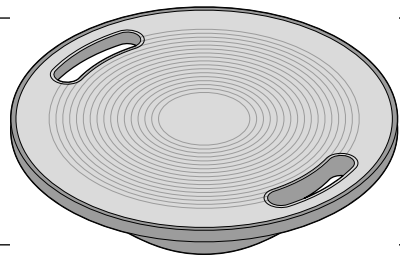




# Trainingsanleitung Balance-Board



www.tchibo.de/anleitungen

## Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neues Balance-Board ist ideal zur Förderung des Gleichgewichts und für das Training verschiedener Muskelgruppen. Die Instabilität des Balance-Boards bewirkt Ausgleichsbewegungen des Körpers, die die Muskulatur – insbesondere die Halte- und Tiefenmuskulatur – und damit die Körperspannung fördern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Training.

## Ihr Tchibo Team

### Zu Ihrer Sicherheit

#### Verwendungszweck

Das Balance-Board ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert.

Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und zu therapeutischen Zwecken ist es nicht geeignet.

Das Balance-Board ist belastbar bis max. 100 kg.

Das Balance-Board darf nur von einer Person 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, orthopädische Beschwerden, 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 das Balance-Board nicht sicher benutzen können. Dies gilt besonders für Personen mit Gleichgewichtsstörungen.

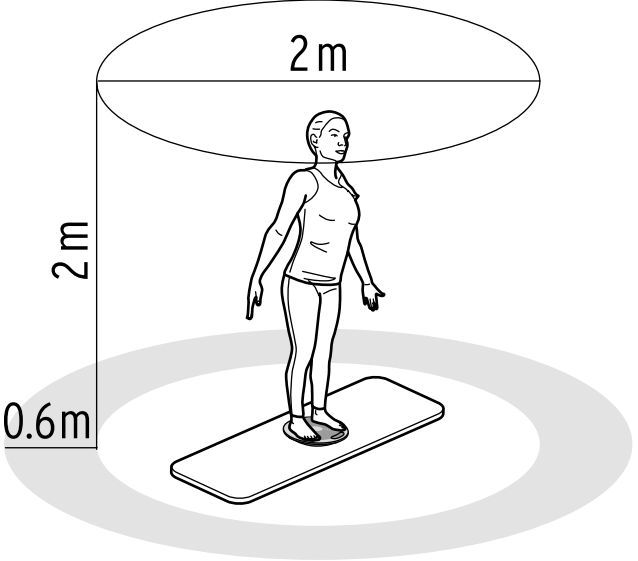
• Die bestimmungsgemäße Benutzung des Balance-Boards ist ausschließlich der Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Handhabung des Balance-Boards vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern 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 das Balance-Board nicht gebaut ist. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Balance-Board kein Spielzeug ist.

• Sollten Sie Kindern die Benutzung des Balance-Boards erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Bei unsachgemäßem oder übersteigertem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.

- Kinder erkennen nicht die Gefahren, die von dem Balance-Board ausgehen können. Halten Sie daher Kinder davon fern. Bewahren Sie das Balance-Board für Kinder unzugänglich auf.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

#### GEFAHR von Verletzungen

- Einige Übungen erfordern viel Kraft und Geschicklichkeit. Lassen Sie sich anfangs ggf. von einer zweiten Person helfen, damit Sie nicht die Kontrolle verlieren und stürzen.
- Prüfen Sie das Balance-Board vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Wenn es offensichtlich beschädigt ist, dürfen Sie das Balance-Board nicht benutzen. Lassen Sie Reparaturen am Balance-Board nur von einer Fachwerkstatt oder von einer ähnlich qualifizierten Person durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung, um ein „Hängenbleiben“ zu verhindern. Trainieren Sie vorzugsweise barfuß oder in Sportsocken. Achten Sie aber unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie nicht in Socken auf einem glatten Untergrund, da Sie sonst ausrutschen und sich verletzen können. Verwenden Sie z.B. eine rutschhemmende Fitnessmatte. Schuhe müssen dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät auf einem stabilen, waagerechten und ebenen Untergrund. Der Boden muss frei von spitzen oder scharfkantigen Gegenständen sein.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren mit Ihrem Trainingsgerät (siehe Abbildung). Es dürfen auch keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.



