

brrrn

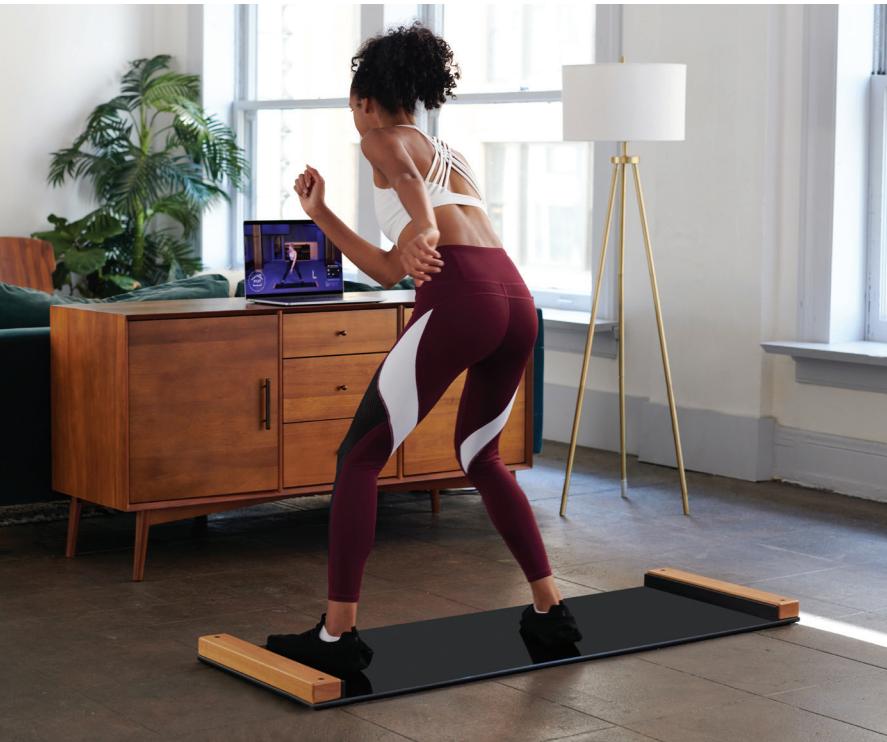
Welcome aboard! | Bienvenue à bord! | Bienvenida a bordo!

BRRRN BOARDS

5 Foot Board



6 Foot Adjustable Board



brrrn

Welcome aboard! | Bienvenue à bord! | Bienvenida a bordo!

BRRRN BOARD™ OWNER'S SAFETY + INSTRUCTIONAL MANUAL

Please read this manual carefully
before using the product.

Congratulations on purchasing your new Brrrn Board™.

Please be sure to read this Owner's Manual in its entirety, as it contains pertinent information about assembly, care and safety instructions about the product.

TABLE OF CONTENTS

- Before you Begin
- Brrrn Board™ General Safety Instructions
- Child Safety Instructions
- Brrrn Board™ Maintenance
- What's Included in your Brrrn Board™
- Assembly + Set-Up of The Brrrn Board™
- Getting Started + Exercising on the Brrrn Board™
- Product Warranty
- Questions

Model BR006 & BR005

Brrrn® is a registered trademark of Brrrn, LLC
© 2021 Brrrn, LLC & Brrrn Interactive, LLC. All rights reserved.

Brrrn® is a registered trademark of Brrrn, LLC
© 2021 Brrrn, LLC & Brrrn Interactive, LLC. All rights reserved.

BEFORE YOU BEGIN:

Important Disclaimer Before You Exercise



WARNING: IMPORTANT INFORMATION

Before You Begin Using the Brrrn Board™ + Brrrn At-Home™ On-Demand Fitness program:



WARNING: Always consult your physician or healthcare provider before beginning any exercise program. Exercise is not without its risks and improper use of the Brrrn Board™ or any other exercise program or tool may result in injury. If at any point during your workout you begin to feel faint, dizzy or have physical discomfort, you should stop immediately and consult a medical professional. The materials and content contained in this booklet, our on-demand workouts, our email newsletters, our website or other channels of communication are for general health information only and are not intended to be a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment. By utilizing the Brrrn Board™ or opting into our on-demand subscription, you are agreeing to accept full responsibility for your decisions and agreeing to hold harmless Brrrn Interactive, LLC, its agents, employees, contractors and any affiliated companies from any liability with respect to injury or illness to you or your property arising out of or connected with your use of the Brrrn Board™ and Brrrn At-Home™ fitness on-demand platform.



WARNING: Adult supervision is required at all times when children are in the area of the Brrrn Board™.



WARNING: Do not leave the Brrrn Board™ unattended when not in use unless it is stored safely under an object like a couch or a bed away from any walking paths.



WARNING: Leaving the board out on the ground unattended could result in tripping over a bumper or slipping on it and serious injury.



WARNING: Do not store your Brrrn Board™ in the upright, vertical position (i.e., bumpers parallel to the floor and ceiling) or horizontal positions (i.e., bumpers perpendicular to the floor) leaned against a wall if you have children or pets in your house. Doing so could result in the board falling on the child or pet and cause serious injury and harm.



CAUTION: Be aware of speed changes to the surface of the Brrrn Board™ that could lead to injury, due to a smoother, more slippery surface after applying the board care spray and/or wipes prior to use.



Don't store the board in the upright, vertical position.



Store the Brrrn Board™ flat on the ground.

BRRRN BOARD™ GENERAL SAFETY INSTRUCTIONS

Use the following guidelines to use your Brrrn Board™ safely. When using this product, basic safety precautions should always be followed, including the following:



CAUTION: Be aware of speed changes to the surface of the Brrrn Board™ that could lead to injury, due to a smoother, more slippery surface after applying the board care spray and/or wipes prior to use.

1. Read all instructions carefully.
2. Be sure to clean the Brrrn Board™ floor area of use of small pebbles, stones, and/or dirt and move all objects away from the Brrrn Board™ area for safety. If necessary, have a person stand behind you for spotting purposes.
3. The sliding surface will get scratched with normal wear and tear. This will not, however, hinder the sliding action. If the sliding surface is too slow, apply a small amount of polishing spray or wipes and wipe down the entire surface of the Brrrn Board™.
4. The Brrrn Board™ is safe when used properly, however, a helmet as well as wrist guards, knee and elbow pads are strongly recommended for maximum protection.
5. Always wear clean booties (booties can be machine washed).
6. Do not wear Brrrn Board Booties™ on any surface other than the Brrrn Board™. If the booties are worn away from and off the Brrrn Board™, they pick up particles, which can affect the surface of the board, causing more friction or less friction in certain spots over others.
7. Do not slide on a damaged board (e.g., crack or chip in the board, broken bumper, etc.).
8. This product is intended for exercise only.
9. Close supervision is necessary when the Brrrn Board™ is used by or near children.
10. Do not leave the Brrrn Board™ unattended when not in use, especially in the presence of children or adults with an increased risk of falling.
11. Do not leave the Brrrn Board™ accessories, including the spray or wipes unattended in the presence of children or pets, when not in use.
12. Save these instructions.

CHILD SAFETY INSTRUCTIONS



WARNING: Adult supervision is required at all times when children are in the area of the Brrrn Board™.

1. Do not let children use the Brrrn Board™ without supervision.
2. Do not store your Brrrn Board™ in the upright, vertical position (i.e., bumpers parallel to the floor and ceiling) or horizontal positions (i.e., bumpers perpendicular to the floor) leaned against a wall if you have children or pets in your house. Doing so could result in the board falling on the child or pet and cause serious injury and harm.
3. Keep the Brrrn Board™ and its related accessories (e.g., booties, mittens, spray, wipes, Allen wrench) out of reach of children.
4. Keep the Brrrn Board™ accessories, including the spray or wipes away from children and pets at all times.
5. Always keep the Brrrn Board™ stored in a safe and secure place, away from children and pets.
6. Do not leave the Brrrn Board™ unattended when not in use, especially in the presence of children with an increased risk of falling.
7. Do not leave the Brrrn Board™ accessories—including but not limited to, the spray or wipes, or allen wrench—unattended in the presence of children when not in use.

