

IT - ISTRUZIONI PER L'USO

SERVIZIO CLIENTI
Sito Web: www.fitpaddy.com
E-mail: customer@fitpaddy.com
Produttore: FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia

CAMPO DI APPLICAZIONE
Il FitBoard è un Pilates Reformer portatile progettato per l'utilizzo in ambiente domestico.
Le funzioni: esecuzione di esercizi di tonificazione, mobilità, stretching e rafforzamento muscolare, coinvolgendo così tutti i muscoli e i tendini. Adatta all'uso in casa, palestra o studio Pilates, esclusivamente su superfici piane, stabili e sicure.

SICUREZZA E PRECAUZIONI
• Utilizzare esclusivamente per esercizi fisici.
• Non è un giocattolo: tenere lontano dalla portata dei bambini e degli animali domestici.
• Utilizzare solo su superfici piane, stabili e antiscivolo.
• Non utilizzare sotto l'influenza di alcol, farmaci o sostanze che alterano l'equilibrio.
• Assicurarsi che l'ambiente sia libero da ostacoli e mantenere una distanza di sicurezza dalle pareti, oggetti, vetri e mobili.
• Tenere mani e dita lontane dalla struttura, il carrello e le corde elastiche siano intagli.
• Tenere mani e dita lontane dalle guide e dalle parti mobili: prestare attenzione per evitare schiacciamenti.
• Non superare il peso massimo supportato di 100 kg.
• Interrompe immediatamente l'attività in caso di dolore, vertigini o disagio.
• Consultare un medico prima dell'uso in caso di condizioni mediche preesistenti, gravidanza o infortuni.
• Non lasciare esporsi a luce solare diretto o temperature estreme.
• Utilizzare una sola persona alla volta; non permettere a terzi di interferire con il prodotto durante l'uso.

• Non modificare il prodotto né utilizzare accessori non approvati dal produttore.
ISTRUZIONI PER L'USO
• Posizionare la FitBoard su una superficie stabile.
• Assicurarsi che la struttura sia correttamente allineata e che i meccanismi di blocco siano fissati correttamente.
• Verificare che il prodotto sia stabile prima di salire.
• Salire sulla pedana mantenendo l'equilibrio e una postura controllata.
• Utilizzare la pedana solo per esercizi di stretching e mobilità.
• Regolare la resistenza agganciando o sagganciando le corde elastiche negli appositi punti.
• Effettuare l'ascaldamento di 5-10 minuti prima dell'allenamento.
• Eseguire gli esercizi (squat, affondi, plank, rematori) in modo progressivo, evitando movimenti bruschi.
• Mantenere sempre il controllo del movimento durante tutta l'esecuzione.
• Si consiglia l'uso di calzini o di calzini antiscivolo.
• Dopo l'uso, richiudere il prodotto in sicurezza.

CARATTERISTICHE TECNICHE
• Lunghezza spartito: 152 cm
• Lunghezza chassis: 60 cm
• Corsia carrello: 120 cm
• Peso prodotto: 8,7 kg
• Peso massimo utente: 100 kg
• Sistema di scorrimento su ruote con cuscinetti.
• Resistenza elastica regolabile fino a circa 30 kg.
• 3 corde elastiche in lattice e 3 corde elastiche in acciaio.
• 3 punti di aggancio per regolazione intensità.
• Supporto mobile e antiscivolo.
• Silicone feet per increased stability.
• Struttura pieghevole con maniglia integrata.

CURA E MANUTENZIONE
• Usare con un panno asciutto o leggermente umido dopo l'uso.
• Non utilizzare detersivi aggressivi o abrasivi.
• Controllare periodicamente lo stato delle corde elastiche e sostituirle se usurate.
• Assicurare completamente prima di riporre.
• Evitare l'uso in luoghi freddi o umidi.
• Evitare urti, cadute o sovraccarichi.
• Non forzare i meccanismi durante la chiusura.

LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ
FITPADDY S.r.l. declina ogni responsabilità per danni o lesioni derivanti da:
• Un uso non conforme alle presenti istruzioni.
• Un uso improprio o improprio del prodotto.
• Modifiche o utilizzo improprio del prodotto.
• Il danno del prodotto danneggiato o non correttamente mantenuto.

SMALTIMENTO
Smaltire il prodotto secondo le normative locali in materia di rifiuti di attrezzature sportive e materiali plastici. Non gettare nei rifiuti domestici comuni.

