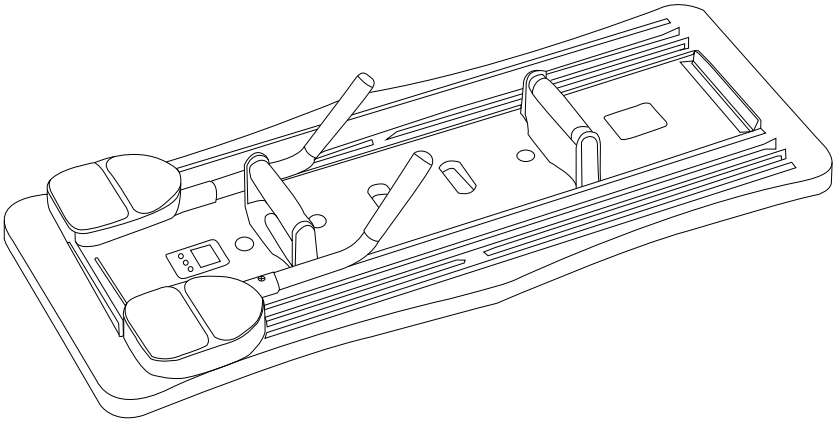
Outliner FIT

MULTIFUNCTIONAL PILATES BOARD

TD01-AB-013

EE MULTIFUNKTSIONAALNE PILATESE LAUD
LV DAUDZFUNKCIONĀLS PILAŠU DĒLIS
LT DAUGIAFUNKCĖ PILATESO LENTA



PLEASE READ THE INSTRUCTION MANUAL CAREFULLY BEFORE USE / LUGEGE JUHENDIT TÄHELEPANELIKULT JA SÄILITAGE SEE / RŪPĪGI IZLASIET INSTRUKCIJU UN NOVIETOJIET TO DROŠĀ VIETĀ IZMANTOŠANAI NĀKOTNĒ / ATIDŽIAI PERSKAITYKITE IR SAUGIAI PASIDĖKITE INSTRUKCIJĄ, JEI PRIREIKTŲ ATEITYJE

EN

SAFETY AND WARNINGS

• Read all instructions carefully and retain this user guide for future reference.
• Do not exceed the maximum weight limit for the board (200 kg).
• Inspect the board and accessories for damage or wear before each use. If the board or accessories are damaged, cease use immediately.
• Ensure the pilates board is placed on a flat, stable surface before use.
• 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 pilates board. Using non-compatible parts may lead to injury or damage.
• 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 pilates board in a dry, indoor environment away from direct sunlight to prevent warping or degradation of materials.

PARTS INCLUDED:

1. Board (× 1)	**5.** Cover lid (× 1)
2. Non-slip stickers	**6.** Push-up handles (× 2)
3. Elbow pads (× 4)	**7.** Handles (× 2)
4. Knee pad (× 1)	**8.** Resistance bands (× 2)



ASSEMBLY

1. Attach the non-slip stickers to the bottom of the board so that it rests stably on the floor.
2. Stick elbow pads to the right position.
3. Press the push lock down and insert the elbow pad handle into the designated slot. Turn the handle until the push lock aligns and comes through the hole, securing the handle in place.
4. Press the push-up handles into the designated holes in the board.
5. Clip the resistance bands onto the rings on the board.

INSTRUCTIONS FOR USING THE COUNTER

1. Press the "START/STOP" button to turn the device on.
2. Press the "START/STOP" button again to begin timer mode.
3. Once reset to zero, the device will automatically power off after 10 minutes.



SPECIFICATIONS

Product material	PP, steel pipe + EVA
Product weight	3.6 kg
Battery	1 × CR2032, 3 V
Size	99×41×6.5 cm