BRRRN BOARD™ MAINTENANCE

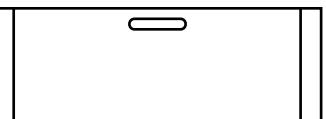
Use the following guidelines to maintain and keep your Brrrn Board™ in great shape for many years to come:

1. Store the Brrrn Board™ flat on the ground after use (e.g., under a couch or bed) versus leaning it against a wall if there are only adults in the household.
2. Do not wear Brrrn Board™ booties on any surface other than the Brrrn Board™. If the booties are worn on surfaces other than the Brrrn Board™, the booties pick up particles, which can scuff the surface of the board making it less effective and make it unsafe to slide.
3. Do not store the Brrrn Board™ in cold or heated environments, specifically below 32°F (0°C) and above 80°F (26.7°C)
4. Avoid direct sunlight on the Brrrn Board™ to prevent permanent damage to the board.
5. Don't store the board in the upright, vertical position (i.e., bumpers parallel to the floor and ceiling) as it may distort and deform the intended flat surface of the board, causing the board to slightly bow or curve.

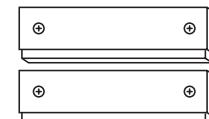
WHAT'S INCLUDED IN YOUR BRRRN BOARD™

Your Brrrn Board™ package includes:

1. (1) Brrrn Board™
2. (2) Bumpers pre-assembled with black bumper pads
3. (1) Pair of regular sized booties
4. (1) Pair of regular sized slide mittens
5. (1) Care Kit
6. (1) Allen wrench
7. If you ordered the 6-Foot Adjustable Brrrn Board™, (2) adjustable screws



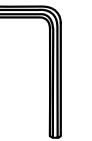
Brrrn Board™



Bumpers pre-assembled
with black bumper pads



Kit d'entretien



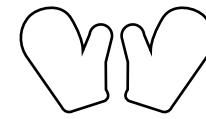
Allen wrench



Adjustable
Screws



Slide Booties



Slide Mitts

The Brrrn Board™ is not designed for outdoor storage as well as storage and use in wet/humid conditions.

Operating Temperature: 40°F - 80°F (4.4°C - 26.7°C)

Humidity: 40-70% rH

EQUIPMENT SPECIFICATIONS

19.75" Wide x 72" Long x 0.5" Thick (Black slide surface) x 2.25" Tall (Black slide surface + wood bumper)

Weight: 33lbs

ASSEMBLY + SET-UP OF THE BRRRN BOARD™

No assembly required.

SETTING UP YOUR BRRRN BOARD™

Out of the box, the Brrrn Board™ has a layer of protective plastic covering over it.

1. Remove the protective plastic covering from the Brrrn Board™.
2. Open the Care Kit bag and take out the included spray or wipes.
3. Before sliding, spray or wipe the Brrrn Board™ sliding area using the included polishing product included in the Care Kit accessory bag.
4. Let the surface dry for 5 minutes.
5. Make sure your bumpers are tight. If loose, use the allen wrench to secure the non-adjustable bumper and use the knobs to secure the adjustable bumper (for the 6ft adjustable Brrrn Board™).
6. Go to the thebrrrn.com.
7. Download the Brrrn At-Home App™ and navigate to the "Getting Started" videos and watch them all before you take your first slide.
8. While sitting down, put on the Brrrn Booties™ over your shoes.
9. Take your first slides and enjoy!



CAUTION: Be aware of speed changes that could lead to injury, due to a smoother, more slippery surface after applying the board polishing spray/wipes or after cleaning.



GETTING STARTED + EXERCISING ON THE BRRRN BOARD™



WARNING: Adult supervision is required at all times when children are in the area of the Brrrn Board™.

Congratulations on your purchase of your Brrrn Board™!

Whether you're new to fitness or a seasoned athlete, we're confident that getting onboard will help you get you closer to your goals — one slide at a time.

The Brrrn Board™ was designed with every body in mind and offers a low-impact fitness experience that'll not only tone and tighten your glutes and thighs but improve your core strength, posture, coordination, and stamina as you move across the board in a smooth, natural motion known as lateral training.

The Brrrn Board™ and the Brrrn At-Home™ On-Demand Fitness programming enables you to choose where to start and progress at whichever level is appropriate for you.

With regular use of your Brrrn Board™, you may soon notice some vital changes such as:

- Improved muscle and cardiovascular endurance
- Reduction in body fat
- Improvements to core strength and stamina
- Increased energy levels for daily tasks
- Toning and tightening of glutes and thigh muscles
- Improved balance and posture muscles



1. Please scan this QR code to watch our "Getting Started" Playlist before you get on board for your first workout.

You can also download our app for free by searching "brrrn at-home" for both iOS and Android.

In the Brrrn At-Home App™, navigate to the "Getting Started" category and watch the following videos:

How to Clean + Polish Your Board:

- Booties Tutorial
- Bumpers Tutorial
- Intro to Slide (aka. The Six Ways To Slide)

If Pregnant or Recently Had a Baby:

- Intro to Pre-Natal Slide
- Intro to Post-Natal Slide



You can also visit our YouTube Channel to access the above videos by scanning the QR code.

2. Start out slowly and progress sensibly. Even if you are an experienced exerciser, there is a learning curve to becoming adept at using the Brrrn Board™. Be sure to watch the videos on the link below to become familiar with all of the exercises.
3. Do not overexert yourself with this or any other exercise program. Listen to your body and respond to any reactions you may be having. It's important to distinguish between fatigue or 'muscle burn,' and pain which hurts. If you experience any pain or tightness in your chest, an irregular heartbeat, dizziness, nausea, or shortness of breath, stop exercising at once and consult your physician immediately.
4. Always warm-up before any exercise program by doing at least 5 minutes of lesser intensity and including dynamic rhythmic movement before increasing intensity.
5. Before each use, visually inspect the equipment. Never operate the equipment if the equipment is not functioning properly.
6. Use care when getting on and off the Brrrn Board™.
7. Use this equipment ONLY for the intended use as described in this manual. Do not modify the equipment or use any attachments not recommended by the manufacturer.
8. Have plenty of clearance behind and in front of your equipment. It is important to keep children, pets, furniture and other objects out of the way when using your equipment. You should have a minimum of 3 feet of clearance both in front of and behind your equipment.
9. Wear appropriate clothing when exercising. Workout clothing should be comfortable and lightweight, and should allow freedom of movement. Wear comfortable athletic shoes along with the Brrrn Booties™ which came with the Brrrn Board™.
10. Breathe naturally, never holding your breath during an exercise. Avoid overtraining.
11. Cool down after your Brrrn Board™ exercise session, with at least 5 minutes of gentle movement and stretching.
12. Only one person should use this piece of equipment at a time.
13. Properly set up the Brrrn Board™ on a solid, level, non-slip surface and follow the exercise instructions demonstrated on the YouTube link described in this manual. Failure to follow these instructions could result in serious injury.

PRODUCT WARRANTY

ONE-YEAR WARRANTY

Brrrn Interactive, LLC "Brrrn" has limited warranty obligations that are confined to the terms set forth below:

Brrrn Interactive, LLC warrants BRRRN® products against defects in materials and workmanship for a period of one year from the date of original retail purchase. This limited warranty is valid only in the country in which the product is purchased and comes with the product at no extra charge, (please see details below), however shipping and processing fees will be incurred for returns, replacements and or refunds.

If a defect exists and subject to this limited warranty, at its option Brrrn® will (1) repair the product at no charge, using new or refurbished replacement parts, (2) exchange the product with a product that is new or that has been manufactured from new or serviceable used parts and is at least functionally equivalent to the original product, or (3) refund the purchase price of the product. A replacement product assumes the remaining warranty of the original product. A repaired product has a one-year warranty from the date of repair. When a product or part is exchanged, any replacement item becomes your property and the replaced item becomes Brrrn's property. When a refund is given, your product becomes Brrrn's property.

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

This Brrrn® One-Year Limited Warranty applies only to Brrrn® products distributed by or for Brrrn® that can be identified by the "Brrrn" trademark, trade name, logo affixed to it and bar code. The One-Year Limited Warranty does not apply to any unauthentic products or accessories that were not distributed or sold by Brrrn® or through thebrrrn.com.

Normal wear and tear is not covered by this limited warranty. This limited warranty applies to consumer use only, and is void when the product is used in a commercial or institutional setting.

This limited warranty extends only to the original consumer purchaser and is not transferable. In addition, proof of purchase must be demonstrated.

