



Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihre neuen Balance-Boards sind ideal zur Förderung des Gleichgewichts und für das Training verschiedener Muskelgruppen. Die Instabilität der Balance-Boards bewirkt Ausgleichsbewegungen des Körpers, die die Muskulatur – insbesondere die Halte- und Tiefenmuskulatur – und damit die Körperspannung fördern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude damit.

Ihr Tchibo Team

Zu Ihrer Sicherheit

Verwendungszweck

Die Balance-Boards sind als Sportgeräte für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und zu therapeutischen Zwecken sind sie nicht geeignet.

Die Balance-Boards sind belastbar bis max. 100 kg.

Die Balance-Boards dürfen nicht von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.

Nur für den Gebrauch in trockenen Innenräumen.

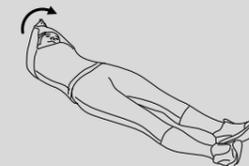
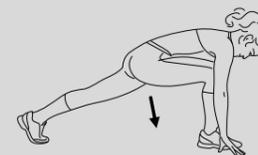
Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.**
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Herzschwäche, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden etc., muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

GEFAHR für Kinder und Personen mit körperlichen Einschränkungen

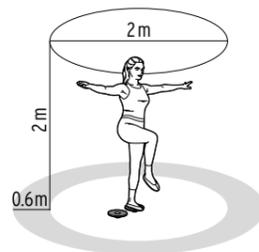
- Dieser Artikel darf nicht von Personen benutzt werden, deren körperliche, geistige oder sonstige Fähigkeiten so eingeschränkt sind, dass sie die Balance-Boards nicht sicher benutzen können. **Dies gilt besonders für Personen mit Gleichgewichtsstörungen.**
- Die bestimmungsgemäße Benutzung des Artikels ist ausschließlich der Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Handhabung des Artikels vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die der Artikels nicht gebaut ist. Bei unsachgemäßem oder übersteigertem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Sollten Sie Kindern die Benutzung der Balance-Boards erlauben, weisen Sie sie auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass die Balance-Boards kein Spielzeug sind.
- Bewahren Sie die Balance-Boards für Kinder unzugänglich auf.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

Dehnübungen



GEFAHR von Verletzungen

- Einige Übungen erfordern viel Kraft und Geschicklichkeit. Stützen Sie sich ggf. an einer Wand oder auf dem Boden ab, damit Sie nicht die Kontrolle verlieren und stürzen.
- Prüfen Sie die Balance-Boards vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Wenn sie offensichtlich beschädigt sind, dürfen Sie die Balance-Boards nicht benutzen.
- Lassen Sie Reparaturen am Artikel nur von einer Fachwerkstatt oder von einer ähnlich qualifizierten Person durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Die Balance-Boards dürfen in ihrer Konstruktion nicht verändert werden.
- Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung, um ein „Hängenbleiben“ zu verhindern. Trainieren Sie vorzugsweise barfuß oder in Sportsocken oder -schuhen mit rutschfester Sohle. Achten Sie unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie nicht in normalen Socken auf einem glatten Untergrund, da Sie ausrutschen und sich verletzen können. Verwenden Sie ggf. eine rutschhemmende Fitnessmatte.
- Durch Schweiß kann die Oberfläche der Balance-Boards rutschig werden. Wischen Sie die Balance-Boards dann trocken.



Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren mit Ihren Balance-Boards. Es dürfen auch keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen. Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

- Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein.
- Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs ganz langsam. **Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.**
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind oder wenn Sie Alkohol oder konzentrationshemmende Medikamente zu sich genommen haben.
- Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen.

VORSICHT – Sachschäden

- Schützen Sie die Balance-Boards vor hohen Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung über längere Zeit, hoher Feuchtigkeit und Wasser.
- Schützen Sie die Balance-Boards vor scharfen, spitzen oder heißen Gegenständen und Flächen. Halten Sie sie fern von offenen Flammen.

Untergrund / Bodenbelag

- Benutzen Sie die Balance-Boards auf einem stabilen, waagerechten und ebenen Untergrund.

Harte Böden

- Harte Böden wie Fliesen, Holz oder Laminat sind effizienter für das Training, da die Bewegung der Balance-Boards nicht gedämpft wird. Nachteil: Die Boden-Kontaktflächen der Balance-Boards sind aus rutschhemmendem Material gefertigt. Trotzdem können sie auf glatten Oberflächen – insbesondere bei seitlicher Druckbelastung – wegrutschen. Bei empfindlichen Böden können zudem durch die hohe Punktbelastung Abdrücke entstehen.