- Das Balance-Board darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- 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.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

- 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. 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.
- Das Balance-Board darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.
- Die Boden-Kontaktfläche des Balance-Boards ist aus rutschhemmendem Material gefertigt. Trotzdem kann es auf glatten Oberflächen – insbesondere bei seitlicher Druckbelastung – wegrutschen. Legen Sie daher für die Übungen ggf. eine rutschfeste Unterlage – z.B. eine Fitnessmatte – unter das Balance-Board.
- Durch Schweiß kann die Oberfläche rutschig werden. Wischen Sie das Balance-Board dann trocken. Tragen Sie ggf. Sportsocken mit rutschfesten Sohlen.

#### VORSICHT – Sachschäden

- Schützen Sie das Balance-Board vor hohen Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung über längere Zeit, hoher Feuchtigkeit und Wasser.
- Schützen Sie das Balance-Board vor scharfen, spitzen oder heißen Gegenständen und Flächen. Halten Sie es fern von offenen Flammen.
- Verwenden Sie das Balance-Board nicht auf empfindlichen Böden. Durch die hohe Punktbelastung können Abdrücke entstehen. Legen Sie ggf. eine Fitnessmatte o.Ä. unter.

## Vor dem Training

- Prüfen Sie das Balance-Board 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.

Tipp: Wenn Sie eine Fitnessmatte unter das Balance-Board legen, ist die Instabilität des Geräts 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 auf etwa 15 bis 20 Wiederholungen. 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, hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

#### Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- 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.

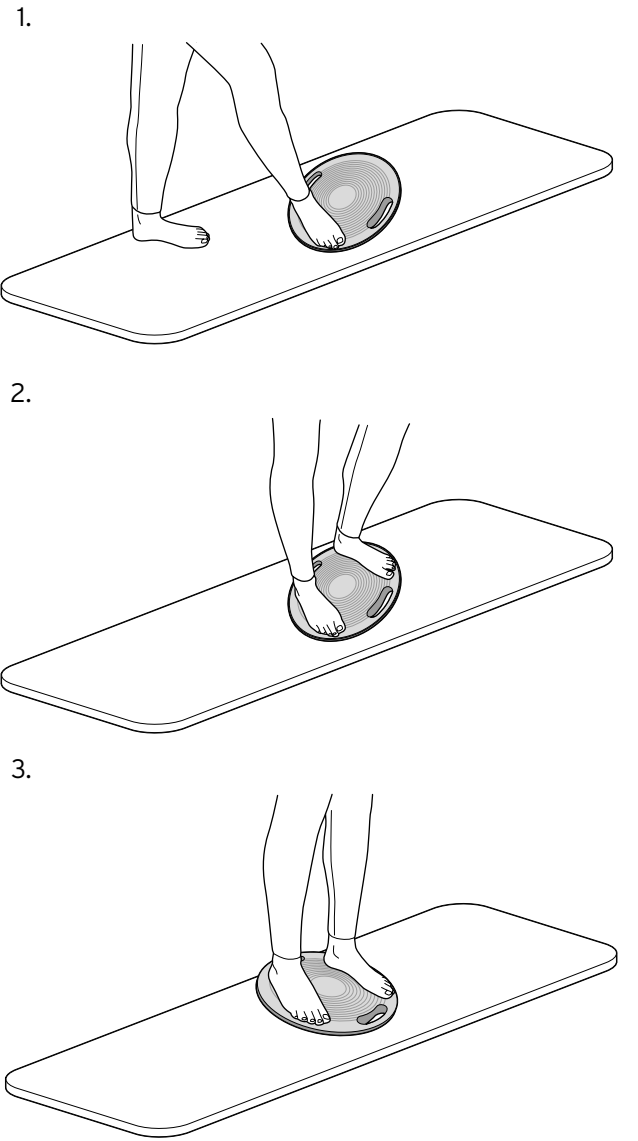
• **Überfordern Sie sich nicht. Führen Sie eine Übung nur solange aus, wie es Ihrer körperlichen Fitness entspricht. Treten während einer Übung Schmerzen auf, brechen Sie die Übung sofort ab.**

#### Nach dem Training: Dehnen

Einige Dehnübungen finden Sie unten abgebildet. 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.

## Aufsteigen

Seien Sie vorsichtig beim Aufsteigen auf das Balance-Board. Eventuell sollten Sie sich anfangs an einer Wand o.Ä. abstützen oder sich von einer zweiten Person helfen lassen.