Repair or replacement of the product (or, if repair or replacement is not feasible, a refund of the purchase price) is the exclusive remedy of the consumer under this limited warranty. Brrrn® shall not be liable for any incidental or consequential damages for breach of this limited warranty or any implied warranty on this product. This limited warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights which vary from state to state.

This limited warranty does not apply: (a) to damage caused by accident, abuse, misuse, or misapplication; (b) to damage caused by improper maintenance (including unauthorized parts service); (c) to a product or a part that has been modified in any way; (d) if any Brrrn® bar code or trademark has been removed or defaced.

THIS LIMITED WARRANTY AND THE REMEDIES SET FORTH ABOVE ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, REMEDIES AND CONDITIONS, WHETHER ORAL OR WRITTEN, EXPRESS OR IMPLIED. BRRRN® SPECIFICALLY DISCLAIMS ANY AND ALL IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING, WITHOUT LIMITATION, WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE. IF BRRRN® CANNOT LAWFULLY DISCLAIM IMPLIED WARRANTIES UNDER THIS LIMITED WARRANTY, ALL SUCH WARRANTIES, INCLUDING WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE ARE LIMITED IN DURATION TO THE DURATION OF THIS LIMITED WARRANTY. No BRRRN® reseller, agent, or employee is authorized to make any modification to this warranty.

BRRRN® IS NOT RESPONSIBLE FOR DIRECT, SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES RESULTING FROM ANY BREACH OF WARRANTY OR CONDITION, OR UNDER ANY OTHER LEGAL THEORY, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO LOST PROFITS, DOWNTIME, GOODWILL, DAMAGE TO OR REPLACEMENT OF EQUIPMENT AND PROPERTY. BRRRN® SPECIFICALLY DOES NOT REPRESENT THAT IT WILL BE ABLE TO REPAIR ANY PRODUCT UNDER THIS LIMITED WARRANTY.

Some states and provinces do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages or exclusions or limitations on the duration of implied warranties or conditions, so the above limitations or exclusions may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights that vary by state or province.

ANY QUESTIONS?

We're happy to help:) Please email us at support@thebrrrn.com. Please note that all requests will be reviewed by our Customer Success team between Monday-Friday from 9am-7pm EST, and Saturday-Sunday from 11am-2pm EST.

REPLACEMENT OF A PART:

To order a replacement part, such as a bumper, screw, or black bumper pad, please contact us directly by emailing support@thebrrrn.com. Please refer to the above for our weekly hours of operation.

Brrrn Interactive, LLC

General Inquiry Contact info: human@thebrrrn.com

© 2021 Brrrn, LLC & Brrrn Interactive, LLC. All rights reserved.
BRRRN® is a registered trademark of Brrrn, LLC

Model BR006 & BR005

Designed in the USA
Made responsibly in Ningbo, China

09/2021



Welcome aboard! | Bienvenue à bord! | Bienvenida a bordo!

BRRRN BOARD™
MANUAL DE SEGURIDAD E INSTRUCCIONES DEL PROPIETARIO

Lea atentamente este manual
antes de utilizar el producto.

Modelo BR006 y BR005

Enhorabuena por la compra de su nueva Brrrn Board™.

Asegúrese de leer este manual del propietario en su totalidad, ya que contiene información pertinente sobre el montaje, el cuidado y las instrucciones de seguridad del producto.

ÍNDICE

- Antes de empezar
- Instrucciones generales de seguridad de la Brrrn Board™
- Instrucciones de seguridad para niños
- Mantenimiento de la Brrrn Board™
- Qué incluye su Brrrn Board™
- Montaje y puesta en marcha de la Brrrn Board™
- Cómo empezar y ejercicios con la Brrrn Board™
- Garantía
- Preguntas

ANTES DE EMPEZAR:

Aviso importante antes de hacer ejercicio



ADVERTENCIA: INFORMACIÓN IMPORTANTE

Antes de empezar a utilizar el programa de fitness Brrrn Board™ + Brrrn At-Home™ a la carta:



ADVERTENCIA: consulte siempre a su médico o proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. El ejercicio no está exento de riesgos y el uso inadecuado de la Brrrn Board™ o de cualquier otro programa o herramienta de ejercicio podría provocar lesiones. Si en algún momento de su ejercicio comienza a sentirse débil, mareado o con molestias físicas, pare inmediatamente y consulte a un profesional médico. Los materiales y el contenido de este folleto, nuestros entrenamientos a la carta, nuestros boletines por correo electrónico, nuestra página web u otros canales de comunicación constituyen únicamente información general sobre la salud y no pretenden sustituir el consejo, el diagnóstico o el tratamiento médico profesional. Al utilizar la Brrrn Board™ o al optar por nuestra suscripción a la carta, usted acepta la plena responsabilidad de sus decisiones y se compromete a eximir a Brrrn Interactive, LLC, sus agentes, empleados, contratistas y cualquier filial de cualquier responsabilidad respecto a las lesiones o enfermedades que sufra usted o su propiedad que surjan o estén relacionadas con el uso de la plataforma de fitness a la carta Brrrn Board™ y Brrrn At-Home™.



ADVERTENCIA: la supervisión de un adulto es necesaria en todo momento cuando los niños estén en la zona de la Brrrn Board™.



ADVERTENCIA: no deje la Brrrn Board™ desatendida cuando no se esté utilizando, a menos que esté guardada de forma segura bajo un objeto como un sofá o una cama, lejos de cualquier paso de tránsito.



ADVERTENCIA: si deja la tabla en el suelo sin vigilancia, podría tropezar con un parachoques o resbalar con ella y sufrir lesiones graves.



ADVERTENCIA: no guarde su Brrrn Board™ en posición vertical (es decir, con los topes paralelos al suelo y al techo) ni en horizontal (con los topes perpendiculares al suelo) apoyada contra una pared si tiene niños o mascotas en su casa. Si lo hace, la tabla podría caer sobre el niño o la mascota y causar lesiones y daños graves.



PRECAUCIÓN: tenga en cuenta los cambios de velocidad en la superficie de la Brrrn Board™ que podrían provocar lesiones, debido a una superficie más lisa y resbaladiza después de aplicar el espray de mantenimiento de la tabla o las toallitas antes de utilizarla.



No guarde la tabla
en posición vertical



Guarde la Brrrn Board™
en posición horizontal

INSTRUCCIONES GENERALES DE SEGURIDAD DE LA BRRRN BOARD™

Siga las siguientes directrices para utilizar su Brrrn Board™ de forma segura. Al utilizar este producto, deben seguirse siempre las precauciones básicas de seguridad, como las siguientes:



PRECAUCIÓN: tenga en cuenta los cambios de velocidad en la superficie de la Brrrn Board™ que podrían provocar lesiones, debido a una superficie más lisa y resbaladiza después de aplicar el espray de mantenimiento o las toallitas de la tabla antes de utilizarla.

1. Lea atentamente todas las instrucciones.
2. Asegúrese de limpiar la zona del suelo de la Brrrn Board™ de pequeños guijarros, piedras o suciedad y aleje todos los objetos de la zona de la Brrrn Board™ por seguridad. Si es necesario, pida a una persona que se coloque detrás de usted para que lo vea.
3. La superficie de deslizamiento se raya con el desgaste normal. Sin embargo, esto no impedirá el deslizamiento. Si la superficie de deslizamiento es demasiado lenta, aplique una pequeña cantidad de espray pulidor o toallitas y límpie toda la superficie de la Brrrn Board™.
4. La Brrrn Board™ es segura cuando se utiliza correctamente; sin embargo, se recomienda encarecidamente el uso de un casco, así como de muñequeras, rodilleras y coderas para aportar una máxima protección.
5. Lleve siempre cubrebotas limpia (el cubrebotas se puede lavar a máquina).
6. No use el cubrebotas Brrrn Board Booties™ en ninguna otra superficie que no sea la Brrrn Board™. Si el cubrebotas se desgasta en una superficie que no sea la Brrrn Board™, recogerá partículas que podrían dañar la superficie de la tabla, causando más o menos fricción en ciertos puntos respecto a otros.
7. No se deslice sobre una tabla dañada (por ejemplo, si hay una grieta o astilla en la tabla, un parachoques roto, etc.).
8. Este producto está destinado únicamente al ejercicio.
9. Es necesario supervisar de cerca cuando la Brrrn Board™ la utilicen niños o se utilice la tabla cerca de ellos.
10. No deje la Brrrn Board™ desatendida cuando no se esté utilizando, especialmente en presencia de niños o adultos con mayor riesgo de caída.
11. No deje los accesorios de la Brrrn Board™, como el espray o las toallitas, sin vigilancia en presencia de niños o animales domésticos, cuando no los utilice.
12. Guarde estas instrucciones.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD PARA NIÑOS



ADVERTENCIA: es necesaria la supervisión de un adulto en todo momento cuando los niños estén en la zona del Brrrn Board™.