PL - INSTRUKCJA OBSŁUGI
SERWIS KLIENCKI
Strona internetowa: www.fitpaddy.com
E-mail: customer@fitpaddy.com
Produttore: FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia

ZAKRES STOSOWANIA
FitBoard to przenośny Pilates Reformer zaprojektowany do użytku domowego. Umożliwia wykonywanie ćwiczeń uodowiadających, poprawiających mobilność, rozciągających i wzmacniających mięśnie, angażując mięśnie głębokie (core), kończyny dolne i górne. Odpowiedni do użytku w domu, w studiu Pilates, wyłącznie na płaskich, stabilnych i bezpiecznych powierzchniach.

BEZPIECZESTWO I ŚRODKI OSTROŻNOŚCI
• Używać wyłącznie do ćwiczeń fizycznych.
• Nie jest zabawką: trzymać z dala od dzieci i zwierząt domowych.
• Używać tylko na płaskich, stabilnych i antypoślizgowych powierzchniach.
• Nie używać pod wpływem alkoholu, leków lub substancji zaburzających równowagę.
• Uważać na ostre przedmioty, które mogą uszkodzić powierzchnię.
• Przed użyciem sprawdzić, czy konstrukcja, wózek oraz elastyczne liny są w nienagannym stanie.
• Trzymać ręce i palce z dala od prowadnicy i części ruchomych; zachować ostrożność, aby uniknąć przegięcia.
• Nie używać Fitboard, jeśli jest uszkodzony, zdeformowany lub zużyty.
• Nie przekraczać maksymalnego obsługiwanej obciążenia wynoszącego 100 kg.
• Należy uważać na warunki atmosferyczne, w przypadku wystąpienia białej, zawrotów głowy.
• Przed użyciem skonsultować się z lekarzem w przypadku złagodzenia istniejących problemów.
• Nie wystawiać na bezpośrednie działanie promieni słonecznych ani skrajnych temperatur.
• Produkt może być używany tylko przez jedną osobę; naraz; nie pozwalał osobom trzecim na ingerowanie w produkt podczas jego użytkowania.
• Nie modyfikować produktu ani nie używać akcesoriów niezatwierdzonych przez producenta.

NAVOD K POUIŽITI
• Umístit FitBoard na stabilní povrch.
• Ujhnout otevírací konstrukci a ujistit se, že jsou všechny mechanismy jsou správně nastaveny.
• Před nasednutím kontrolujte, zda je výrobek stabilní.
• Vstupte na plošinu za udržení rovnováhy a kontrolovaného postupu.
• Používejte plošinu pouze pro cvičení na rovnováhu a protahovací pohyby.
• Reguluje odpor zatažením nebo vykláčením elastických lán pod příslušných bodů.
• Před tělesným cvičením provádějte 5-10 minutů rozcvičení.
• Ověřte (dřep, výpady, plank, veslování) cvičeními progresivně, vyhýbejte se prudkým pohybům.
• Během celého cvičení mějte pozornost na své postavení pod kontrolou.
• Pokud se cítíte nemoc, závratě nebo bolest, okamžitě přestaňte cvičit.
• Po použití výrobek bezpečně složit.

TECHNICKÉ VLASTNOSTI
• Délka v otevřeném stavu: 152 cm
• Délka v zataženém stavu: 60 cm
• Dřevěná vozítko: 120 cm
• Hmotnost výrobku: 8,7 kg
• Maximální hmotnost uživatele: 100 kg
• Systém posuvu na kolečkách s ložisky
• Nastavitelný elastický odpor do přibližně 30 kg
• 3 ymetričtější elastická lana z latexu.
• 3 upevňovací body pro regulaci intenzity.
• Polstrované a protiskluzové povrchy.
• Pohyblivý a protiskluzový systém.
• 3 body upevňovacího systému.
• Skladací struktura s integrovanou rukojetí.

PECE A UDRŽBA
• Po použití očistěte suchým nebo lehkým navlhčeným hadříkem.
• Nepoužívejte agresivní ani abrazivní čisticí prostředky.
• Kontrolujte pravidelně stav elastických lán a v případě opotřebení je vyměňte.
• Před uložením úplně osušte.
• Skladujte na chladném a suchém místě.
• Nevystavujte výrobek na slunce, pokud není představen.
• Při zavazání mechanismy nesilte.
• Před užitím výrobek bezpečně složit.

OMEZENÍ ODPOVĚDNOSTI
FITPADDY S.r.l. odmítá jakoukoli odpovědnost za škody nebo zranění vyplývající z:
• Použití výrobku v rozporu s tímto pokynem.
• Použití na nestabilních nebo nevhodných površích.
• Použití výrobku na nestabilních nebo nevhodných površích.
• Modifikaci lub nevhodného způsobu používání.
• Korištění z produktu uspokojeného lub nepřevzatého konsekvencí.