## Pflege

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

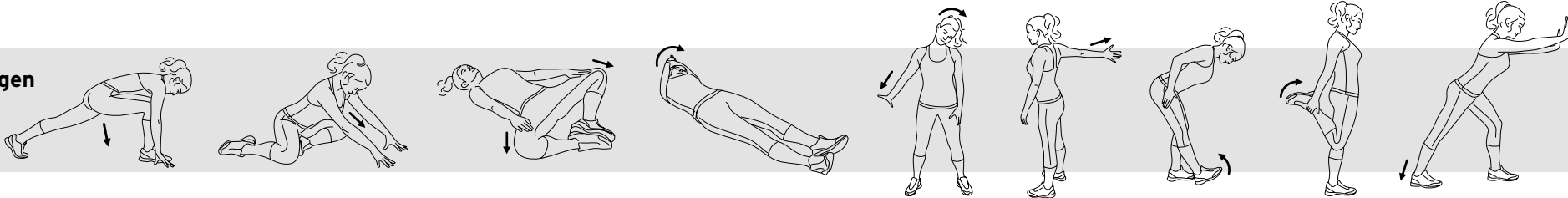
#### Verstauen

- Bewahren Sie das Balance-Board nicht in der Nähe einer Heizung oder anderen Wärmequellen auf. Lagern Sie es trocken, kühl und vor Sonneneinstrahlung geschützt.
- Die heutigen Böden und Möbel sind mit einer Vielfalt von Lacken und Kunststoffen beschichtet und werden mit den unterschiedlichsten Pflegemitteln behandelt. Es kann daher nicht völlig ausgeschlossen werden, dass das Balance-Board nach längerem Kontakt mit empfindlichen Oberflächen Spuren hinterlässt. Legen Sie deshalb gegebenenfalls eine Unterlage unter das Balance-Board oder verwahren Sie es in einer geeigneten Box o.Ä.

## Entsorgen

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

#### Dehnübungen



Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18,  
22297 Hamburg, Germany www.tchibo.de

Artikelnummer:  
397 282

# Übungen

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

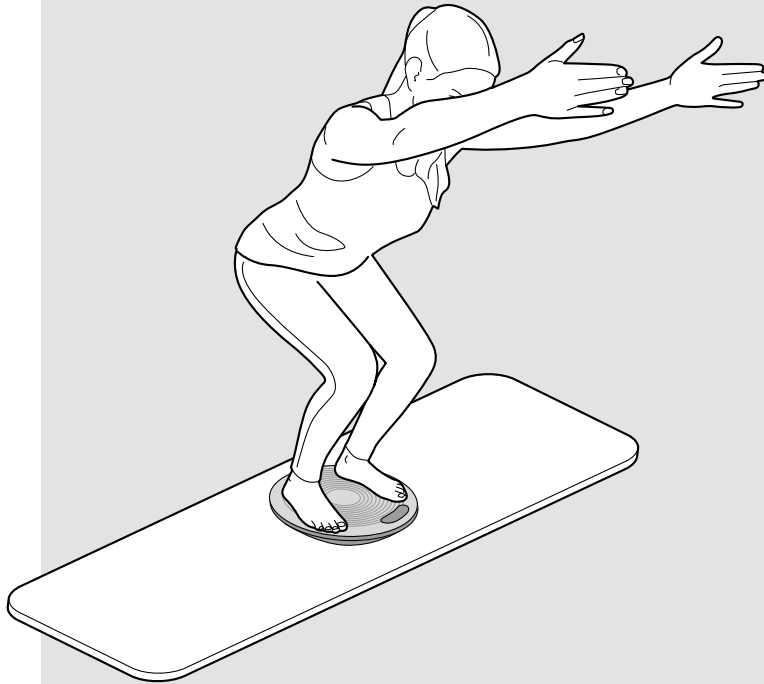
Tipp:

## 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** stehen Sie mit beiden Füßen auf dem Balance-Board, Füße etwa hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, Brust hoch, die Schultern nach unten, Blick nach vorne, Bauch und Po angespannt.