1. No deje que los niños utilicen la Brrrn Board™ sin supervisión.
2. No guarde su Brrrn Board™ en posición vertical (con los topes paralelos al suelo y al techo) ni en horizontal (con los topes perpendiculares al suelo) apoyada contra una pared si tiene niños o mascotas en su casa. Si lo hace, la tabla podría caer sobre el niño o la mascota y causar lesiones y daños graves.
3. Mantenga la Brrrn Board™ y sus accesorios relacionados (por ejemplo, el cubrecalzado, las manoplas, el espray, las toallitas o la llave Allen) fuera del alcance de los niños.
4. Mantenga los accesorios de la Brrrn Board™, como el espray o las toallitas, lejos de los niños y las mascotas en todo momento.
5. Mantenga siempre la Brrrn Board™ guardada en un lugar seguro y protegido, lejos de los niños y las mascotas.
6. No deje la Brrrn Board™ desatendida cuando no se esté utilizando, especialmente en presencia de niños con un mayor riesgo de caída.
7. No deje los accesorios del Brrrn Board™, como el espray, las toallitas o la llave Allen- desatendidos en presencia de los niños cuando no se estén utilizando.

MANTENIMIENTO DE LA BRRRN BOARD™

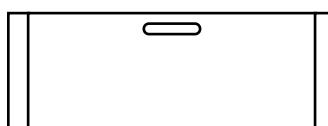
Utilice las siguientes directrices para mantener y conservar su Brrrn Board™ en buen estado durante muchos años:

1. Guarde la Brrrn Board™ en posición horizontal sobre el suelo después de su uso (por ejemplo, debajo de un sofá o una cama) en lugar de apoyarla contra una pared si solo hay adultos en el hogar.
2. No use el cubrecalzado Brrrn Board™ en ninguna otra superficie que no sea la Brrrn Board™. Si se usa en otras superficies que no sean la Brrrn Board™, recogerá partículas que podrían rayar la superficie de la tabla haciéndola menos efectiva y haciendo inseguro el deslizamiento.
3. No guarde la Brrrn Board™ en ambientes fríos ni calefactados, específicamente por debajo de los 32 °F (0 °C) ni por encima de los 80 °F (26,7 °C).
4. Evite la luz solar directa sobre la Brrrn Board™ para evitar daños permanentes en la tabla.
5. No guarde la tabla en posición vertical (con los topes paralelos al suelo y al techo), ya que podría distorsionar y deformar la superficie plana prevista de la tabla, haciendo que ésta se incline o curve ligeramente.

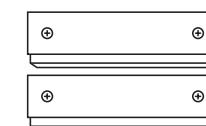
QUÉ INCLUYE SU BRRRN BOARD™

Su paquete de la Brrrn Board™ incluye:

1. (1) Brrrn Board™
2. (2) parachoques premontados con almohadillas negras
3. (1) par de cubrecalzado de talla normal
4. (1) par de manoplas de deslizamiento de talla normal
5. (1) Kit de cuidado
6. (1) Llave Allen
7. Si pidió la Brrrn Board™ ajustable de 6 pies, (2) tornillos ajustables



Brrrn Board™



parachoques premontados con almohadillas negras



Kit de cuidado



par de cubrecalzado de talla normal



par de manoplas de deslizamiento de talla normal



tornillos ajustables



Llave Allen

La Brrrn Board™ no está diseñada para guardarse en el exterior, ni para guardarse ni utilizarse en condiciones de humedad o mojadas.

Temperatura de funcionamiento: 40 °F - 80 °F (4,4 °C - 26,7 °C)

Humedad: 40-70 % rH

ESPECIFICACIONES DEL EQUIPO

19,75 " de ancho (50,165 cm) x 72 " (183 cm) de largo de largo x 0,5 " (1,27 cm) de grosor (superficie de deslizamiento negra) x 2,25 " (5,71 cm) de alto (superficie de deslizamiento negra y parachoques de madera)
Peso: 33 libras (15 kg)

MONTAJE Y PUESTA EN MARCHA DE LA BRRRN BOARD™

No requiere montaje.

CÓMO CONFIGURAR SU BRRRN BOARD™

Al sacarla de la caja, la Brrrn Board™ tiene una capa de plástico protectora que la cubre

1. Retire la cubierta de plástico protectora de la Brrrn Board™.
2. Abra la bolsa del kit de mantenimiento y saque el espray o las toallitas incluidas.
3. Antes de deslizarse, rocíe o limpie la zona de deslizamiento de la Brrrn Board™ con el producto de pulido incluido en la bolsa de accesorios del kit de cuidados.
4. Deje secar la superficie durante 5 minutos.
5. Asegúrese de que los parachoques están apretados. Si están flojos, utilice la llave Allen para asegurar el parachoques no ajustable y utilice los pomos para asegurar el parachoques ajustable (para el Brrrn Board™ ajustable de 1,83 m).
6. Acceda a thebrrrn.com.
7. Descargue la Brrrn At-Home App™ y navegue hasta los videos de "Iniciación" y visualícelos antes de realizar su primer deslizamiento.
8. Mientras está sentado, póngase los Brrrn Booties™ sobre sus zapatos.
9. ¡Deslícese y disfrute!



PRECAUCIÓN: tenga en cuenta los cambios de velocidad que podrían provocar lesiones, debido a que la superficie es más lisa y resbaladiza después de aplicar el espray o las toallitas para pulir la tabla o después de la limpieza.



CÓMO EMPEZAR Y EJERCICIOS CON LA BRRRN BOARD™



ADVERTENCIA: es necesaria la supervisión de un adulto en todo momento cuando los niños estén en la zona del Brrrn Board™.

¡Enhорabuena comprar su Brrrn Board™!

Tanto si es nuevo en el mundo del fitness como si es un deportista experimentado, estamos seguros de que subir a bordo le ayudará a acercarse a sus objetivos, deslizamiento a deslizamiento.

La Brrrn Board™ se diseñó pensando en cada tipo de cuerpo y ofrece una experiencia de fitness de bajo impacto que no solo tonificará y endurecerá sus glúteos y muslos, sino que mejorará su fuerza del tronco, su postura, su coordinación y su resistencia mientras se mueve por la tabla con un movimiento suave y natural conocido como entrenamiento lateral.

La programación de la Brrrn Board™ y del fitness a la carta Brrrn At-Home™ le permite elegir por dónde empezar y progresar en el nivel que sea adecuado para usted.

Con el uso regular de su Brrrn Board™, pronto notará algunos cambios vitales como:

- Mejora de la resistencia muscular y cardiovascular
- Reducción de la grasa corporal
- Mejoras en la fuerza y la resistencia del tronco
- Aumento de los niveles de energía para las tareas diarias
- Tonificación y endurecimiento de los glúteos y los músculos de los muslos
- Mejora del equilibrio y de los músculos de la postura



1. Escanee este código QR para ver nuestra lista de reproducción "Cómo empezar" antes de comenzar su primer entrenamiento.

También puede descargar nuestra aplicación de forma gratuita buscando "brrrn at-home" tanto para iOS como para Android.