LIKVIDACE
Výrobek zlikvidujte v souladu s místními předpisy pro ukládání a odpadů ze sportu nebo v obyčejném a plastových materiálu. Nevyhazujte do běžného domovního odpadu.

UTYLIZACE
Produkt należy zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów sportowych i materiałów plastowych. Nie wyrzucać do zwykłych odpadów domowych.

EN - INSTRUCTIONS FOR USE

SERVICE CLIENT
Website: www.fitpaddy.com
E-mail: customer@fitpaddy.com
Manufacturer: FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italy

SCOPE OF APPLICATION
The FitBoard is a portable Pilates Reformer designed for home use. It allows for toning, mobility, stretching and muscle strengthening exercises involving the core, upper and lower limbs. Suitable for use at home, in the gym, or in a Pilates studio, exclusively on flat, stable, and secure surfaces.

SAFETY AND PRECAUTIONS
• Use exclusively for physical exercise.
• This is not a toy: keep out of reach of children and pets.
• Use only on flat, stable, and non-slip surfaces.
• Do not use under the influence of alcohol, drugs, or substances that impair balance.
• Ensure the environment is free of obstacles and maintain a safe distance from walls, objects, and furniture.
• Before use, verify that the frame, carriage, and elastic cords are intact.
• Keep hands and fingers away from the rails and moving parts; exercise caution to avoid pinching.
• Do not use the product if it is damaged, deformed, or worn out.
• Do not exceed the maximum supported weight of 100 kg.
• Immediately stop the exercise in case of pain, dizziness, or discomfort.
• Consult a physician before use if you have pre-existing medical conditions, are pregnant, or have injuries.
• Do not expose the body to direct sunlight or extreme temperatures.
• Only one person should use the equipment at a time; do not allow others to interfere with the use of the product during use.

• Do not modify the product or use accessories not approved by the manufacturer.
INSTRUCTIONS FOR USE
• Place the FitBoard on a stable surface.
• Fully open the frame, ensuring that the locking mechanisms are securely fixed.
• Verify that the product is stable before stepping onto it.
• Step onto the platform while maintaining balance and controlled posture.
• Adjust the resistance by attaching or detaching the elastic cord at the designated points.
• Warm up for 5-10 minutes before your workout.
• Perform exercises (squats, lunges, planks, rows) progressively, avoiding sudden or jerky movements.
• Always maintain control of the movement throughout the entire exercise.
• Use barefoot or with non-slip socks as recommended.
• After use, safely fold and close the product.

TECHNICAL SPECIFICATIONS
• Open length: 152 cm
• Closed length: 60 cm
• Carriage travel: 120 cm
• Product weight: 8,7 kg
• Maximum user weight: 100 kg
• Long rail sliding system with bearings.
• Adjustable elastic resistance up to approx. 30 kg.
• 3 replacement elastic cords of different intensity.
• 3 attachment points for resistance adjustment.
• Inflatable structure with integrated handle.
• Silicone feet for increased stability.
• Frame and frame with integrated handle.

CARE AND MAINTENANCE
• Clean with a damp cloth after each use.
• Do not use aggressive or abrasive detergents.
• Control the condition of the elastic cords and replace them if worn.
• Dry completely before storing.
• Store in a cool, dry place.
• Avoid impacts, drops, or overloading.
• Do not force the mechanisms during closing.

LIMITATION OF LIABILITY
FITPADDY S.r.l. declines any responsibility for damage or injury resulting from:
• Use not in accordance with these instructions.
• Use of the product for purposes not intended by the manufacturer.
• Unauthorized modifications or improper use of the product.
• If a damaged or improperly maintained product.

DISPOSAL
Dispose of the product in accordance with local regulations regarding sports equipment and plastic materials. Do not dispose of in household waste.

ELIMINATION
Éliminer le produit conformément aux réglementations locales en matière de déchets d'équipements sportifs et de matières plastiques. Ne pas jeter avec les ordures ménagères.

FR - INSTRUCTIONS D'UTILISATION

SERVICIO AL CLIENTE
Sitio Web: www.fitpaddy.com
E-mail: customer@fitpaddy.com
Fabricante: FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia

CAMPO D'APPLICAZIONE
La FitBoard è un Pilates Reformer portatile concepito per un uso in entomios domestici. Permette la realizzazione di esercizi di tonificazione, mobilità, estirpamento e rafforzamento muscolare, coinvolgendo il core, le estremità inferiori e superiori. È apto per uso in casa, gimnasio o estudio de Pilates, esclusivamente su superfici piane, stabili e sicure.

