necessária a supervisão de um adulto.
- Peso máx.: 100kg.
- Apenas para uso no interior.

Manutenção:

- Mantenha a prancha de equilíbrio limpa e seca e verifique-a antes de usar.
- NÃO utilize caso alguma peça se encontre danificada ou em falta.
- Limpar com um pano embebido em detergente suave.
- Mantenha a prancha de equilíbrio num local fresco e seco para evitar a formação de fissuras.

中文

重要事项——请认真阅读——保存好，以备将来使用

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult
平衡板有助于培养和锻炼平衡能力。

注意！

- 请记住，使用平衡板锻炼时有可能造成伤害。
- 开始使用之前，请务必先抓住一些结实稳固的物体，在板子上平衡自己的身体。

使用说明：

- 请在平衡板下铺设地毯以防止滑动，同时保护地板免被刮擦。
- 练习时请务必确保周围有足够的空间，以免撞到其他物体而导致受伤。
- 一次只供一名儿童使用。
- 不适合6岁以下儿童使用。
- 适于6岁以上的孩子。
- 需要成人监护陪同。
- 最大承重为100公斤。
- 仅限室内使用。

维护：

- 保持平衡板清洁干燥，并在开始运动前检查平衡板。
- 如发现任何零件损坏、磨损或丢失，请勿继续使用。
- 用布块沾中性清洁剂充分擦洗。
- 将平衡板存放在阴凉干燥处，以避免平衡板出现裂缝。

繁中

重要訊息-請細閱並保留作日後參考

地址: IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Almhult
平衡板有助於培養和鍛煉平衡力。

注意！

- 請注意，使用平衡板進行運動時，或會受傷。
- 開始使用前，請先抓著某種穩定的東西，才踏上平衡板。

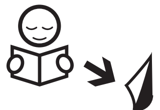
使用指南:

- 請在平衡木底放一張地毯，防止平衡木滑動並保護地板免於刮花。
- 運動時，請確保周圍有足夠的空間，以免跌倒時碰到物件而弄傷。
- 每次只可供1位小孩使用。
- 不適合6歲以下兒童使用。
- 建議6歲以上孩童使用
- 必須由成人監督使用。
- 最大承托量為100公斤。
- 只可室內使用

保養說明:

- 請保持平衡板清潔乾爽，並在每次上板運動前檢查平衡板。
- 若有任何部分損毀、破裂或缺失時，請勿使用。
- 請用抹布沾溫和清潔劑擦拭乾淨
- 請將平衡板存放在陰涼乾燥處，以避免平衡板出現裂縫。

Design and Quality
IKEA of Sweden



한국어

중요 - 꼼꼼히 읽어주세요 - 추후 참고를 위해 보관해 주세요

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

밸런스보드는 균형 감각을 키우고 훈련하는 데 좋습니다.

주의!

- 밸런스보드로 운동을 하다 부상을 입을 수 있습니다.
- 시작 전: 안정적인 물건을 잡고 보드에서 균형을 잡는 것으로 시작하세요.

사용:

- 보드 아래에 러그를 깔아 보드가 미끄러지는 것을 방지하고 바닥이 긁히지 않도록 보호하세요.
- 운동할 때 주위에 충분한 여유 공간이 있는지 확인하여 넘어져 다치지 않도록 하세요.
- 한 번에 어린이 한 명만 사용하세요.
- 6세 이하의 어린이가 사용하기에 적합하지 않습니다.
- 만 6세 이상 사용가능
- 어른의 감독이 필요합니다.
- 최대 무게 100kg.
- 실내에서만 사용하세요.

유지 관리:

- 밸런스보드를 깨끗하고 마른 상태로 유지하고, 운동을 시작하기 전에 보드를 점검하세요.
- 파손된 부분이 있거나 부품 일부가 없는 경우에는 사용하지 마세요.
- 순한 세제에 적신 천으로 닦으세요.
- 밸런스보드에 균열이 생기지 않도록 시원하고 건조한 장소에 보관하세요.

日本語

重要！ 必ずお読みください。必要な時にご覧いただけるよう大切に保管してください。

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

バランスボードは、バランス感覚を発達させトレーニングするのに効果的です。

注意！

- バランスボードを使った運動は、ケガをする危険性があることに注意してください。
- 始める前に、安定したものに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：

- ボード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。
- 運動する際には、何かにぶつかって転倒しケガをしないように、周囲に十分な空きスペースを確保してください。
- 一度に1人ずつ使用してください。
- 6歳未満のお子さまには適していません。
- 対象年齢：6歳以上
- 必ず大人の付き添いのもとでご使用ください。
- 最大重量100kg。
- 室内専用

メンテナンス：

- バランスボードは汚れがなく乾いた状態に保ち、運動を始める前にボードを点検してください。
- パーツが破損、不足している場合には、使用を中止してください。
- 中性洗剤を含ませた布で拭いてください
- バランスボードは、ひび割れが生じないよう、涼しい乾燥した場所で保管してください。

Bahasa Indonesia

Penting-Baca dengan teliti-Simpan untuk rujukan

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

Papan keseimbangan bagus untuk mengembangkan dan melatih keseimbangan.

PERHATIAN!

- Tetap hati-hati, ingatlah bahwa berolahraga dengan papan keseimbangan dapat menyebabkan cedera.
- Sebelum memulai - pastikan Anda menyeimbangkan diri Anda di papan sambil berpegangan pada sesuatu yang stabil.

Penggunaan:

- Letakkan karpet di bawah papan agar tidak tergelincir dan melindungi lantai dari goresan.
- Pastikan Anda memiliki banyak ruang kosong di sekitar Anda saat berolahraga agar Anda tidak terjatuh dan mengalami cedera.
- Untuk digunakan oleh satu anak dalam satu waktu.
- Tidak cocok untuk anak di bawah 6 tahun.
- Direkomendasikan untuk usia mulai dari 6 tahun.
- Butuh pengawasan orang tua.
- Berat maksimum 100 kg.
- Hanya untuk penggunaan di dalam ruangan.