En la Brrrn At-Home App™, navegue hasta la categoría "Iniciación" y vea los siguientes videos:

Cómo limpiar y pulir su tabla:

- Tutorial del cubrecalzado
- Tutorial de parachoques
- Introducción al deslizamiento (Las seis maneras de deslizarse)

Si está embarazada o ha tenido un bebé recientemente:

- Introducción al deslizamiento prenatal
- Introducción al deslizamiento postnatal



También puede visitar nuestro canal de YouTube para acceder a los videos anteriores escaneando el código QR que aparece a continuación:

2. Comience lentamente y progrese con sensatez. Incluso si es usted un deportista experimentado, hay una curva de aprendizaje para llegar a ser experto en el uso de la Brrrn Board™. Asegúrese de ver los videos en el siguiente enlace para familiarizarse con todos los ejercicios.
3. No se esfuerce demasiado con este o cualquier otro programa de ejercicios. Escuche a su cuerpo y responda a cualquier reacción que pueda tener. Es importante distinguir entre la fatiga o las agujetas y el dolor real. Si experimenta cualquier dolor u opresión en el pecho, un latido irregular del corazón, mareos, náuseas o falta de aliento, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico.
4. Caliente siempre antes de cualquier programa de ejercicios haciendo al menos 5 minutos de menor intensidad e incluyendo movimientos rítmicos dinámicos antes de aumentar la intensidad.
5. Antes de cada uso, inspeccione visualmente el equipo. No utilice nunca el equipo si este no funciona correctamente.
6. Tenga cuidado al subir y bajar de la Brrrn Board™.
7. Utilice este equipo SOLO para el uso previsto, tal y como se describe en este manual. No modifique el equipo ni utilice ningún accesorio no recomendado por el fabricante.
8. Cuente con suficiente espacio libre detrás y delante de su equipo. Es importante mantener a los niños, las mascotas, los muebles y otros objetos fuera del camino cuando utilice su equipo. Debe tener un mínimo de 1 metro de espacio libre tanto delante como detrás de su equipo.
9. Lleve ropa adecuada cuando haga ejercicio. La ropa de ejercicio debe ser cómoda y ligera, y debe permitir la libertad de movimiento. Lleve un calzado deportivo cómodo junto con los Brrrn Booties™ que vienen con la Brrrn Board™.
10. Respire de forma natural y nunca contenga la respiración durante un ejercicio. Evite el sobreentrenamiento.
11. Refréscuese después de su sesión de ejercicios Brrrn Board™, con al menos 5 minutos de movimientos suaves y estiramientos.
12. Solo una persona debe utilizar este equipo a la vez.

13. Coloque correctamente la Brrrn Board™ sobre una superficie sólida, nivelada y antideslizante y siga las instrucciones de los ejercicios que se muestran en el enlace de YouTube descrito en este manual. No seguir estas instrucciones podría provocar lesiones graves.

GARANTÍA DEL PRODUCTO

GARANTÍA DE UN AÑO

Brrrn Interactive, LLC. "Brrrn" tiene obligaciones de garantía limitada que se limitan a los términos establecidos a continuación:

Brrrn Interactive, LLC. dispone de garantía para los productos BRRRN®, protegiéndolos contra defectos en los materiales y la mano de obra durante un período de un año a partir de la fecha de compra original al por menor. Esta garantía limitada es válida solo en el país en el que se adquiera el producto y viene con este sin cargo adicional (consulte los detalles más abajo); sin embargo, las devoluciones, reemplazos o reembolsos sí acarrearán gastos de envío y procesamiento.

Si existe un defecto y está sujeto a esta garantía limitada, a su elección Brrrn® (1) reparará el producto sin cargo alguno, utilizando piezas de repuesto nuevas o reacondicionadas, (2) cambiará el producto por un producto nuevo o que haya sido fabricado con piezas nuevas o usadas que sean utilizables, y que sea al menos funcionalmente equivalente al producto original, o (3) reembolsará el precio de compra del producto. Un producto de sustitución asume la garantía restante del producto original. Un producto reparado tiene una garantía de un año a partir de la fecha de reparación. Cuando se cambia un producto o una pieza, el artículo de sustitución pasa a ser de su propiedad y el artículo sustituido pasa a ser propiedad de Brrrn®. Cuando se realiza un reembolso, su producto pasa a ser propiedad de Brrrn.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

Esta garantía limitada de un año de Brrrn® se aplica únicamente a los productos Brrrn® distribuidos por o para Brrrn® que puedan identificarse por la marca registrada "Brrrn", el nombre comercial, el logotipo y el código de barras. La garantía limitada de un año no se aplica a ningún producto o accesorio no auténtico que no haya sido distribuido o vendido por Brrrn® o a través de thebrrrn.com.

El desgaste normal no está cubierto por esta garantía limitada. Esta garantía limitada se aplica únicamente al uso por parte del consumidor y queda anulada cuando el producto se utiliza en un entorno comercial o institucional.

Esta garantía limitada se extiende únicamente al consumidor comprador original y no es transferible. Además, debe demostrarse la prueba de compra.

La reparación o sustitución del producto (o, si la reparación o la sustitución no son factibles, el reembolso del precio de compra) es el recurso exclusivo del consumidor bajo esta garantía limitada. Brrrn® no será responsable de ningún daño incidental ni consecuente por el incumplimiento de esta garantía limitada ni de cualquier garantía implícita en este producto. Esta garantía limitada le otorga derechos legales específicos, y también puede tener otros derechos que varían de un estado a otro.

Esta garantía limitada no se aplica (a) a los daños causados por accidente, abuso, mal uso o mala aplicación; (b) a los daños causados por un mantenimiento inadecuado (como un servicio de piezas no autorizado); (c) a un producto o una pieza que haya sido modificada de cualquier forma; (d) si se ha eliminado o desfigurado cualquier código de barras o marca comercial de Brrrn.

ESTA GARANTÍA LIMITADA Y LOS RECURSOS EXPUESTOS ANTERIORMENTE SON EXCLUSIVOS Y SUSTITUYEN A TODAS LAS DEMÁS GARANTÍAS, RECURSOS Y CONDICIONES ORALES O ESCRITAS, EXPRESAS O IMPLÍCITAS. BRRRN® RECHAZA ESPECÍFICAMENTE TODAS Y CADA UNA DE LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS, COMO LAS GARANTÍAS DE COMERCIABILIDAD E IDONEIDAD PARA UN FIN DETERMINADO. SI BRRRN® NO PUEDE RENUNCIAR LEGALMENTE A LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS EN VIRTUD DE ESTA GARANTÍA LIMITADA, TODAS ESAS GARANTÍAS, INCLUIDAS LAS DE COMERCIABILIDAD E IDONEIDAD PARA UN FIN DETERMINADO, TIENEN UNA DURACIÓN LIMITADA A LA DE ESTA GARANTÍA LIMITADA. Ningún revendedor, agente o empleado de BRRRN® está autorizado a realizar ninguna modificación de esta garantía.

BRRRN® NO SE HACE RESPONSABLE DE LOS DAÑOS DIRECTOS, ESPECIALES, INCIDENTALES O CONSECUENTES QUE RESULTEN DE CUALQUIER INCUMPLIMIENTO DE LA GARANTÍA O CONDICIÓN, O BAJO CUALQUIER OTRA TEORÍA LEGAL, COMO LA PÉRDIDA DE BENEFICIOS, EL TIEMPO DE INACTIVIDAD, LA BUENA VOLUNTAD, LOS DAÑOS O LA SUSTITUCIÓN DE EQUIPOS Y BIENES. BRRRN® NO DECLARA ESPECÍFICAMENTE QUE PUEDA REPARAR CUALQUIER PRODUCTO BAJO ESTA GARANTÍA LIMITADA.

Algunos estados y provincias no permiten la exclusión ni la limitación de los daños incidentales ni consecuentes, ni las exclusiones ni limitaciones de la duración de las garantías o condiciones implícitas, por lo que las limitaciones o exclusiones anteriores podrían no ser aplicables en su caso. Esta garantía le otorga derechos legales específicos y también puede tener otros derechos que varían según el estado o la provincia.

¿TIENE ALGUNA PREGUNTA?

Estaremos encantados de ayudarle:) Envíenos un correo electrónico a support@thebrrn.com. Tenga en cuenta que todas las solicitudes se revisarán por parte nuestro equipo de éxito del cliente de lunes a viernes, de 9 a. m. a 7 p. m. EST, y el sábado y el domingo de 11 a. m. a 2 p. m. EST.

SUSTITUCIÓN DE UNA PIEZA:

Para pedir un recambio, como un parachoques, un tornillo o una almohadilla negra para el parachoques, contacte con nosotros directamente enviando un correo electrónico a support@thebrrn.com. Consulte la información anterior para conocer nuestro horario de atención semanal.

Brrrn Interactive, LLC

Datos de contacto para consultas generales: human@thebrrn.com

©2021 Brrrn, LLC & Brrrn Interactive, LLC. Todos los derechos reservados.
BRRRN® es una marca registrada de Brrrn, LLC

Número de Modelo: BR006 & BR005

Diseñado en Estados Unidos

Fabricado responsablemente en Ningbo, China

09/2021



Welcome aboard! | Bienvenue à bord! | Bienvenida a bordo!