SEGURIDAD Y PRECAUCIONES
• Utilizar exclusivamente para ejercicios físicos.
• No es un juguete: mantener fuera del alcance de los niños y de los animales domésticos.
• No utilizar sobre superficies planas, estables y antideslizantes.
• No utilizar bajo el efecto de alcohol, medicamentos o sustancias que alteren el equilibrio.
• Certificar-se de que el entorno está libre de obstáculos y mantener una distancia de seguridad con respecto a personas y objetos.
• Antes de usar, verificar que la estructura, el carro y las cuerdas elásticas estén en perfecto estado.
• Mantener las manos y los dedos alejados de las guías y de las partes móviles; prestar atención para evitar aprietos.

• No utilizar el producto si está dañado, deformado o desgastado.
• No superar el peso máximo soportado de 100 kg.
• Interrumpir inmediatamente la actividad en caso de dolor, mareos o malestar.
• Consultar un médico antes de usar el producto en caso de condiciones médicas pre-existentes, embarazo o lesiones.
• No dejar expuesto a la luz solar directa ni a temperaturas extremas.
• Utilizar una sola persona a la vez; no permitir que terceros interfieran con el producto durante su uso.
• No modificar el producto ni utilizar accesorios no aprobados por el fabricante.

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO
• Colocar o FitBoard sobre uma superfície estável.
• Abrir completamente a estrutura, certificando-se de que os mecanismos de bloqueio estão fixados corretamente.
• Verificar que o produto está estável antes de subir.
• Subir à plataforma mantendo o equilíbrio e uma postura controlada.
• Regular a resistência enganchando ou desenganchando as cordas elásticas nos pontos apropriados.
• Realizar um aquecimento de 5 a 10 minutos antes do treino.
• Executar os exercícios (agachamentos, avanços, pranchas, remadas) de forma progressiva, evitando movimentos bruscos.
• Manter sempre o controle do movimento durante toda a execução.
• Recomendar-se a utilização com os pés descalços ou com meias antiderrapantes.
• Após o uso, dobrar e fechar o produto de forma segura.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS
• Comprimento aberto: 152 cm
• Comprimento fechado: 60 cm
• Curso do carrinho: 120 cm
• Peso máximo do usuário: 100 kg
• Sistema de deslizamento sobre rolos com rolamentos.
• Resistência elástica ajustável até aproximadamente 30 kg.
• 3 cordões elásticos de látex substituíveis.
• 3 pontos de enganche para a regulação da intensidade.
• 3 substituições de cordões elásticos de diferentes intensidades.
• 3 pontos de fixação para ajuste de resistência.
• Estrutura inflável com pega integrada.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO
• Limpiar con un paño seco o ligeramente húmedo después de cada uso.
• No utilizar detergentes agresivos o abrasivos.
• Controlar periódicamente el estado de los cordones elásticos y sustituirlos si están desgastados.
• Secar completamente antes de guardar.
• Conservar en un lugar fresco y seco.
• Evitar golpes, caídas o sobrecargas.
• No forzar los mecanismos durante el cierre.

LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ
FITPADDY S.r.l. declina toda responsabilidad por danos o lesiones derivados de:
• Un uso no conforme con las presentes instrucciones.
• La utilización sobre superficies inestables o no adecuadas.
• Modificaciones o uso indebido del producto.
• El empleo del producto dañado o no mantenido correctamente.

ELIMINACIÓN
Eliminar el producto de acuerdo con las normativas locales en materia de residuos de aparatos deportivos y materiales plásticos. No desechar junto con la basura doméstica común.

ES - INSTRUCCIONES DE USO

APÓIO AO CLIENTE
Website: www.fitpaddy.com
E-mail: customer@fitpaddy.com
Fabricante: FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia

CAMPO DE APLICAZÃO
O FitBoard é um aparelho Pilates Reformer portátil desenvolvido para utilização em ambiente doméstico. Permite a execução de exercícios de tonificação, mobilidade, alongamento e fortalecimento muscular, envolvendo o core, os membros inferiores e superiores. Adequado para uso em casa, ginásio ou estúdio de Pilates, exclusivamente sobre superfícies planas, estáveis e seguras.

SEGURANÇA E PRECAUÇÕES
• Utilizar exclusivamente para exercícios físicos.
• Não é um brinquedo: manter fora do alcance de crianças e animais de estimação domésticos.
• Não utilizar sobre superfícies planas, estáveis e antiderrapantes.
• Não utilizar sob o efeito de álcool, medicamentos ou substâncias que alterem o equilíbrio.
• Certificar-se de que o ambiente está livre de obstáculos e manter uma distância de segurança com respeito a pessoas e objetos.
• Antes de utilizar, verificar se a estrutura, o carrinho e as cordas elásticas estão em perfeito estado.
• Manter as mãos e os dedos afastados das guias e das partes móveis; prestar atenção para evitar acidentes.