EE

TEIE OHUTUSE TAGAMISEKS

Lugege kõik juhised hoolikalt läbi ja säilitage see kasutusjuhend edaspidiseks kasutamiseks.
• Ärge ületage maksimaalset kandevõimet (200 kg).
• Kontrollige enne iga kasutuskorda lauda ja tarvikuid võimalike kahjustuste või kulumise suhtes. Kahjustuste avastamisel lõpetage kasutamine koheselt.
• Veenduge, et pilatese laud on enne kasutamist paigutatud tasasele ja stabiilsele pinnale.
• Hoidke laua ümbrus puhas ja vaba takistustest, et vältida õnnetusi või häireid treeningu ajal.
• See toode ei ole mänguasi. Kui toodet ei kasutata, hoidke seda lastest ja lemmikloomadest eemal.
• Ärge lubage lastel laua peal mängida ega selle läheduses viibida järelevalveta.
• Enne uue treeningprogrammi alustamist konsulteerige tervishoiuspetsialistiga, eriti kui teil on varasemaid terviseprobleeme, vigastusi või kui olete rase.
• Lõpetage toote kasutamine kohe, kui tunnete valu, pearinglust või õhupuudust.
• Pange laud kokku vastavalt juhistele. Vale kokkupanek võib põhjustada vigastusi.
• Kasutage ainult pilatese lauaga kaasasolevaid või tootja poolt soovitatud tarvikuid. Mittesobivad osad võivad põhjustada vigastusi või seadme kahjustusi.
• Ärge kasutage lauda välitingimustes märjas või niiskes keskkonnas, sest pind võib muutuda libedaks ja suurendada vigastuste ohtu.
• Ärge venitage kummirihmasid liigselt ega laske neil järsult tagasi tõmbuda, sest see võib põhjustada vigastusi.
• Hoidke pilatese lauda kuivas siseruumis, eemal otsesest päikesevalgusest, et vältida materjalide deformeerumist või lagunemist.

KOMPLEKTIS SISALDUB:

1. Tahvel (× 1)	**5.** Kaas (× 1)
2. Libisemisvastased kleebised	**6.** Kätekõverduse käepidemed (× 2)
3. Küünarnukikaitsmed (× 4)	**7.** Käepidemed (× 2)
4. Põlvekaitse (× 1)	**8.** Vastupanurihmad (× 2)



KOKKUPANEK

1. Kinnitage libisemisvastased kleebised laua alumisele küljele, et laud seisaks stabiilselt põrandal.
2. Kinnitage küünarnukikaitsmed õigesse asukohta.
3. Vajutage lukustusnupp alla ja sisesta küünarnukikaitse käepide vastavasse avasse. Keerake käepidet, kuni lukustus joondub ja tuleb august läbi kinnitades käepideme kohale.
4. Suruge kätekõverdustoe käepidemed laual olevatesse vastavatesse aukudesse.
5. Kinnitage vastupanurihmad laual olevate rõngaste külge.
6. Katke osa kaanega.

Seade on kasutamiseks valmis.

TAIMERI KASUTUSJUHEND

1. Lülitage seade sisse, vajutades nuppu "START/STOP".
2. Vajutage uuesti nuppu "START/STOP", et käivitada taimerirežiim.
3. Pärast nullimist lülitub süsteem 10 minuti pärast automaatselt välja.



TEHNILISED ANDMED

Toote materjal	PP, terastoru + EVA
Toote kaal	3,6 kg
Patarei	1 × CR2032, 3 V
Mõõtmed	99×41×6,5 cm

JŪSU DROŠĪBAI

Rūpīgi izlasiet visus norādījumus un saglabājiet šo lietošanas instrukciju turpmākai lietošanai.
• Nepārsniedziet maksimālo pieļaujamo svaru (200 kg).
• Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet dēli un piederumus, vai nav bojājumu vai nolietojuma pazīmju. Bojājumu gadījumā nekavējoties pārtrauciet lietošanu.
• Pirms lietošanas pārliecinieties, ka pilašu dēlis ir novietots uz līdzenas un stabilas virsmas.
• Uzturiet zonu ap dēli brīvu no šķēršļiem, lai novērstu negadījumus vai traucējumus vingrošanas laikā.
• Šis produkts nav rotaļlieta. Kad tas netiek lietots, glabājiet to bērniem un mājdzīvniekiem nepieejamā vietā.
• Neļaujiet bērniem spēlēties uz dēļa vai tā tuvumā bez uzraudzības.
• Pirms jaunas vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējieties ar veselības aprūpes speciālistu, īpaši, ja jums ir veselības traucējumi vai traumas vai ja esat stāvoklī.
• Nekavējoties pārtrauciet lietošanu, ja jūtat sāpes, reiboni vai elpas trūkumu.
• Veiciet montāžu atbilstoši instrukcijām. Nepareiza montāža var izraisīt traumas.
• Izmantojiet tikai tos piederumus, kas ir komplektā ar pilašu dēli vai ko ieteicis ražotājs. Nesaderīgas detaļas var izraisīt traumas vai bojājumus.
• Nelietojiet dēli ārā slapjos vai mitros apstākļos, jo tas var kļūt slidens un palielināt traumu risku.
• Nepārslogojiet gumijas lentes un neļaujiet tām strauji atsisties atpakaļ, jo tas var izraisīt traumas.
• Uzglabājiet pilašu dēli sausā telpā, prom no tiešiem saules stariem, lai novērstu materiālu deformāciju vai bojāšanos.

