

# **FITWOOD<sup>®</sup>**

**OF SCANDINAVIA**

*A guide to your new product.*



## ALAVA balance board

*Thank you very much for choosing our ALAVA balance board.  
Please read this guide thoroughly before use so you can enjoy your product safely.*



### VASTUUVAPAUCLAUSEKE

FitWood ei ole vastuussa mahdollisista onnettomuuksista tai vahingoista, jotka johtuvat tämän ohjeen tai FitWoodin nettisivujen ohjeiden laiminlyönnistä, väärin noudattamisesta tai tuotteen väärinkäytöstä.

#### Turvallisuus -ja hoito-ohjeet:

- Vahinkojen välttämiseksi, varmista aina ennen tasapainolaudan käyttöä, että ympärillä on riittävästi tilaa.
- Suosittelemme käyttämään lautaa joko avojaloin, sopivien jalkineiden kanssa tai kiinnittämään laudan pintaan sen mukana tulevat liukuesteipit jalkojen liukumisen välttämiseksi.



### DISCLAIMER

FitWood cannot be held responsible in any way for any loss or injury, howsoever caused, as a result of neglecting the instructions, misusing the product or misunderstanding the information contained in this document or on our website

#### Safety and care instructions:

- To avoid damages, always ensure there is enough space around the balance board before use.
- It is recommended to use the balance board barefoot, with appropriate footwear, or to apply the provided anti-slip tape on the surface of the board to avoid slipping.



### ANSVARFRISKRIVNING

FitWood kan inte på något sätt hållas ansvarigt för förlust eller skada, oavsett orsak, till följd av att du bortser från anvisningarna, missbrukar produkten eller missförstår informationen i detta dokument eller på vår hemsida

#### Säkerhets- och skötselansvisningar

- För att undvika skador, se till att det alltid finns tillräckligt med utrymme runt balansbrädan innan du använder den.
- Det rekommenderas att du använder balansbrädan barfota, med lämpliga skor, eller att du fäster den medföljande halkskyddstejpen på brädans yta för att undvika att du halkar.



### HAFTUNGSAUSSCHLUSS

FitWood kann in keiner Weise verantwortlich gemacht werden für Verluste oder Verletzungen, wie auch immer diese verursacht wurden, als Folge von Nachlässigkeit oder Missverständnisse der in diesem Dokument oder auf unserer Website enthaltenen Informationen.

#### Sicherheits- und Pflegehinweise

- Um Schäden zu vermeiden, achten Sie vor dem Gebrauch immer darauf, dass genügend Platz um das Balance Board herum vorhanden ist.
- Es wird empfohlen, das Balance Board barfuß oder mit geeignetem Schuhwerk zu benutzen oder das mitgelieferte Anti-Rutsch-Band auf der Oberfläche des Boards anzubringen, um ein Ausrutschen zu vermeiden.



### CLAUDE DE NON-RESPONSABILITÉ

FitWood ne peut en aucun cas être tenu responsable de toute perte ou blessure, quelle qu'en soit la cause, résultant de négligence du respect des instructions, d'une mauvaise utilisation du produit ou d'une mauvaise compréhension des informations contenues dans ce document ou présentes sur notre site Internet.

#### Instructions de sécurité et d'entretien

- Pour éviter tout dommage, assurez-vous toujours qu'il y a suffisamment d'espace autour de la planche d'équilibre avant de l'utiliser.
- Il est recommandé d'utiliser le plateau d'équilibre pieds nus, avec des chaussures appropriées, ou de fixer la bande antidérapante fournie sur la surface du plateau afin d'éviter de glisser.



### DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

FitWood no se hace responsable de ninguna manera por cualquier pérdida o lesión, cualquiera que sea su causante, como consecuencia de descuidar las instrucciones, mal uso del producto o malentender la información contenida en este documento o en nuestra página web.

#### Seguridad e instrucciones de cuidado

- Antes de usar la tabla de equilibrio, asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor de la misma para evitar daños.
- Es recomendable utilizar la tabla de equilibrio descalzo, con calzado adecuado, o colocar la cinta antideslizante, que viene incluida, en la superficie de la tabla para evitar resbalones.