Nachgiebige Böden

- Nachgiebige, weiche Böden wie Teppichböden dämpfen die Bewegung der Balance-Boards – gerade für Anfänger auch ein Vorteil. Zudem rutschen die Balance-Boards nicht so leicht weg, sie sind unempfindlicher gegenüber der Punktbelastung und der Untergrund darunter wird geschont.
- Legen Sie ggf. eine dünne rutschfeste Fitnessmatte o.Ä. unter.

Training

Vor jedem Training beachten

- Prüfen Sie die Balance-Boards auf Beschädigungen.
- Tragen Sie leichte, sportliche Kleidung.
- Trainieren Sie barfuß oder tragen Sie Sportsocken oder -schuhe mit einer rutschfesten Sohle.
- Beginnen Sie Ihre Übungen nicht direkt nach dem Essen. Warten Sie danach mindestens 30 Minuten, bevor Sie anfangen. Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich unwohl fühlen, Sie krank oder müde sind oder andere Faktoren gegen ein konzentriertes Training sprechen.
- **Seien Sie vorsichtig beim Aufsteigen auf die Balance-Boards. Eventuell sollten Sie sich anfangs an einer Wand o.Ä. abstützen oder sich von einer zweiten Person helfen lassen.**
- Tipp: Wenn Sie eine dünne, stabile Fitnessmatte unter die Balance-Boards legen, ist die Instabilität der Geräte nicht ganz so groß und das Balancieren etwas einfacher.

Trainingsablauf

Rechnen Sie für Ihr Training 5-10 Minuten für eine Aufwärmphase und mindestens 5 Minuten für eine Entspannungsphase ein. So geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die Belastung zu gewöhnen, und vermeiden Verletzungen.

Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von mindestens einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung.

Vor dem Training: Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training ca. 10 Minuten auf. Mobilisieren Sie dafür nacheinander alle Körperteile:

- ▷ Den Kopf zur Seite, nach vorne und hinten neigen.
- ▷ Die Schultern heben, senken und rollen.
- ▷ Mit den Armen kreisen.
- ▷ Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- ▷ Die Hüften nach vorne und hinten kippen, zur Seite schwingen.
- ▷ Auf der Stelle laufen.

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- ▷ Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade – kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an. Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen!
- ▷ Beginnen Sie die Übungen langsam. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Atmen Sie auch während der Übungen ruhig und gleichmäßig.
- Führen Sie die Übungen konzentriert aus. Lassen Sie sich bei den Übungen nicht ablenken.
- Überfordern Sie sich nicht. Führen Sie eine Übung nur solange aus, wie es Ihrer körperlichen Fitness entspricht.
- **Treten während einer Übung Schmerzen auf, brechen Sie die Übung sofort ab.**

Nach dem Training: Dehnen

Einige Dehnübungen finden Sie unten abgebildet.

Pflege

- ▷ Wischen Sie die Balance-Boards bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch sauber.

Verstauen

- Bewahren Sie die Balance-Boards nicht in der Nähe einer Heizung oder anderen Wärmequellen auf. Lagern Sie sie trocken, kühl und vor Sonneneinstrahlung geschützt.
- Lassen Sie den Artikel nicht auf empfindlichen Möbeln oder Böden liegen. Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Möbel-/Bodenpflegemittel das Material des Artikels angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren zu vermeiden, bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.

Entsorgen

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Wenn Sie sich einmal von dem Artikel trennen sollten, entsorgen Sie ihn gemäß der örtlichen Bestimmungen.

Dehnübungen

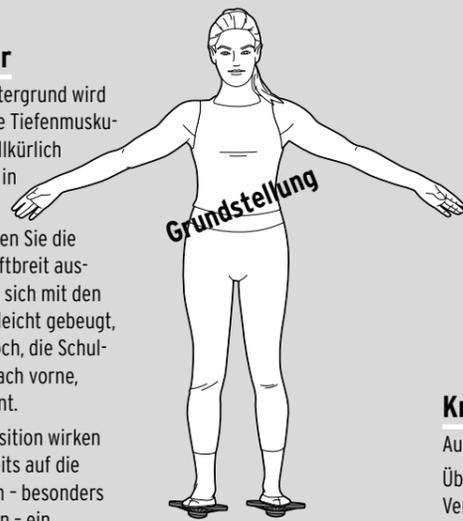
Grundposition bei allen Dehnübungen:
Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade!
Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.

Tiefenmuskulatur

Durch den instabilen Untergrund wird bei jeder Übung auch die Tiefenmuskulatur angeregt, die unwillkürlich arbeitet, um den Körper in Balance zu halten.

In der Grundstellung legen Sie die Balance-Boards etwa hüftbreit auseinander und stellen Sie sich mit den Füßen darauf - die Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, Brust hoch, die Schultern nach unten, Blick nach vorne, Bauch und Po angespannt.