• Não utilizar o produto se estiver danificado, deformado ou desgastado.
• Não exceder o peso máximo suportado de 100 kg.
• Não superar a capacidade máxima suportada em peso, de 100 kg, ou de 100 kg.
• Interrupir imediatamente a atividade em caso de dor, tonturas ou mal-estar.
• Consultar um médico antes da utilização em caso de condições médicas pré-existent, gravidez ou lesões.
• Não deixar exposto a luz solar direta ou a temperaturas extremas.
• Utilizar apenas uma pessoa de cada vez; não permitir que terceiros interfiram com o produto durante o uso.
• Não modificar o produto nem utilizar acessórios não aprovados pelo fabricante.

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO
• Colocar o FitBoard sobre uma superfície estável.
• Abrir completamente a estrutura, certificando-se de que os mecanismos de bloqueio estão fixados corretamente.
• Verificar se o produto está estável antes de subir.
• Subir à plataforma mantendo o equilíbrio e uma postura controlada.
• Regular a resistência enganchando ou desenganchando as cordas elásticas nos pontos apropriados.
• Realizar um aquecimento de 5 a 10 minutos antes do treino.
• Executar os exercícios (agachamentos, avanços, pranchas, remadas) de forma progressiva, evitando movimentos bruscos.
• Manter sempre o controle do movimento durante toda a execução.
• Recomendar-se a utilização com os pés descalços ou com meias antiderrapantes.
• Após o uso, dobrar e fechar o produto de forma segura.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS
• Comprimento aberto: 152 cm
• Comprimento fechado: 60 cm
• Curso do carrinho: 120 cm
• Peso máximo do usuário: 100 kg
• Sistema de deslizamento sobre rolos com rolamentos.
• Resistência elástica ajustável até cerca de 30 kg.
• 3 cordões elásticos de látex substituíveis.
• 3 pontos de enganche para a regulação da intensidade.
• 3 substituições de cordões elásticos de diferentes intensidades.
• 3 pontos de fixação para ajuste de resistência.
• Estrutura inflável com pega integrada.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO
• Limpar com um pano seco ou ligeiramente húmido após a utilização.
• Não utilizar detergentes agressivos ou abrasivos.
• Controlar periodicamente o estado dos cordões elásticos e substituí-los se estiverem desgastados.
• Secar completamente antes de guardar.
• Conservar em um lugar fresco e seco.
• Evitar golpes, quedas ou sobrecargas.
• Não forçar os mecanismos durante o fecho.

LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ
FITPADDY S.r.l. declina qualunqu responsabilità per danni o lesioni derivanti da:
• Un uso non conforme con le presenti istruzioni.
• L'utilizzazione sobre superficies inestables o no adecuadas.
• Modificaciones o uso indebido del producto.
• El empleo del producto dañado o no mantenido correctamente.

ELIMINACIÓN
Eliminar el producto de acuerdo con las normativas locales en materia de residuos de aparatos deportivos y materiales plásticos. No desechar junto con la basura doméstica común.

ELIMINAZIONE
Eliminare il prodotto in conformità con le normative locali in materia di residui di apparecchi sportivi e materiali plastici. Non smaltire con la normale rifiuti domestici comuni.

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
ΕΥΡΗΜΕΤΗΡΗΣ ΠΕΛΑΤΩΝ
Το FitBoard είναι ένα φορητό Pilates Reformer σχεδιασμένο για οικιακή χρήση. Umożliwia wykonanie ćwiczeń wzmacniających, poprawiających mobilność, rozciągających i wzmacniających mięśnie, angażując mięśnie głębokie (core), kończyny dolne i górne. Odpowiedni do użytku w domu, w studiu Pilates, wyłącznie na płaskich, stabilnych i bezpiecznych powierzchniach.

BEZPEČNOST A PŘEDPRAVA MĚŘENÍ
• Používat výhradně na fyzické cvičení.
• Není hračka: držet daleko od dětí a domácích zvířat.
• Používat pouze na plošných, stabilních a protiskluzových površích.
• Nepoužívat pod vlivem alkoholu, léků nebo látek, které ovlivňují rovnováhu.
• Ujistit se, že okolí prostředí je bez překážek a udržet bezpečnou vzdálenost od stěn a předmětů.
• Před použitím zkontrolujte, zda jsou konstrukce, vozíček a elastické lano v nienaganném stavu.
• Trzymać ręce i palce z dala od prowadnicy i części ruchomych; zachować ostrożność, aby uniknąć przegięcia.