KOMPLEKTĀ IEKĻAUTS:

1. Dēlis (× 1)	**5.** Vāks (× 1)
2. Neslīdošas uzlīmes	**6.** Atspiešanās rokturi (× 2)
3. Elkoņu aizsargi (× 4)	**7.** Rokturi (× 2)
4. Ceļa aizsargs (× 1)	**8.** Pretestības gumijas (× 2)



MONTĀŽA

1. Piestipriniet neslīdošās uzlīmes pie dēļa apakšas, lai dēlis stabili atrastos uz grīdas.
2. Pielīmējiet elkoņu aizsargus pareizajā vietā.
3. Nospiediet bloķēšanas pogu uz leju un ievietojiet elkoņa aizsarga rokturi paredzētajā atverē. Pagrieziet rokturi, līdz bloķēšanas mehānisms nofiksējas atverē.
4. Iespiediet atspiešanās rokturus paredzētajos caurumos dēlī.
5. Piestipriniet pretestības gumijas pie dēļa gredzeniem.
6. Pārklājiet detaļu ar vāku.

Ierīce ir gatava lietošanai.

TAIMERA LIETOŠANAS INSTRUKCIJAS

1. Nospiediet pogu "START/STOP", lai ieslēgtu ierīci.
2. Nospiediet pogu "START/STOP" vēlreiz, lai ieslēgtu taimera režīmu.
3. Pēc nulles sasniegšanas sistēma automātiski izslēgsies pēc 10 minūtēm.



TEHNISKĀS SPECIFIKĀCIJAS

Produkta materiāls	PP, tērauda caurule + EVA
Produkta svars	3,6 kg
Baterija	1 × CR2032, 3 V
Izmērs	99×41×6,5 cm

JŪSŲ SAUGUMUI

Atidžiai perskaitykite instrukciją ir išsaugokite ją ateičiai.
• Neviršykite maksimalios leistinos apkrovos (200 kg).
• Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite lentą ir priedus dėl galimų pažeidimų ar nusidėvėjimo požymių. Aptikus pažeidimų, nedelsdami nutraukite naudojimą.
• Prieš naudojimą įsitikinkite, kad pilateso lenta pastatyta ant lygaus ir stabilaus paviršiaus.
• Erdvė aplink lentą turi būti švari ir be kliūčių, kad išvengtumėte nelaimingų atsitikimų ar trukdžių mankštos metu.
• Šis gaminys nėra žaislas. Laikykite vaikams ir augintiniams nepasiekiamoje vietoje.
• Neleiskite vaikams žaisti ant lentos ar šalia jos be priežiūros.
• Prieš pradėdami naują mankštos programą, pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu, ypač jei turite sveikatos sutrikimų, traumų ar esate nėščia.
• Nedelsdami nutraukite naudojimą, jei jaučiate skausmą, galvos svaigimą ar dusulį.
• Surinkite lentą pagal instrukciją. Netinkamas surinkimas gali sukelti traumų.
• Naudokite tik su pilateso lenta pateiktus arba gamintojo rekomenduojamus priedus. Nesuderinamos dalys gali sukelti traumų ar gaminio pažeidimų.
• Nenaudokite lentos lauke esant drėgnoms ar šlapioms sąlygoms, nes ji gali tapti slidi ir padidinti traumų riziką.
• Nepertempkite guminių juostų ir neleiskite joms staigiai atšokti.
• Laikykite pilateso lentą sausoje patalpoje, saugokite nuo tiesioginių saulės spindulių, kad išvengtumėte medžiagų deformacijos ar irimo.