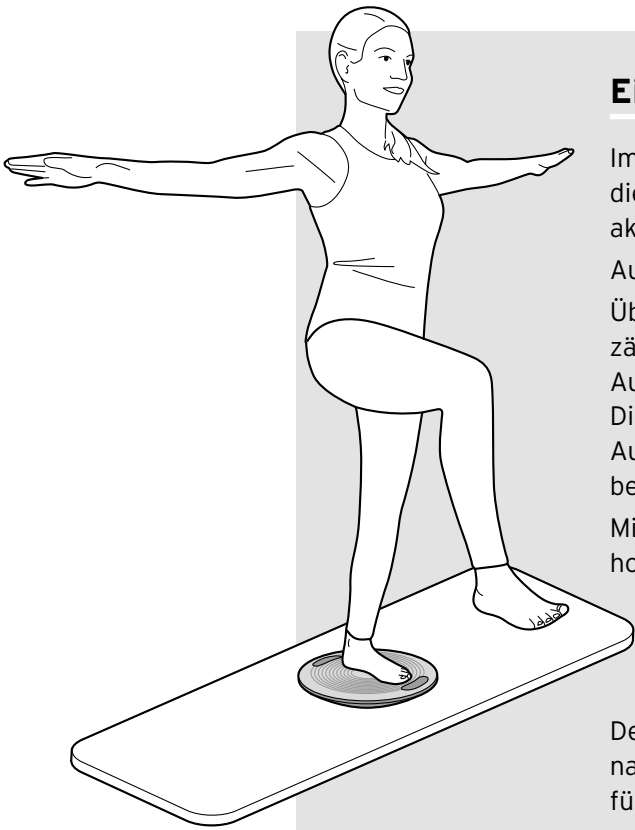
Hier wirkt das Balance-Board besonders auf die stabilisierenden Muskeln an den Fußgelenken ein.



## Po + vorderer Oberschenkel

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.



## Ein-Bein-Stand

Im Ein-Bein-Stand wird zusätzlich die tiefliegende Rumpfmuskulatur aktiviert.

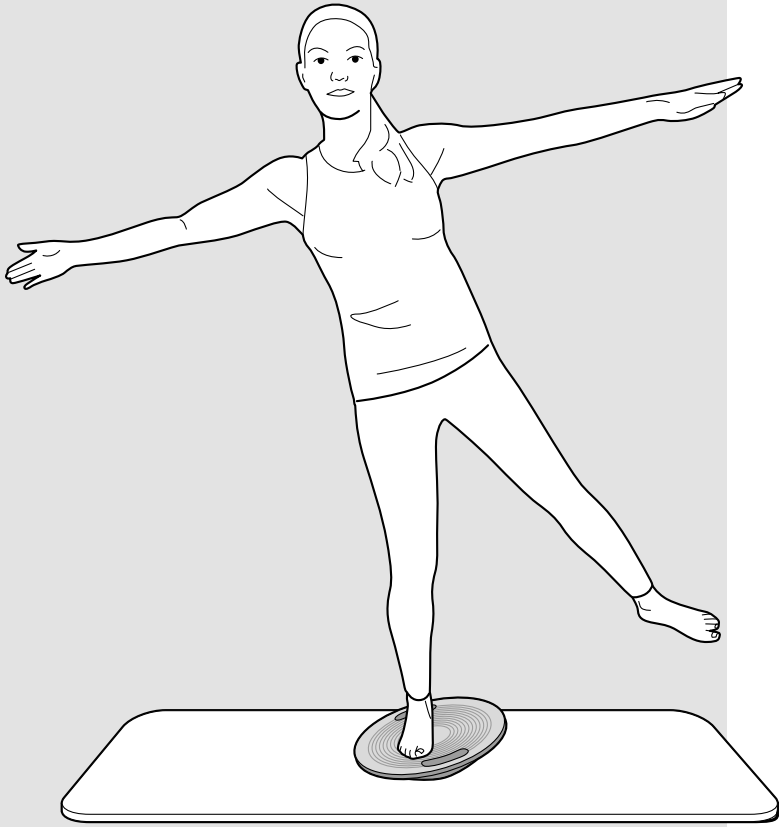
Ausgangsposition: **Grundstellung**.