TECHNICKÉ VLASTNOSTI
• Délka v otevřeném stavu: 152 cm
• Délka v zataženém stavu: 60 cm
• Dřevěná vozítko: 120 cm
• Hmotnost výrobku: 8,7 kg
• Maximální hmotnost uživatele: 100 kg
• Systém posuvu na kolečkách s ložisky
• Nastavitelný elastický odpor do přibližně 30 kg
• 3 ymetričtější elastická lana z latexu.
• 3 upevňovací body pro regulaci intenzity.
• Polstrované a protiskluzové povrchy.
• Pohyblivý a protiskluzový systém.
• 3 body upevňovacího systému.
• Skladací struktura s integrovanou rukojetí.

PECE A UDRŽBA
• Po použití očistěte suchým nebo lehkým navlhčeným hadříkem.
• Nepoužívejte agresivní ani abrazivní čisticí prostředky.
• Kontrolujte pravidelně stav elastických lán a v případě opotřebení je vyměňte.
• Před uložením úplně osušte.
• Skladujte na chladném a suchém místě.
• Nevystavujte výrobek na slunce, pokud není představen.
• Při zavazání mechanismy nesilte.
• Před užitím výrobek bezpečně složit.

OMEZENÍ ODPOVĚDNOSTI
FITPADDY S.r.l. odmítá jakoukoli odpovědnost za škody nebo zranění vyplývající z:
• Použití výrobku v rozporu s tímto pokynem.
• Použití na nestabilních nebo nevhodných površích.
• Použití výrobku na nestabilních nebo nevhodných površích.
• Modifikaci lub nevhodného způsobu používání.
• Korištění z produktu uspokojeného lub nepřevzatého konsekvencí.

LIKVIDACE
Výrobek zlikvidujte v souladu s místními předpisy pro ukládání a odpadů ze sportu nebo v obyčejném a plastových materiálu. Nevyhazujte do běžného domovního odpadu.

UTYLIZACI
Produkt należy zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów sportowych i materiałów plastowych. Nie wyrzucać do zwykłych odpadów domowych.

PT - INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

SERVÍÇO AO CLIENTE
Website: www.fitpaddy.com
E-mail: customer@fitpaddy.com
Fabricante: FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia

CAMPO DE APLICAZÃO
O FitBoard é um aparelho Pilates Reformer portátil desenvolvido para utilização em ambiente doméstico. Permite a execução de exercícios de tonificação, mobilidade, alongamento e fortalecimento muscular, envolvendo o core, os membros inferiores e superiores. Adequado para uso em casa, ginásio ou estúdio de Pilates, exclusivamente sobre superfícies planas, estáveis e seguras.

SEGURANÇA E PRECAUÇÕES
• Utilizar exclusivamente para exercícios físicos.
• Não é um brinquedo: manter fora do alcance de crianças e animais de estimação domésticos.
• Não utilizar sobre superfícies planas, estáveis e antiderrapantes.
• Não utilizar sob o efeito de álcool, medicamentos ou substâncias que alterem o equilíbrio.
• Certificar-se de que o ambiente está livre de obstáculos e manter uma distância de segurança com respeito a pessoas e objetos.
• Antes de utilizar, verificar se a estrutura, o carrinho e as cordas elásticas estão em perfeito estado.
• Manter as mãos e os dedos afastados das guias e das partes móveis; prestar atenção para evitar acidentes.

• Não utilizar o produto se estiver danificado, deformado ou desgastado.
• Não exceder o peso máximo suportado de 100 kg.
• Não superar a capacidade máxima suportada em peso, de 100 kg, ou de 100 kg.
• Interrupir imediatamente a atividade em caso de dor, tonturas ou mal-estar.
• Consultar um médico antes da utilização em caso de condições médicas pré-existent, gravidez ou lesões.
• Não deixar exposto a luz solar direta ou a temperaturas extremas.
• Utilizar apenas uma pessoa de cada vez; não permitir que terceiros interfiram com o produto durante o uso.
• Não modificar o produto nem utilizar acessórios não aprovados pelo fabricante.

