

**Bitte vor dem ersten Einsatz lesen!**

Vielen Dank für den Kauf unseres Balance Boards. Es ist ideal zur Förderung des Gleichgewichts und für das Training verschiedener Muskelgruppen. Die gewollte Instabilität (das „Wackeln“) des Balance Boards bewirkt reflexhaft kleine Ausgleichsbewegungen des Körpers, die praktisch die gesamte Muskulatur – insbesondere die Tiefen- und Haltemuskulatur – und damit die so wichtige Körperspannung trainiert und fördert.

**Sicherheitshinweise:**

- Das Balance Board ist als Sportgerät ist nur zur Verwendung von einer Person gleichzeitig geeignet.
- Es ist nur zur Benutzung in trockenen Innenräumen geeignet.
- Die Benutzung darf nur auf ebenen Untergrund erfolgen.
- Das Balance Board ist bis maximal 125 kg belastbar.
- Bitte fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training mit dem Balance Board für Sie angemessen ist!
- Bei besonderer Beeinträchtigung, wie z.B. Herzschrittmacher, Herzinsuffizienz, Schwangerschaft, oder chronischen Krankheiten, sowie orthopädischen Beschwerden, oder anderweitigen körperlichen Einschränkungen muss das Training unbedingt engmaschig mit dem Arzt abgestimmt werden!
- Das Balance Board ist nur zur Verwendung durch Erwachsene, sowie Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung. Um die Eignung festzustellen, müssen Eltern ihre Kinder entsprechend unter Aufsicht an die Verwendung des Bretts heranführen.
- Sollten Sie Kindern die Benutzung des Balance Boards erlauben, so ist das Training zu beaufsichtigen und die Kinder sind darauf hinzuweisen, dass unsachgemäßer oder übersteigerter / übertriebener Gebrauch oder Training zu gesundheitlichen Schäden führen könnte.
- Kinder erkennen evtl. Gefahren nicht, die von dem Gerät ausgehen könnten. Daher bewahren Sie das Balance Board so auf, dass unbeaufsichtigtem Zugriff vermieden werden kann.
- Bitte prüfen Sie das Balance Board vor jeder Benutzung, um evtl. Beschädigungen zu bemerken.
- Verwenden Sie das Balance Board unter keinen Umständen, wenn es irgendwelche Beschädigungen aufweist. In diesem Fall ist das Balance Board zu entsorgen, um Verletzungen zu vermeiden.

**Trainingsablauf:**

- Wir empfehlen das Tragen von komfortablen, nicht zu enger Trainingsklamotten.
- Für verbesserten Stand, empfehlen wir die Verwendung auf Teppich oder einer Trainingsmatte.
- Trainieren Sie barfuß oder tragen Sie Sportsocken oder -Schuhe mit rutschfester Sohle.
- Wärmen Sie den Körper mit ein paar Minuten lockerem Stretching, Hampelmännern, oder Rennen auf der Stelle und ein paar Kniebeugen auf. Heben und senken Sie die Schultern und bewegen Sie den Kopf zur Seite, nach vorne und vorsichtig etwas nach hinten. Bewegen Sie Hüften nach vorne und kippen sie diese zur Seite. Kreisen Sie mit den Armen.
- Beginnen Sie das Training nicht direkt nach dem Essen. Wir empfehlen mindestens 30 Minuten Pause zwischen einer Mahlzeit und dem Trainingsbeginn.
- Wir empfehlen danach ca. 5 – 10 Minuten Training zu Beginn. Gewöhnen Sie sich langsam an längeres Training und höhere Intensität, mit der Sie sich wohlfühlen. Bis Sie am Ende ca. 15 – 20 Minuten trainieren.
- Beginnen Sie alle Übungen langsam, um erst einmal Sicherheit und ein Gefühl für die Übung zu beginnen.
- Übungen sind beispielsweise drauf stehen, in die Hocke gehen, Liegestützen, oder auch nur z.B. einen Ausfallschritt auf das Brett zu machen.
- Um mit beiden Beinen auf dem Brett zu stehen: Zum Aufstieg treten Sie mit einem Fuß auf eine Seite des Brettes. Lehnen Sie sich mit dem Gewicht dagegen. Steigen Sie nun mit dem zweiten Fuß auf die andere Seite des Brettes und balancieren Sie das Gewicht aus.
- Zusätzlich können Sie nun Armübungen machen, in die Knie gehen und ähnliches, um die Übungen zu intensivieren. Für Fortgeschritten und Profis sind auch Übungen auf einem Bein machbar.