Nur durch Halten der Position wirken die Balance-Boards bereits auf die stabilisierenden Muskeln - besonders auch an den Fußgelenken - ein.



Grundstellung

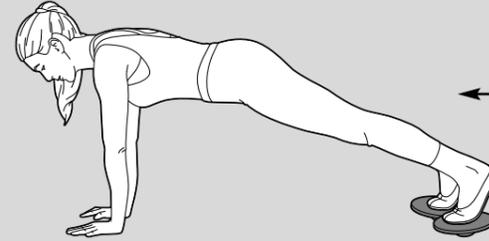
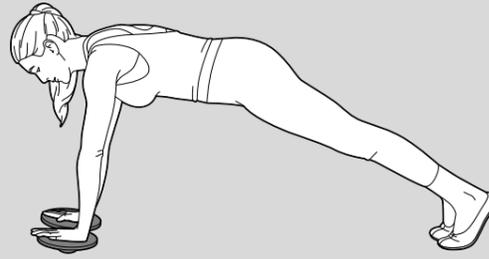


Kniebeuge

Ausgangsposition: Grundstellung.

Übung: In die Kniebeuge gehen, die Arme dabei nach vorne in Verlängerung des Oberkörpers ziehen, dabei die Schultern unten lassen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Für: **Rücken, Arme, Po und Oberschenkel**



Halteübungen

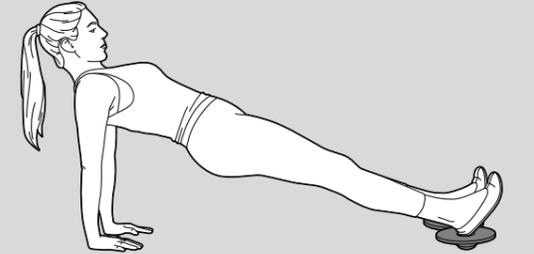
Bei diesen Übungen versuchen Sie, die abgebildete Position so lange wie möglich zu halten.

Nicht vergessen: Rücken gerade! Gleichmäßig weiteratmen!

Planke und umgekehrte Planke

Mit den Händen bzw. den Füßen auf den Balance-Boards abstützen, Oberkörper und Beine bilden eine Linie. Kopf nicht in den Nacken legen!

Für: **Bauch, Beine und Schulterstabilisatoren**
 Für: **Po und hintere Oberschenkelmuskeln**



Tipp:
 Wenn Sie eine Fitnessmatte unter die Balance-Boards legen, ist die Instabilität des Geräts nicht ganz so groß und das Balancieren etwas einfacher.



Ein-Bein-Stand

Ausgangsposition: Grundstellung.

Übung: Ein Bein anheben, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

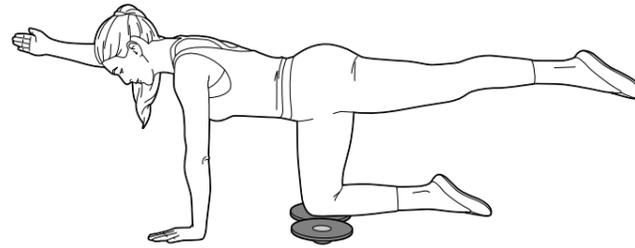
Die Arme können zum besseren Ausbalancieren seitlich angehoben werden.

Mit dem anderen Bein wiederholen.



Den Ein-Bein-Stand können Sie nach vorne und zur Seite durchführen.

Für: **tiefliegende Rumpfmuskulatur, Beinmuskulatur**



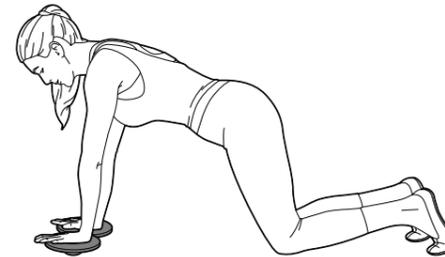
Vierfüßler-Stand

Position: Im Vierfüßler-Stand auf Händen und Knien, mit den Knie auf den Balance-Boards. Ein Bein waagrecht nach hinten anheben, so dass Rücken und Bein gerade in einer Linie liegen, Blick zu Boden - den Kopf nicht in den Nacken legen! Den gegenüberliegenden Arm ebenfalls anheben.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition, dann die Seite wechseln.

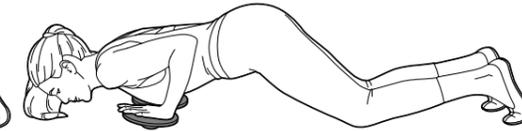
Für: **Po und hintere Oberschenkelmuskeln, Schultern**

!
 Bei Schmerzen in den Knien Übung sofort beenden.