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO
• Colocar o FitBoard sobre uma superfície estável.
• Abrir completamente a estrutura, certificando-se de que os mecanismos de bloqueio estão fixados corretamente.
• Verificar se o produto está estável antes de subir.
• Subir à plataforma mantendo o equilíbrio e uma postura controlada.
• Regular a resistência enganchando ou desenganchando as cordas elásticas nos pontos apropriados.
• Realizar um aquecimento de 5 a 10 minutos antes do treino.
• Executar os exercícios (agachamentos, avanços, pranchas, remadas) de forma progressiva, evitando movimentos bruscos.
• Manter sempre o controle do movimento durante toda a execução.
• Recomendar-se a utilização com os pés descalços ou com meias antiderrapantes.
• Após o uso, dobrar e fechar o produto de forma segura.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS
• Comprimento aberto: 152 cm
• Comprimento fechado: 60 cm
• Curso do carrinho: 120 cm
• Peso máximo do usuário: 100 kg
• Sistema de deslizamento sobre rolos com rolamentos.
• Resistência elástica ajustável até cerca de 30 kg.
• 3 cordões elásticos de látex substituíveis.
• 3 pontos de enganche para a regulação da intensidade.
• 3 substituições de cordões elásticos de diferentes intensidades.
• 3 pontos de fixação para ajuste de resistência.
• Estrutura inflável com pega integrada.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO
• Limpar com um pano seco ou ligeiramente húmido após a utilização.
• Não utilizar detergentes agressivos ou abrasivos.
• Controlar periodicamente o estado dos cordões elásticos e substituí-los se estiverem desgastados.
• Secar completamente antes de guardar.
• Conservar em um lugar fresco e seco.
• Evitar golpes, quedas ou sobrecargas.
• Não forçar os mecanismos durante o fecho.

LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ
FITPADDY S.r.l. declina qualunqu responsabilità per danni o lesioni derivanti da:
• Un uso non conforme con le presenti istruzioni.
• L'utilizzazione sobre superficies inestables o no adecuadas.
• Modificaciones o uso indebido del producto.
• El empleo del producto dañado o no mantenido correctamente.

ELIMINACIÓN
Eliminar el producto de acuerdo con las normativas locales en materia de residuos de aparatos deportivos y materiales plásticos. No desechar junto con la basura doméstica común.

ELIMINAZIONE
Eliminare il prodotto in conformità con le normative locali in materia di residui di apparecchi sportivi e materiali plastici. Non smaltire con la normale rifiuti domestici comuni.

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
ΕΥΡΗΜΕΤΗΡΗΣ ΠΕΛΑΤΩΝ
Το FitBoard είναι ένα φορητό Pilates Reformer σχεδιασμένο για οικιακή χρήση. Umożliwia wykonanie ćwiczeń wzmacniających, poprawiających mobilność, rozciągających i wzmacniających mięśnie, angażując mięśnie głębokie (core), kończyny dolne i górne. Odpowiedni do użytku w domu, w studiu Pilates, wyłącznie na płaskich, stabilnych i bezpiecznych powierzchniach.

BEZPEČNOST A PŘEDPRAVA MĚŘENÍ
• Používat výhradně na fyzické cvičení.
• Není hračka: držet daleko od dětí a domácích zvířat.
• Používat pouze na plošných, stabilních a protiskluzových površích.
• Nepoužívat pod vlivem alkoholu, léků nebo látek, které ovlivňují rovnováhu.
• Ujistit se, že okolí prostředí je bez překážek a udržet bezpečnou vzdálenost od stěn a předmětů.
• Před použitím zkontrolujte, zda jsou konstrukce, vozíček a elastické lano v nienaganném stavu.
• Trzymać ręce i palce z dala od prowadnicy i części ruchomych; zachować ostrożność, aby uniknąć przegięcia.

TECHNICKÉ VLASTNOSTI
• Délka v otevřeném stavu: 152 cm
• Délka v zataženém stavu: 60 cm
• Dřevěná vozítko: 120 cm
• Hmotnost výrobku: 8,7 kg
• Maximální hmotnost uživatele: 100 kg
• Systém posuvu na kolečkách s ložisky
• Nastavitelný elastický odpor do přibližně 30 kg
• 3 ymetričtější elastická lana z latexu.
• 3 upevňovací body pro regulaci intenzity.
• Polstrované a protiskluzové povrchy.
• Pohyblivý a protiskluzový systém.
• 3 body upevňovacího systému.
• Skladací struktura s integrovanou rukojetí.

PECE A UDRŽBA
• Po použití očistěte suchým nebo lehkým navlhčeným hadříkem.
• Nepoužívejte agresivní ani abrazivní čisticí prostředky.
• Kontrolujte pravidelně stav elastických lán a v případě opotřebení je vyměňte.
• Před uložením úplně osušte.
• Skladujte na chladném a suchém místě.
• Nevystavujte výrobek na slunce, pokud není představen.
• Při zavazání mechanismy nesilte.
• Před užitím výrobek bezpečně složit.

OMEZENÍ ODPOVĚDNOSTI
FITPADDY S.r.l. odmítá jakoukoli odpovědnost za škody nebo zranění vyplývající z:
• Použití výrobku v rozporu s tímto pokynem.
• Použití na nestabilních nebo nevhodných površích.
• Použití výrobku na nestabilních nebo nevhodných površích.
• Modifikaci lub nevhodného způsobu používání.
• Korištění z produktu uspokojeného lub nepřevzatého konsekvencí.