BRRRN BOARD™
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE - SÉCURITÉ ET UTILISATION

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le produit.

Modèles BR006 & BR005

Félicitations pour l'achat de votre nouveau Brrrn Board™.

Veuillez prendre le temps de lire ce manuel d'utilisation dans son intégralité, car il contient des informations pertinentes sur les instructions de montage, d'entretien et de sécurité concernant le produit.

TABLE DES MATIÈRES

- Avant de commencer
- Brrrn Board™ - Instructions générales de sécurité
- Instructions pour la sécurité des enfants
- Entretien du Brrrn Board™
- Ce qui est inclus dans votre Brrrn Board™
- Assemblage + Configuration de la planche Brrrn Board™
- Premiers pas + Exercices sur la planche Brrrn Board™
- Garantie
- Questions

AVANT DE COMMENCER:

Avis de non-responsabilité important avant l'entraînement



AVERTISSEMENT : INFORMATIONS IMPORTANTES

Avant de commencer à utiliser le programme de mise en forme à la demande Brrrn Board™ + Brrrn At-Home™



AVERTISSEMENT: consultez toujours votre médecin ou votre prestataire de santé avant de commencer tout programme d'exercices. Les exercices peuvent comporter des risques et une mauvaise utilisation du Brrrn Board™ ou de tout autre programme ou outil d'exercice peut entraîner des blessures. Si, à un moment quelconque de votre entraînement, vous commencez à vous sentir faible, à avoir des vertiges ou à ressentir un malaise physique, vous devez arrêter immédiatement et consulter un professionnel de santé. Les documents et le contenu de cette brochure, de nos séances d'entraînement à la demande, de nos bulletins d'information par e-mail, de notre site Web ou d'autres canaux de communication sont destinés uniquement à fournir des informations générales sur la santé et n'ont pas vocation à remplacer un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnels. En utilisant le Brrrn Board™ ou en optant pour notre abonnement à la demande, vous acceptez d'assumer l'entièvre responsabilité de vos décisions et acceptez de dégager Brrrn Interactive, LLC, ses agents, employés, sous-traitants et toutes les sociétés affiliées, de toute responsabilité en ce qui concerne les blessures ou les maladies que vous ou vos biens pourriez subir suite à ou en lien avec votre utilisation du Brrrn Board™ et de la plateforme de remise en forme à la demande Brrrn At-Home™.



AVERTISSEMENT: la surveillance d'un adulte est requise à tout moment lorsque des enfants se trouvent à proximité de la planche Brrrn Board™.



AVERTISSEMENT: ne laissez pas le Brrrn Board™ sans surveillance lorsqu'il n'est pas utilisé, à moins qu'il ne soit rangé en toute sécurité sous un meuble comme un canapé ou un lit, loin de tout endroit où l'on est susceptible de marcher.



AVERTISSEMENT: le fait de laisser la planche au sol sans surveillance peut faire trébucher ou glisser et provoquer des blessures graves.



AVERTISSEMENT: si vous avez des enfants ou des animaux domestiques dans votre maison, ne rangez pas votre planche Brrrn Board™ en position verticale (c'est-à-dire les cales parallèles au sol et au plafond) ou horizontale (c'est-à-dire les cales perpendiculaires au sol) appuyée contre un mur. Cela pourrait entraîner la chute de la planche sur l'enfant ou l'animal et leur causer des blessures graves.



ATTENTION: faites attention aux changements de vitesse à la surface de la planche Brrrn Board™ qui pourraient entraîner des blessures, en raison d'une surface plus lisse et plus glissante après l'application du spray ou des lingettes d'entretien.



Ne rangez pas la planche en position verticale



Rangez la planche Brrrn Board™ à plat sur le sol

BRRRN BOARD™ - INSTRUCTIONS GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

Suivez les directives suivantes pour utiliser votre Brrrn Board™ en toute sécurité. Lors de l'utilisation de ce produit, des précautions de sécurité de base doivent toujours être suivies. Voici les principales:



AVERTISSEMENT: faites attention aux changements de vitesse à la surface de la planche Brrrn Board™ qui pourraient entraîner des blessures, en raison d'une surface plus lisse et plus glissante après l'application sur la planche du spray et/ou de lingettes d'entretien avant utilisation.

1. Lisez attentivement toutes les instructions.
2. Assurez-vous de débarrasser la zone d'utilisation de la planche Brrrn Board™ des petits cailloux, pierres ou saletés et éloignez tous les objets de la zone de la planche Brrrn Board™ pour des raisons de sécurité. Si nécessaire, demandez à quelqu'un de se tenir derrière vous pour commencer.
3. La surface de glissement se rayera par l'usure normale. Cela n'entravera cependant pas l'action de glissement. Si la surface de glissement est trop lente, appliquez une petite quantité de spray de polissage et essuyez toute la surface de la planche Brrrn Board™ avec des lingettes.
4. La planche Brrrn Board™ est sûre lorsqu'elle est utilisée correctement, cependant, un casque ainsi que des protège-poignets, des genouillères et des coudières sont fortement recommandés pour une protection maximale.
5. Portez toujours des chaussons propres (les chaussons peuvent être lavés en machine).
6. Ne portez pas les chaussons Brrrn Board Booties™ sur une surface autre que la planche Brrrn Board™. Si les chaussons sont portés sur la planche Brrrn Board™ et hors de cette dernière, ils ramasseront des particules, ce qui peut affecter la surface de la planche, provoquant plus ou moins de friction à certains endroits par rapport à d'autres.
7. Ne glissez pas sur une planche endommagée (par exemple, fissures ou éclats sur la planche, cales cassées, etc.).
8. Ce produit est destiné uniquement à l'exercice physique.
9. Une surveillance étroite est nécessaire lorsque la planche Brrrn Board™ est utilisée par des enfants ou à proximité d'enfants.
10. Ne laissez pas la planche Brrrn Board™ sans surveillance lorsqu'elle n'est pas utilisée, en particulier en présence d'enfants ou d'adultes présentant un risque accru de chute.
11. Ne laissez pas les accessoires Brrrn Board™, y compris le spray ou les lingettes sans surveillance en présence d'enfants ou d'animaux domestiques, lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
12. Conservez ces instructions.

INSTRUCTIONS POUR LA SÉCURITÉ DES ENFANTS



AVERTISSEMENT: la surveillance d'un adulte est requise à tout moment lorsque des enfants se trouvent à proximité de la planche Brrrn Board™.

1. Ne laissez pas les enfants utiliser la planche Brrrn Board™ sans surveillance.
2. Si vous avez des enfants ou des animaux domestiques dans votre maison, ne rangez pas votre planche Brrrn Board™ en position verticale (c'est-à-dire les cales parallèles au sol et au plafond) ou horizontale (c'est-à-dire les cales perpendiculaires au sol) appuyée contre un mur. Cela pourrait entraîner la chute de la planche sur l'enfant ou l'animal et leur causer des blessures graves.
3. Gardez la planche Brrrn Board™ et ses accessoires associés (par exemple, chaussons, mitaines, spray, lingettes, clé Allen) hors de portée des enfants.
4. Gardez constamment les accessoires Brrrn Board™, y compris le spray ou les lingettes hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
5. Conservez toujours la planche Brrrn Board™ dans un endroit sûr et sécurisé, hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
6. Ne laissez pas la planche Brrrn Board™ sans surveillance lorsqu'elle n'est pas utilisée, en particulier en présence d'enfants présentant un risque accru de chute.
7. Ne laissez pas les accessoires Brrrn Board™, y compris, mais sans s'y limiter, le spray ou les lingettes, ou la clé Allen, sans surveillance à la portée d'enfants lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

ENTRETIEN DU BRRRN BOARD™

Suivez les directives suivantes pour entretenir et conserver votre Brrrn Board™ en parfait état pendant de nombreuses années:

1. Rangez la planche Brrrn Board™ à plat sur le sol après utilisation (par exemple, sous un canapé ou un lit) au lieu de l'appuyer contre un mur s'il n'y a que des adultes dans le foyer.
2. Ne portez pas de chaussons Brrrn Board™ sur une surface autre que la planche Brrrn Board™. Si les chaussons sont portés sur des surfaces autres que la planche Brrrn Board™, ils ramassent des particules, ce qui peut érafler la surface de la planche, la rendant moins efficace et la rendant dangereuse pour la glissade.
3. Ne rangez pas la planche Brrrn Board™ dans des environnements froids ou chauffés, en particulier en dessous de 32 °F (0 °C) et au-dessus de 80 °F (26,7 °C).
4. Évitez le rayonnement direct du soleil sur la planche Brrrn Board™ pour lui éviter de subir des dommages permanents.
5. Ne rangez pas la planche en position verticale (c'est-à-dire les cales parallèles au sol et au plafond) car cela peut tordre et déformer la surface plane de la planche.