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

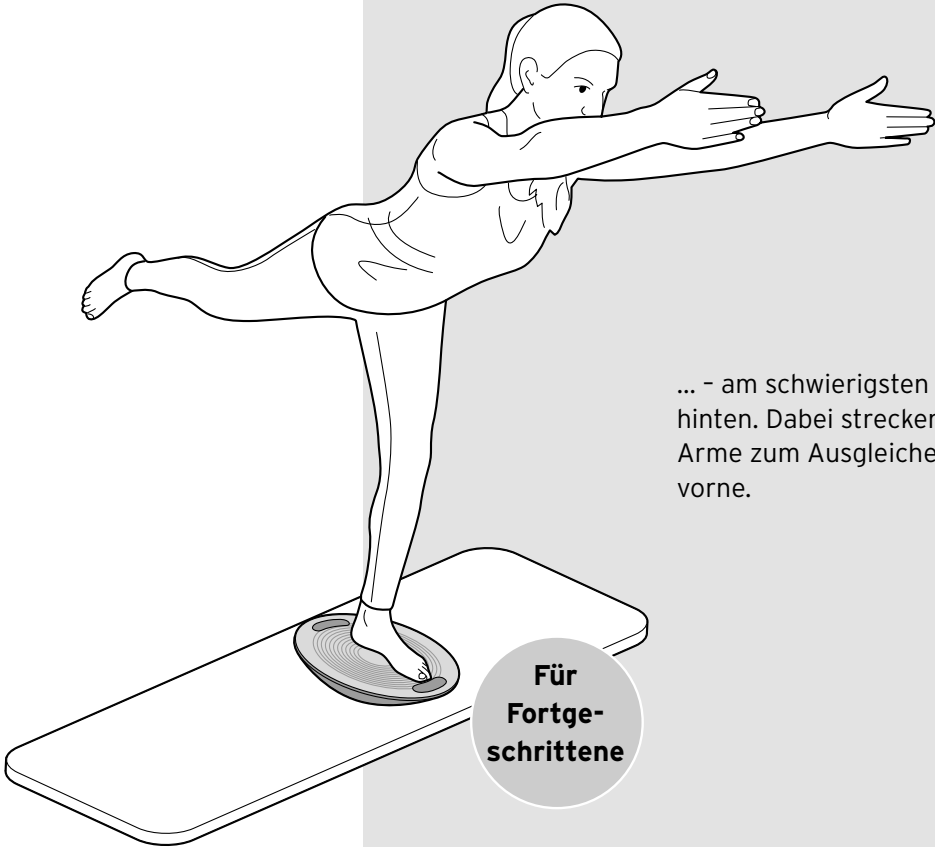
Die Arme können zum besseren Ausbalancieren seitlich angehoben werden.

Mit dem anderen Bein wiederholen.

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



... und ...



Für Fortgeschrittene

... - am schwierigsten - nach hinten. Dabei strecken Sie die Arme zum Ausgleichen nach vorne.

## Oberschenkel + Po

Ausgangsposition: In Schrittstellung mit einem Fuß auf dem Balance-Board, 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.

(= **Ausfallschrittposition**)

Mit dem anderen Bein wiederholen.



Bei Schmerzen in den Knien Übung sofort beenden.

## Bauch, Beine + Schulterstabilisatoren

Ausgangsposition: Im Kniestütz, mit den Händen das Balance-Board greifen.

Übung: Den Oberkörper absenken bis kurz über das Balance-Board.

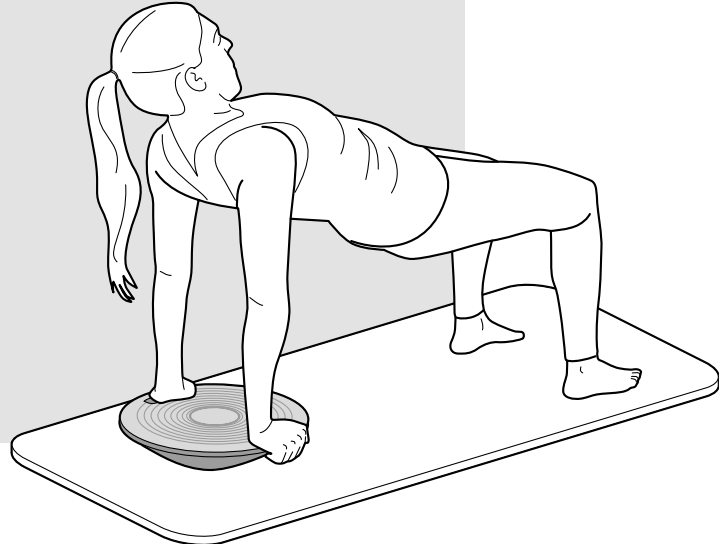
Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

## Po + hintere Oberschenkelmuskeln

Ausgangsposition: Vor dem Balance-Board sitzend, die Beine aufgestellt, mit den Händen hinter dem Körper auf dem Balance-Board abstützen. Den Po leicht anheben.