LIKVIDACE
Výrobek zlikvidujte v souladu s místními předpisy pro ukládání a odpadů ze sportu nebo v obyčejném a plastových materiálu. Nevyhazujte do běžného domovního odpadu.

UTYLIZACI
Produkt należy zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów sportowych i materiałów plastowych. Nie wyrzucać do zwykłych odpadów domowych.

DE - BEDIENUNGSANLEITUNG

KUNDENSERVICE
Website: www.fitpaddy.com
E-mail: customer@fitpaddy.com
Hersteller: FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia

ANWENDUNGSGEBIET
Das FitBoard ist ein tragbares Pilates-Reformer-Gerät, das für den Heimgebrauch konzipiert wurde. Es ermöglicht die Durchführung von Übungen zur Straffung, Mobilisierung und Muskelaufbau, wobei die Kern-, unteren und oberen Extremitäten gleichermaßen beansprucht werden. Geeignet für den Einsatz zu Hause, im Fitnessstudio oder im Pilates-Studio, ausschließlich auf ebenen, stabilen und sicheren Oberflächen.

SICHERHEIT UND VORSICHTSMASSNAHMEN
• Ausschließlich für körperliche Übungen verwenden.
• Kein Spielzeug: Bitten Sie Kinder und Haustiere fernhalten.
• Verwenden Sie es nur auf ebenen, stabilen und rutschfesten Oberflächen.
• Nicht unter dem Einfluss von Alkohol, Medikamenten oder Substanzen verwenden, die das Gleichgewicht beeinträchtigen.
• Sicherstellen, dass die Umgebung frei von Hindernissen ist, und einen Sicherheitsabstand von Wänden, Gegenständen und Objekten einhalten.
• Vor dem Gebrauch prüfen, ob die Struktur, Schlitten und elastische Bänder unbeschädigt sind.
• Vor dem Gebrauch prüfen, ob die Struktur, Schlitten und elastische Bänder unbeschädigt sind.

• Handen und Fingern von Führungen und beweglichen Teilen fernhalten; aufpassen, um Quetschungen zu vermeiden.
• Das Produkt nicht verwenden, wenn es beschädigt, verformt oder abgenutzt ist.
• Das maximale unterstützte Gewicht von 100 kg nicht überschreiten.
• Bei Schmerzen, Schwindel oder Unwohlsein die Aktivität sofort abbrechen.
• Vor der Anwendung bei Vorerkrankungen, Schwangerschaft oder Verletzungen mit einem Arzt konsultieren.
• Nicht direkt Sonnenlicht oder extremen Temperaturen aussetzen.
• Immer nur von einer Person gleichzeitig verwenden; nicht zulassen, dass Dritte während der Nutzung in das Produkt eingreifen.
• Nach dem Gebrauch modifizieren und kein Zubehör verwenden, das nicht vom Hersteller zugelassen ist.

FITPADDY® **PILATES REFORMER**



Please read this user manual carefully before using the product.

Installation Steps

-  1. Insert the bottom clip of the base into the end slot of the folding board from top to bottom.
-  2. Insert both ends of the resistance bar into the slots on the base.
-  3. Unfold the board and remove the handle from its slot. Align the handle with the new slot, press it into place, and rotate it 45 degrees.
-  4. Remove the push-up handle from the folding board slot and insert it into the fixed slot from top to bottom.

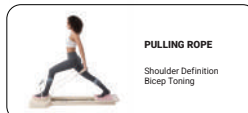
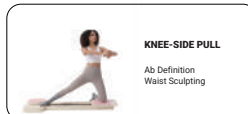
Installation Steps

-  5. Take out the handle and pull the resistance band. Attach the clip to the hooks on both sides of the base.
-  6. Remove both foot pedals from the bottom of the base and insert the clips into the base slots.
-  7. Unfold the resistance band clip from the bottom of the base. Thread one end of the band over the roller, open the hook, and snap it into the fixed slot.

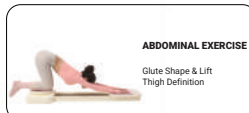
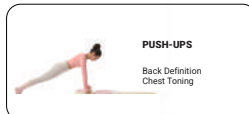
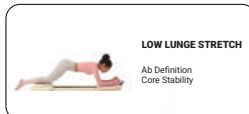
Accessory Description

-  1. Resistance band x3
 -  2. Fixed base x 1
 -  3. Elbow pipe x 1
 -  4. Board x 1
 -  5. Pulling rope x 1
 -  6. Handle pull cord x2
- Standard Configuration: Includes 3 adjustable latex resistance bands. The tension is fully customizable to suit your workout level. For advanced training, additional bands are available as optional accessories.

Action Reference



Action Reference



Action Reference