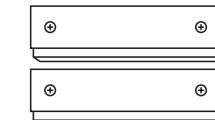
CE QUI EST INCLUS DANS VOTRE BRRRN BOARD™

Votre ensemble Brrrn Board™ comprend:

1. (1) Brrrn Board™
2. (2) cales préassemblées avec des coussinets noirs
3. (1) paire de chaussons de taille normale
4. (1) paire de mitaines de glissade de taille normale
5. (1) kit d'entretien
6. (1) clé Allen
7. Si vous avez commandé la planche Brrrn Board™ réglable de 180 cm, (2) vis réglables



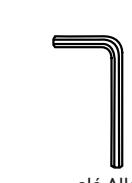
Brrrn Board™



cales préassemblées avec
des coussinets noirs



kit d'entretien



clé Allen



Paire de chaussons
de taille normale



Paire de mitaines de glissade
de taille normale



vis réglables

La planche Brrrn Board™ n'est pas conçue pour être rangée en extérieur, ni pour être rangée et utilisée dans des conditions humides.

Température d'utilisation : 40 °F à 80 °F (4,4 °C à 26,7 °C)

Humidité : 40-70 % HR

SPÉCIFICATIONS DE L'ÉQUIPEMENT

50 cm (19,75 po) de large x 180 cm (72 po) de long x 1,3 cm (0,5 po) d'épaisseur (surface de glissement noire) x 5,7 cm (2,25 po) de hauteur (surface de glissement noire + cales en bois)

Poids : 15 kg (33 lb)

ASSEMBLAGE + CONFIGURATION DE LA PLANCHE BRRRN BOARD™

Aucun assemblage requis.

CONFIGURATION DE VOTRE BRRRN BOARD™

Sortie de son emballage, la planche Brrrn Board™ est recouverte d'un film de protection en plastique.

1. Retirez le revêtement protecteur en plastique de la planche Brrrn Board™.
2. Ouvrez le sac du kit d'entretien et sortez le spray ou les lingettes qu'il contient.
3. Avant de glisser, vaporisez ou essuyez la zone de glissement Brrrn Board™ à l'aide du produit de polissage inclus dans le sac d'accessoires du kit d'entretien.
4. Laissez sécher la surface pendant 5 minutes.
5. Assurez-vous que vos cales sont bien serrées. Si elles sont desserrées, utilisez la clé Allen pour fixer la cale non réglable et utilisez les boutons pour fixer la cale réglable (pour le Brrrn Board™ réglable de 1,80 cm).
6. Allez sur thebrrrn.com
7. Téléchargez l'application Brrrn At-Home App™ et accédez aux vidéos « Pour commencer » et regardez-les toutes avant d'effectuer votre première glissade.
8. En vous asseyant, enfilez les chaussons Brrrn Booties™ sur vos chaussures.
9. Faites vos premières glissades et amusez-vous !



ATTENTION: faites attention aux changements de vitesses qui pourraient entraîner des blessures, en raison d'une surface plus lisse et plus glissante après l'application du spray/des lingettes de polissage ou après le nettoyage de la planche.



PREMIERS PAS + EXERCICES SUR LA PLANCHE BRRRN BOARD™



AVERTISSEMENT: la surveillance d'un adulte est requise à tout moment lorsque des enfants se trouvent à proximité de la planche Brrrn Board™.

Félicitations pour l'achat de votre Brrrn Board™ !

Que vous soyez novice en matière de fitness ou un athlète chevronné, nous sommes convaincus que le fait de nous rejoindre vous aidera à vous rapprocher de vos objectifs - une glissade à la fois.

La planche Brrrn Board™ a été conçue pour tous les types de corps et offre une expérience de remise en forme à faible impact qui, non seulement tonifiera et resserrera vos fessiers et vos cuisses, mais aussi améliorera votre force de base, votre posture, votre coordination et votre endurance lorsque vous vous déplacerez sur la planche ; il s'agit d'un mouvement doux et naturel connu sous le nom d'entraînement latéral.

Les programmes de remise en forme Brrrn Board™ et Brrrn At-Home™ On-Demand Fitness vous permettent de choisir par où commencer et de progresser au niveau qui vous convient.

Si vous utilisez régulièrement votre Brrrn Board™, vous remarquerez peut-être bientôt des changements vitaux tels que :

- Amélioration de l'endurance musculaire et cardiovasculaire
- Réduction de la graisse corporelle
- Améliorations de la force et de l'endurance de base

- Augmentation des niveaux d'énergie pour les tâches quotidiennes
- Tonification et raffermissement des fessiers et des muscles des cuisses
- Amélioration de l'équilibre et de la posture musculaire



1. Veuillez scanner ce code QR pour regarder notre liste de lecture « Pour commencer » avant de monter sur la planche pour votre premier entraînement.

Vous pouvez également télécharger gratuitement notre application en recherchant « brrrn at-home » pour iOS et Android

Dans l'application Brrrn At-Home™, accédez à la catégorie « Commencer » et regardez les vidéos suivantes:

Comment nettoyer et polir votre planche:

- Tutoriel sur les chaussons
- Tutoriel sur les cales
- Introduction à la glissade (alias Les six façons de glisser)

Si vous êtes enceinte ou avez récemment eu un bébé:

- Introduction à la glissade prénatale
- Introduction à la glissade postnatale



Vous pouvez également consulter notre chaîne YouTube pour accéder aux vidéos ci-dessus en scannant le code QR ci-dessous.

2. Commencez lentement et progressez raisonnablement. Même si vous êtes un utilisateur expérimenté, il existe une courbe d'apprentissage pour devenir adepte de l'utilisation de la planche Brrrn Board™. N'oubliez pas de regarder les vidéos sur le lien ci-dessous pour vous familiariser avec tous les exercices.
3. Ne vous surmenez pas avec ce programme d'exercices ni avec tout autre programme. Écoutez votre corps et réagissez à toutes les réactions que vous pourriez avoir. Il est important de faire la distinction entre la fatigue ou « brûlure musculaire » et la douleur qui fait mal. Si vous ressentez une douleur ou une oppression dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, des étourdissements, des nausées ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez immédiatement votre médecin.
4. Échauffez-vous toujours avant tout programme d'exercice en faisant au moins 5 minutes d'intensité moindre et en incluant des mouvements rythmiques dynamiques avant d'augmenter l'intensité.
5. Avant chaque utilisation, inspectez visuellement l'équipement. N'utilisez jamais l'équipement s'il ne fonctionne pas correctement.
6. Soyez prudent lorsque vous montez sur la planche Brrrn Board™ et lorsque vous en descendez.
7. Utilisez cet équipement UNIQUEMENT pour l'usage prévu tel que décrit dans ce manuel. Ne modifiez pas l'équipement et n'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
8. Ayez suffisamment d'espace derrière et devant votre équipement. Il est important de maintenir les enfants, les animaux domestiques, les meubles et autres objets à l'écart lors de l'utilisation de votre équipement. Vous devez disposer d'un minimum d'un mètre de dégagement devant et derrière votre équipement.
9. Portez des vêtements appropriés lorsque vous faites de l'exercice. Les vêtements d'entraînement doivent être confortables et légers, et vous laisser toute liberté de mouvement. Portez des chaussures de sport confortables avec les chaussons Brrrn Booties™ fournies avec le Brrrn Board™.
10. Respirez naturellement, sans jamais retenir votre souffle pendant un exercice. Évitez le surentraînement.
11. Reposez-vous après votre séance d'exercices sur la planche Brrrn Board™, avec au moins 5 minutes de mouvements et d'étirements légers.