Übung: Die Hüfte nach oben drücken, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Der Po soll dabei nicht den Boden berühren.

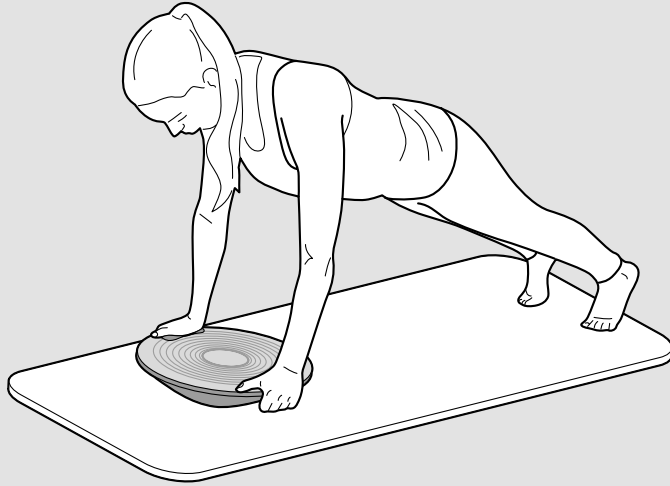
**Variante (+ unterer Rücken):** In der oberen Position bleiben, zusätzlich abwechselnd ein Bein nach oben strecken.



## Halteübungen

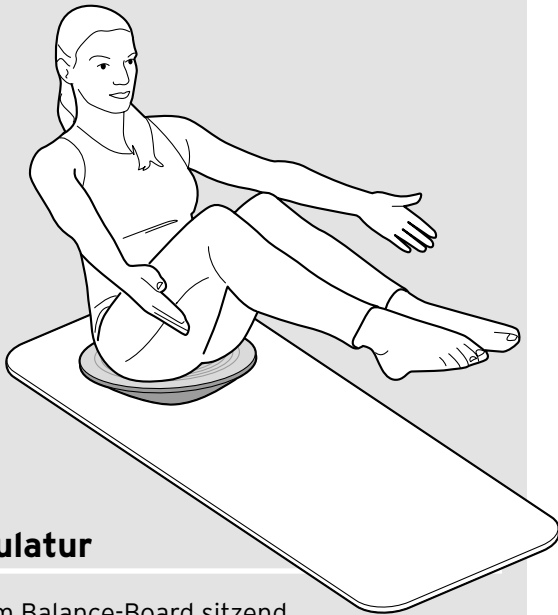
Bei diesen Übungen versuchen Sie, die abgebildete Position so lange wie möglich zu halten.

Nicht vergessen: Gleichmäßig weiteratmen!



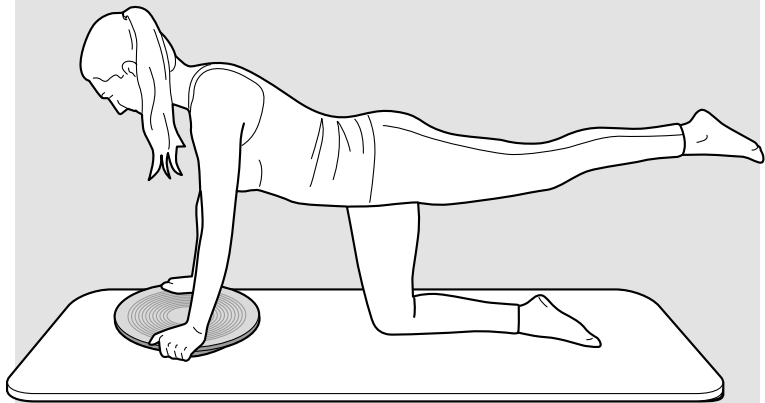
## Bauch, Beine + Schulterstabilisatoren

Position: Mit den Händen auf dem Balance-Board abstützen, Oberkörper und Beine bilden eine Linie. Der Blick geht nach unten - Kopf nicht in den Nacken legen!



## Gerade Bauchmuskulatur

Position: Auf dem Balance-Board sitzend, die Beine aus der Bauchmuskulatur heraus anheben, die Arme ausgleichend nach vorne strecken.



## Hinterer Oberschenkel + Po

Position: Vierfüßler-Stand auf Händen und Knien, mit den Händen auf dem Balance-Board abstützen, 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!

Mit dem anderen Bein wiederholen.