Perawatan:

- Jaga agar papan keseimbangan tetap bersih dan kering dan periksa papan tersebut sebelum Anda mulai berolahraga.
- JANGAN gunakan jika ada bagian yang patah, robek atau hilang.
- Bersihkan dengan lap yang dibasahi deterjen lembut.
- Simpan papan timbangan di tempat yang sejuk dan kering untuk menghindari keretakan pada papan.

Bahasa Malaysia

Penting-Baca dengan teliti-Simpan untuk rujukan

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

Bod imbang bagus untuk membangunkan dan melatih keseimbangan,

PERHATIAN!

- Ingat yang bersenam menggunakan bod imbang boleh mengakibatkan kecederaan.
- Sebelum memulakan - pastikan anda memulakan dengan mengimbangkan diri anda di atas bod sambil berpegang pada sesuatu yang stabil.

Gunakan:

- Letakkan ambal di bawah bod bagi mengelakkannya daripada menggeluncur dan melindungi lantai daripada calar.
- Pastikan anda mempunyai banyak ruang kosong di sekeliling anda semasa anda berlatih supaya anda tidak jatuh dan cedera di atas sesuatu.
- Untuk digunakan oleh seorang kanak-kanak pada satu-satu masa.
- Tidak sesuai untuk kanak-kanak berumur di bawah 6 tahun.
- Di syorkan untuk yang berumur dari 6 tahun.
- Pengawasan orang dewasa adalah perlu.
- Berat maks. 100 kg.
- Untuk kegunaan dalam rumah sahaja.

Selenggaraan:

- Bod imbangan hendaklah sentiasa bersih dan kering serta periksa bod sebelum anda mula bersenam.
- JANGAN gunakan jika terdapat bahagian yang patah, koyak atau hilang.
- Lap bersih menggunakan kain yang dilembapkan di dalam larutan pencuci lembut.
- Simpan bod imbang di tempat dingin dan kering bagi mengelakkan rekahan terjadi di dalam bod.

عربي

هام - يقرأ بعناية - يحفظ للإستخدام مستقبلاً

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

تعتبر ألواح التوازن مفيدة لتطوير وتدريب التوازن.

تنبيـــــه!

- تذكّر أن التمرين بلوح التوازن قد يتسبب في حدوث إصابات.
- قبل البدء - يجب التأكد من موازنة نفسك على اللوح مع الامساك بشيء مستقر.

الاستخدام:

- توضع سجادة أسفل اللوح لمنعه من الانزلاق ولحماية الأرضية من الخدوش.
- يجبٍ التأكد من وجود مساحة خالية كافية حولك عند ممارسة الرياضة تجنباً للسقوط والتعرض للإصابة.
- يمكن استخدامه من قبل طفل واحد في كل مرة.
- المنتج غير مناسب للأطفال أقل من 6 سنوات.
- يوصى بها من عمر 6 سنوات
- يتطلب إشراف البالغين.
- الحد الأقصى للوزن 100 كجم.
- للاستخدام الداخلي فقط.

الصيانة:

- يجب الحرص على إبقاء لوح التوازن نظيفًا وجافًا ويجب فحصه قبل البدء في التمرين.
- يجب عدم استخدام المنتج في حالة تعرض أحد قطعه للكسر، التلف أو الفقدان.
- نظّفي بواسطة قطعة قماش مبللة بمنظّف لطيف.
- ينبغي تخزين لوح التوازن في مكان بارد وجاف لتجنب ظهور الشقوق في اللوح.

ไทย

ข้อมูลสำคัญที่ควรอ่าน และเก็บไว้อ้างอิงต่อไป

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

กระดานฝึกทรงตัวสำหรับช่วยฝึกความสมดุลของร่างกาย

ข้อควรระวัง!

- โปรดทราบว่าการออกกำลังด้วยกระดานฝึกทรงตัวอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้
- เพื่อความปลอดภัยก่อนเริ่มใช้งาน ให้หาที่ยึดเกาะที่มั่นคงขณะที่ทรงตัวบนกระดาน

วิธีใช้:

- รองกระดานด้วยพรมเพื่อป้องกันกระดานลื่นและป้องกันพื้นเป็นรอยขีดข่วน
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีพื้นที่รอบๆ กว้างเพียงพอเมื่อออกกำลังกายเพื่อป้องกันไม่ให้ล้มลงไปทับสิ่งของต่างๆ
- เด็กควรใช้งานครั้งละหนึ่งคนเท่านั้น
- ไม่เหมาะกับเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี
- เหมาะสำหรับเด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป
- ต้องอยู่ในการดูแลของผู้ใหญ่เท่านั้น
- รองรับน้ำหนักได้สูงสุด 100 กก.
- สำหรับใช้ภายในอาคารเท่านั้น

การดูแลรักษา:

- ให้กระดานฝึกทรงตัวแห้งและสะอาดเสมอ รวมถึงตรวจสอบกระดานฝึกทรงตัวก่อนจะเริ่มออกกำลังกาย
- ห้ามใช้งานสินค้าหากมีชิ้นส่วนใดชำรุด ฉีกขาด หรือสูญหาย
- ใช้ผ้าชุบน้ำยาทำความสะอาดอ่อนๆ เช็ดให้สะอาด
- เก็บกระดานฝึกทรงตัวในที่แห้งและเย็นเพื่อป้องกันกระดานแตกร้าว

© Inter IKEA Systems B.V. 2025

AA-2580827-1