KOMPLEKTE:

1. Lenta (× 1)	**5.** Dangtelis (× 1)
2. Neslystantys lipdukai	**6.** Atsispaudimų rankenos (× 2)
3. Alkūnių apsaugos (× 4)	**7.** Rankenos (× 2)
4. Kelio apsauga (× 1)	**8.** Pasipriešinimo gumos (× 2



SURINKIMAS

1. Priklijuokite neslystančius lipdukus prie lentos apačios, kad ji stabiliai stovėtų ant grindų.
2. Priklijuokite alkūnių apsaugas tinkamose vietose.
3. Paspauskite fiksavimo mygtuką žemyn ir įstatykite alkūnės apsaugos rankeną į tam skirtą angą. Pasukite rankeną, kol fiksatorius sutaps ir užsifiksuos angoje.
4. Įspauskite atsispaudimų rankenas į tam skirtas lentos angas.
5. Prisekite pasipriešinimo gumines juostas prie lentos žiedų.
6. Uždėkite dangtelį.

Gaminys paruoštas naudoti.

SKAITIKLIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

1. Paspauskite „START/STOP“ mygtuką, kad įjungtumėte skaitiklį.
2. Dar kartą paspauskite „START/STOP“ mygtuką, kad įjungtumėte laikmačio režimą.
3. Po atstatymo į nulį, sistema automatiškai išsijungs po 10 minučių.

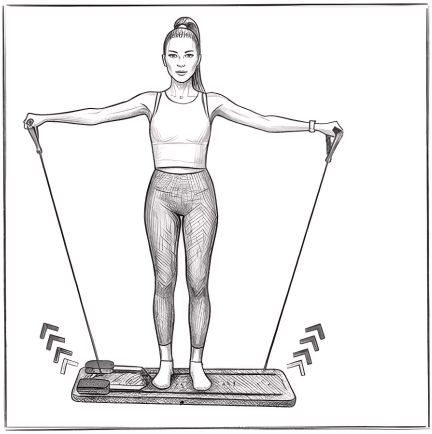


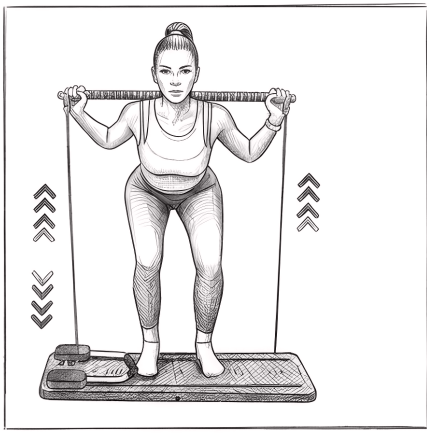
TECHNINĖS SPECIFIKACIJOS

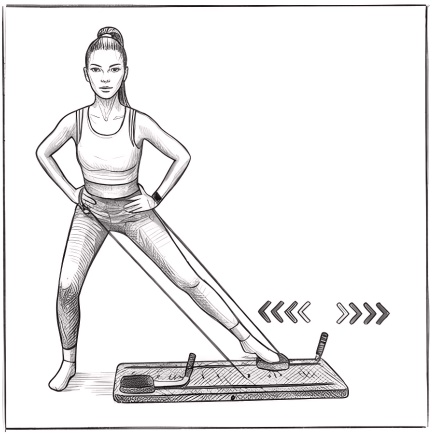
Gaminio medžiaga	PP, plieninis vamzdis + EVA
Gaminio svoris	3,6 kg
Baterija	1 × CR2032, 3 V
Gaminio dydis	99×41×6,5 cm

OPERATION / KASUTAMINE / LIETOŠANA / NAUDOJIMAS

EXERCISES / HARJUTUSED / VINGRINĀJUMI / PRATIMAI









Outliner FIT

UAB „Kesko Senukai Lithuania“, Islandijos pl. 32B, 51500 Kaunas
Tel. +370 700 11 119, www.senukai.lt, info@keskosenukai.lt
Country of origin / Päritoluriik / Izcelsmes valsts / Kilmės šalis
China / Hiina / Ķina / Kinija