#### MEASUREMENTS

##### BOARD:

W 30 cm x D 1,8 cm x H 80 cm  
Weight 3,2 kg

##### MASSAGE ROLLER:

W 35 cm x D 10 cm  
Weight 775 kg


#### MATERIALS

##### BOARD:

birch plywood

##### CORK ROLLER:

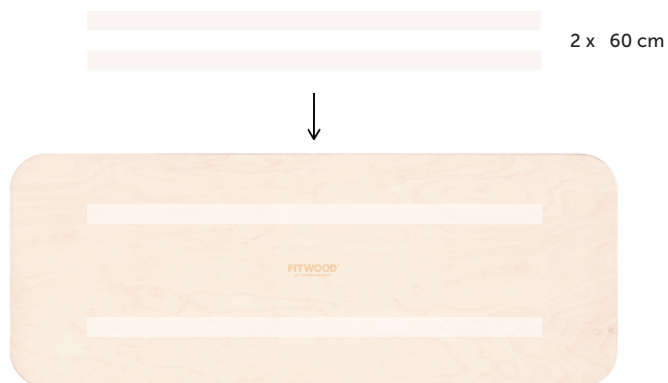
natural cork

AGE RECOMMENDATION   
MAX. USER WEIGHT 120 kg / 265 lbs

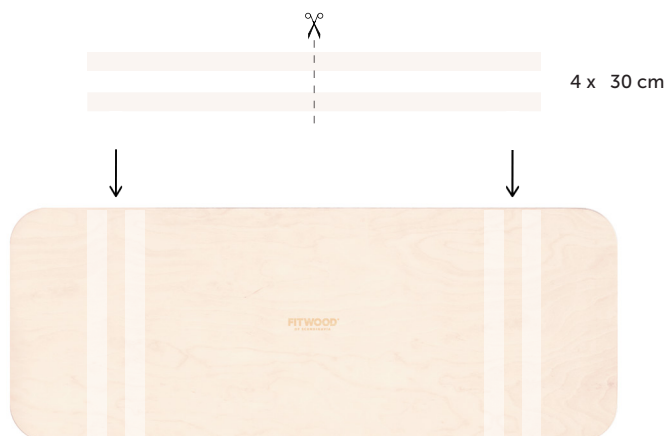
FOR MORE INSTRUCTIONS VISIT  
[WWW.FITWOOD.COM](http://WWW.FITWOOD.COM)

## Instructions for applying the anti-slip tapes

1.



2.



Liukuesteippien asennusohje

Tuotteen mukana tulee liukuesteipit, jotka voit halutessasi kiinnittää lautaan tuomaan lisäpitoa. Voit asentaa teipit joko pitkittäin (1.) tai poikittain (2.) esimerkkikuvien mukaan. Poikittain asentaessasi leikkaa teipit puoliksi.



Instructions for applying anti-slip tapes

The product comes with anti-slip tapes, that can be applied on the board to provide additional grip. Apply the tapes either lengthwise (1.) or across (2.); see the example pictures. When applying across, cut tapes in half.



Anvisningar för hur du fäster halkskyddstejpen.

Produkten levereras med halkskyddstejpen som kan fästas på brädan för att ge extra grepp. Fäst tejen antingen på längden (1.) eller tvärs över (2.), se exempelbilderna. När du fäster den tvärs över kan du klippa av tejen på mitten.



Anleitung zum Anbringen der Anti-Rutsch-Bänder

Das Produkt wird mit Anti-Rutsch-Bändern geliefert, die auf dem Brett angebracht werden können, um zusätzlichen Halt zu bieten. Bringen Sie die Bänder entweder längs (1.) oder quer an (2.); siehe die Beispielbilder. Wenn Sie die Bänder quer anbringen, schneiden Sie sie in der Mitte durch.



Instructions pour la pose des bandes antidérapantes

Le produit est livré avec des adhésifs antidérapants, qui peuvent être collés sur la planche afin de fournir une adhérence supplémentaire. Collez les bandes dans le sens de la longueur (1.) ou en travers (2.); voir les photos en exemple. Si vous les posez en travers, coupez-les en deux.



Instrucciones para la aplicación de las cintas antideslizantes

El producto viene con cintas antideslizantes, que se pueden aplicar en la tabla para proporcionar un agarre adicional. Aplique las cintas a lo largo (1.) o a lo ancho (2.); consulte las imágenes de ejemplo. Al aplicar transversalmente, corte las cintas por la mitad.



**FITWOOD®**  
OF SCANDINAVIA

FitWood Ltd., Hautalankatu 20, 33560 Tampere, Finland  
[info@fitwood.com](mailto:info@fitwood.com)

[www.fitwood.com](http://www.fitwood.com)