12. Une seule personne à la fois doit utiliser cet équipement.
13. Installez correctement la planche Brrrn Board™ sur une surface solide, plane et antidérapante et suivez les instructions d'exercice illustrées sur le lien YouTube décrit dans ce manuel. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures graves.

GARANTIE DU PRODUIT

GARANTIE D'UN AN

Brrrn Interactive, LLC "Brrrn" a des obligations de garantie limitée qui se limitent aux termes énoncés ci-dessous:

Brrrn Interactive, LLC garantit les produits BRRRN® contre les défauts de matériau et de fabrication pour une période d'un an à compter de la date de l'achat initial. Cette garantie limitée n'est valable que dans le pays dans lequel le produit est acheté et est fournie avec le produit sans frais supplémentaires (voir les détails ci-dessous) ; cependant des frais d'expédition et de traitement seront engagés pour les retours, les remplacements et/ou les remboursements.

En cas de défaut et sous réserve de cette garantie limitée, Brrrn® (1) réparera le produit sans frais, en utilisant des pièces de rechange neuves ou remises à neuf, (2) échangera le produit contre un produit neuf ou fabriqué à partir de pièces neuves ou usagées et qui est au moins fonctionnellement équivalent au produit d'origine, ou (3) remboursera le prix d'achat du produit. Un produit de remplacement est couvert par la garantie restante du produit d'origine. Un produit réparé bénéficie d'une garantie d'un an à compter de la date de réparation. Lorsqu'un produit ou une pièce est échangé, tout article de remplacement devient votre propriété et l'article remplacé devient la propriété de Brrrn®. Lorsqu'un remboursement est accordé, votre produit devient la propriété de Brrrn.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

La présente garantie limitée d'un an Brrrn® s'applique uniquement aux produits Brrrn distribués par ou pour Brrrn® qui peuvent être identifiés par la marque déposée « Brrrn », le nom commercial, le logo qui y est apposé et le code-barres. La Garantie limitée d'un an ne s'applique pas aux produits ou accessoires non authentiques qui n'ont pas été distribués ou vendus par Brrrn® ou par le biais de thebrrrn.com.

L'usure normale n'est pas couverte par cette garantie limitée. Cette garantie limitée s'applique uniquement à l'utilisation par le consommateur, et devient caduque lorsque le produit est utilisé dans un cadre commercial ou institutionnel.

Cette garantie limitée s'applique uniquement à l'acheteur/consommateur d'origine et n'est pas transférable. En outre, une preuve d'achat doit être présentée.

La réparation ou le remplacement du produit (ou, si la réparation ou le remplacement n'est pas possible, le

remboursement du prix d'achat) est le recours exclusif du consommateur dans le cadre de cette garantie limitée. Brrrn® ne peut être tenu responsable des dommages accessoires ou consécutifs pour violation de cette garantie limitée ou de toute garantie implicite sur ce produit. Cette garantie limitée vous confère des droits légaux spécifiques, et vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'un état à l'autre.

Cette garantie limitée ne s'applique pas (a) aux dommages causés par un accident, un abus, une mauvaise utilisation ou une mauvaise application ; (b) aux dommages causés par un entretien inadéquat (y compris un service de pièces non autorisé) ; (c) à un produit ou une pièce ayant subi une modification de quelque nature que ce soit ; (d) si un code-barres ou une marque déposée Brrrn a été retiré ou défiguré.

CETTE GARANTIE LIMITÉE ET LES RECOURS ÉNONCÉS CI-DESSUS SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES, RECOURS ET CONDITIONS, SOUS FORME ÉCRITE OU ORALE, EXPRESSES OU IMPLICITES. BRRRN® DÉCLINE EXPRESSÉMENT TOUTE GARANTIE IMPLICITE, Y COMPRIS, SANS S'Y LIMITER, LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER. SI BRRRN NE PEUT LÉGALEMENT DÉCLINER LES GARANTIES IMPLICITES EN VERTU DE LA PRÉSENTE GARANTIE LIMITÉE, TOUTES CES GARANTIES, Y COMPRIS LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER, SONT LIMITÉES À LA DURÉE DE LA PRÉSENTE GARANTIE LIMITÉE. Aucun revendeur, agent ou employé de BRRRN n'est autorisé à apporter une quelconque modification à cette garantie.

BRRRN® N'EST PAS RESPONSABLE DES DOMMAGES DIRECTS, SPÉCIAUX, ACCESSOIRES OU CONSÉCUTIFS RÉSULTANT DE TOUTE VIOLATION DE GARANTIE OU DE CONDITION D'UTILISATION, OU EN VERTU DE TOUTE AUTRE THÉORIE JURIDIQUE, Y COMPRIS, MAIS SANS S'Y LIMITER, LES PERTES DE PROFITS, LES TEMPS D'ARRÊT, LA SURVALEUR, LES DOMMAGES OU LE REMPLACEMENT DE L'ÉQUIPEMENT ET DES BIENS. EN PARTICULIER, BRRRN® NE DÉCLARE PAS QU'ELLE SERA EN MESURE DE RÉPARER UN PRODUIT EN VERTU DE CETTE GARANTIE LIMITÉE.

Certains états et provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects ou les exclusions ou limitations de la durée des garanties ou conditions implicites, de sorte que les limitations ou exclusions ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à vous. Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques, et vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient selon l'état ou la province.

DES QUESTIONS ?

Nous serons heureux de vous aider :) Veuillez nous envoyer un e-mail à support@thebrrrn.com. Veuillez noter que toutes les demandes seront examinées par nos experts au service de la réussite des clients du lundi au vendredi de 9 h à 19 h, heure de l'Est, et du samedi au dimanche de 11 h à 14 h, heure de l'Est.

REPLACEMENT D'UNE PIÈCE:

Pour commander une pièce de rechange, telle qu'une cales, une vis ou un tampon noir pour les cales, veuillez nous contacter directement en envoyant un e-mail à support@thebrrrn.com. Veuillez vous référer à ce qui précède pour nos heures d'ouverture hebdomadaires.

Brrrn Interactive, LLC

Renseignements généraux: human@thebrrrn.com

© 2021 Brrrn, LLC & Brrrn Interactive, LLC. LLC. Tous droits réservés.
BRRRN ® est une marque déposée de Brrrn, LLC

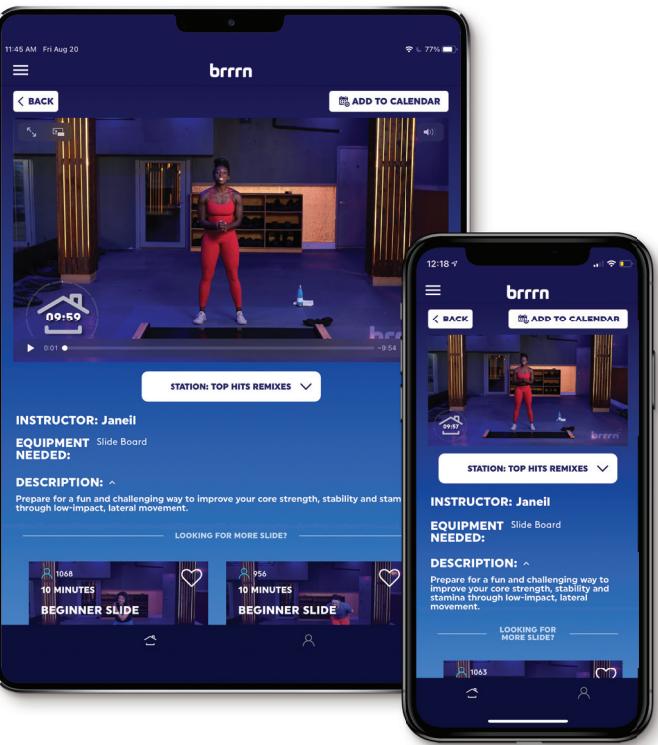
NUMÉRO DE MODÈLE: BR006 & BR005

Conçu aux États-Unis
Fabriqué de manière responsable à Ningbo, Chine

09/2021

ON-DEMAND SUBSCRIPTION

Sign up today at members.thebrrrn.com to get on board your new fave workout.



Features:

- Free Trial
- Hundreds of Workouts
- 10+ Categories
- 5,10,20,30,45,60 Minute Videos
- Beginner to Advanced Classes
- Monthly or Yearly Plans





APOLO OHNO

The Most Decorated U.S. Winter Athlete + Brrrn Investor