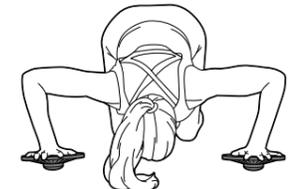
Liegestütz

Ausgangsposition: Im Kniestütz, mit den Händen schulterbreit auf den Balance-Boards abstützen.



Übung: Den Oberkörper absenken bis kurz über die Balance-Boards. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Für: **Bauch, Beine und Trizeps**



Variante: Die Balance-Boards weiter auseinander legen und die Liegestütze dazwischen ausführen.

Für: **Brustmuskulatur / Erfordert mehr Kraft**

Ausfallschritt

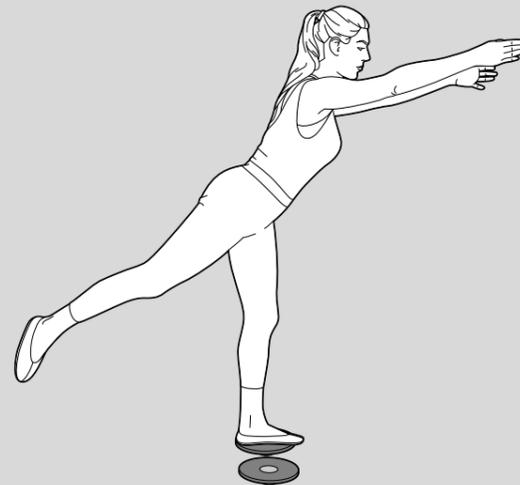
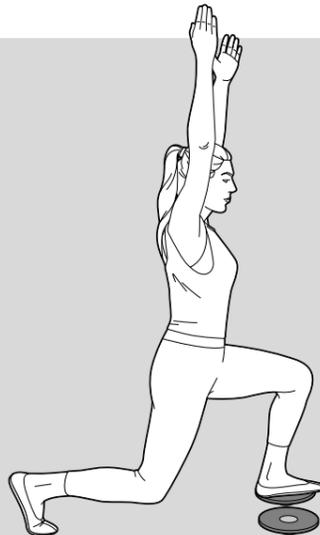
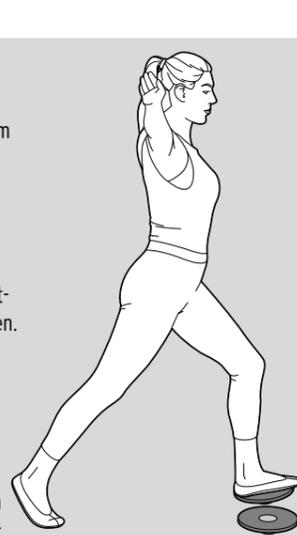
Ausgangsposition: In Schrittstellung mit einem Fuß auf einem der Balance-Boards, der andere auf dem Boden, die Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, Brust hoch, die Schultern nach unten, Blick nach vorne, Bauch und Po angespannt. Die Arme leicht seitlich anheben zum Ausbalancieren.

Übung: Den Oberkörper gerade nach unten absenken, bis beide Knie ca. 90° gebeugt sind, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Das hintere Knie darf den Boden nicht berühren (= Ausfallschritt-position).

Mit dem anderen Bein wiederholen.

Für: **Po und Beinmuskulatur**



für Fortgeschrittene

Fügen Sie dem Ausfallschritt am Ende noch eine weitere Position hinzu: Drücken Sie sich wieder nach oben. Verlagern Sie dabei Ihr Gewicht nach vorne auf das Balance-Board und strecken Sie zum Ausbalancieren die Arme nach vorne, während Sie das hintere Bein anheben.

Schulterbrücke

Ausgangsposition: Auf dem Rücken liegend, die Füße auf die Balance-Boards gestellt, die Beine aufgestellt.

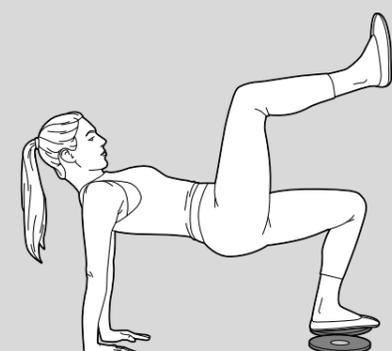


Übung 1: Mit den Händen neben dem Körper abstützen und die Hüfte anheben, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Diagonale bilden. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Der Po soll dabei nicht den Boden berühren.



Übung 2: Die Hüfte bleibt oben. Abwechselnd ein Bein nach oben strecken und wieder absenken.

Für: **Po, Beine, Rücken und Beckenboden**



Übung 3: In die Brücke gehen und halten. Wer kann, in dieser Position abwechselnd ein Bein nach oben strecken und wieder absenken. Zusätzlich: **Arme und Schulterstabilisatoren**