



Liebe Kundin, lieber Kunde!

Das Slide-Board ist für ein dynamisches Ganzkörpertraining konzipiert. Die Kombination mit den Fußüberziehern ermöglicht gleitende Bewegungen wie sie beispielsweise für Ski-Gymnastik eingesetzt werden. Die dynamischen Übungen fördern Schnelligkeit, Kondition, Koordination und Explosivkraft.

Das Slide-Board ermöglicht Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und ist so für jeden Fitnesslevel geeignet. Die beidseitigen Fuß-Stopper verringern die Gefahr des Wegrutschens und geben so mehr Sicherheit.

Bitte beachten Sie: Einige der gezeigten Übungen erfordern Kraft und Balancegefühl. Überfordern Sie sich nicht!

Ihr Tchibo Team

- Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Slide-Boards zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Lassen Sie das Slide-Board vor dem ersten Gebrauch gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit.
- Das Slide-Board war transportbedingt über einen längeren Zeitraum sehr eng gerollt. Lassen Sie es daher nach dem Auspacken ca. 24 Stunden ausliegen.

Sicherheitshinweise

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Verwendungszweck

Das Slide-Board ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist es nicht geeignet.

Die Fußüberzieher sind für jede Schuhgröße passend.

GEFAHR für Kinder und Personen mit körperlichen Einschränkungen

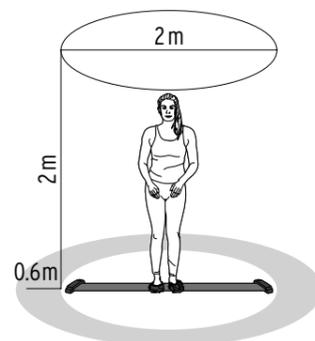
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!
- Das Slide-Board ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Das Slide-Board ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Sollten Sie Kindern die Benutzung des Slide-Boards erlauben, weisen Sie auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Eltern und andere Aufsichtspersonen müssen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die Trainingsgeräte nicht gebaut sind. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Gerät kein Spielzeug ist.

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, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen 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. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training sofort.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

WARNUNG - Verletzungsrisiko

- Die Übungen mit dem Slide-Board erfordern Kraft und Konzentration. Führen Sie die Übungen zunächst langsam und konzentriert aus. Führen Sie die Übungen anfangs ggf. nicht bis zur dargestellten Endposition aus, sondern nur soweit, dass Sie sicher wieder in die Ausgangsposition zurückkehren können. Überfordern Sie sich nicht! Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad erst mit zunehmender Kraft. Beenden Sie die Übung, wenn Sie merken, dass Kraft und/oder Konzentration nachlässt!
- Erzwingen Sie niemals eine Dehnung. Gehen Sie nur so tief in die Haltung, wie Sie es noch als angenehm empfinden. Ein leichtes Dehnungsgefühl gehört dazu. Beenden Sie die Übungen jedoch sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Die Übungen wirken auch dann, wenn man sie noch nicht vollständig beherrscht.



- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren. Es dürfen keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.

- Prüfen Sie vor jeder Anwendung das Slide-Board und die Fuß-Überzieher. Falls ein Teil verschlissen, angegriffen, angerissen oder gebrochen erscheint, sollten Sie es nicht weiter benutzen.
- Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Das Trainingsgerät darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.
- Verwenden Sie das Slide-Board und die Fuß-Überzieher nicht für andere Zwecke als hier dargestellt.

Wichtige Trainings-Hinweise

- 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.
- Nehmen Sie sich anfangs nur wenige Übungen für verschiedene Muskelgruppen vor. Führen Sie diese Übungen, je nach körperlicher Verfassung, nur kurzzeitig (je nach Übung 30 Sekunden bis wenige Minuten) aus. Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von mindestens einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf längere Übungseinheiten. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter. Nicht den Atem anhalten!
- Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade - kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Beine, Po und Bauch an.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen.
- Tragen Sie komfortable Kleidung. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) zu Bewegungseinschränkungen führt oder während des Trainings irgendwo hängenbleiben kann.

Ausführung

1. Rollen Sie das Slide-Board aus-
2. Ziehen Sie die Fuß-Überzieher über Ihre Sportschuhe.
3. Führen Sie die Übungen dynamisch aus. Ziehen und schieben Sie die Füße über das Slide-Board. Führen Sie die Übungen kontrolliert, mit Spannung in den Beinen aus. Ziehen Sie die Beine nur soweit auseinander, wie sie sie noch mit Ihrer Muskelkraft halten können. **Achten Sie besonders darauf, nicht in einen Spagat zu rutschen, wenn Sie dies nicht beherrschen. Verletzungsgefahr!**

Vor dem Training: Aufwärmen

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

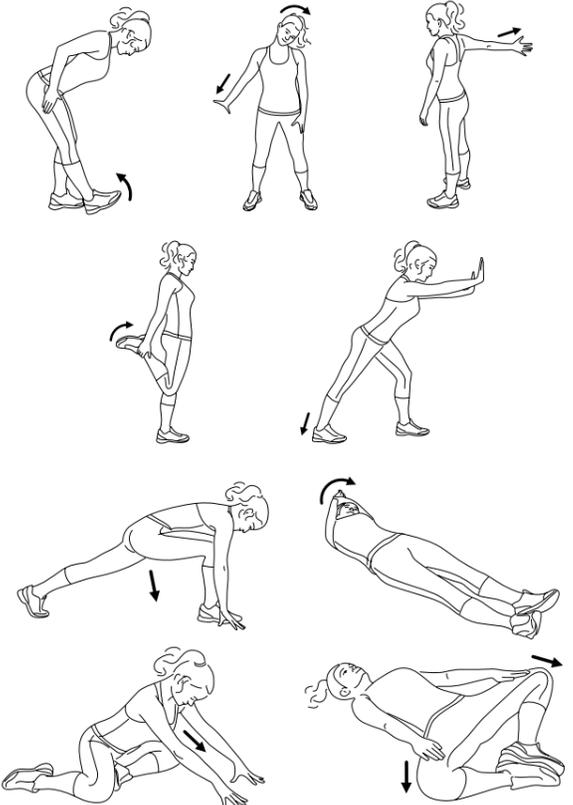
- Den Kopf zur Seite, nach vorne und hinten neigen.
- Die Schultern heben, senken und rollen.
- Mit den Armen kreisen.
- Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- Die Hüften nach vorne, hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

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.

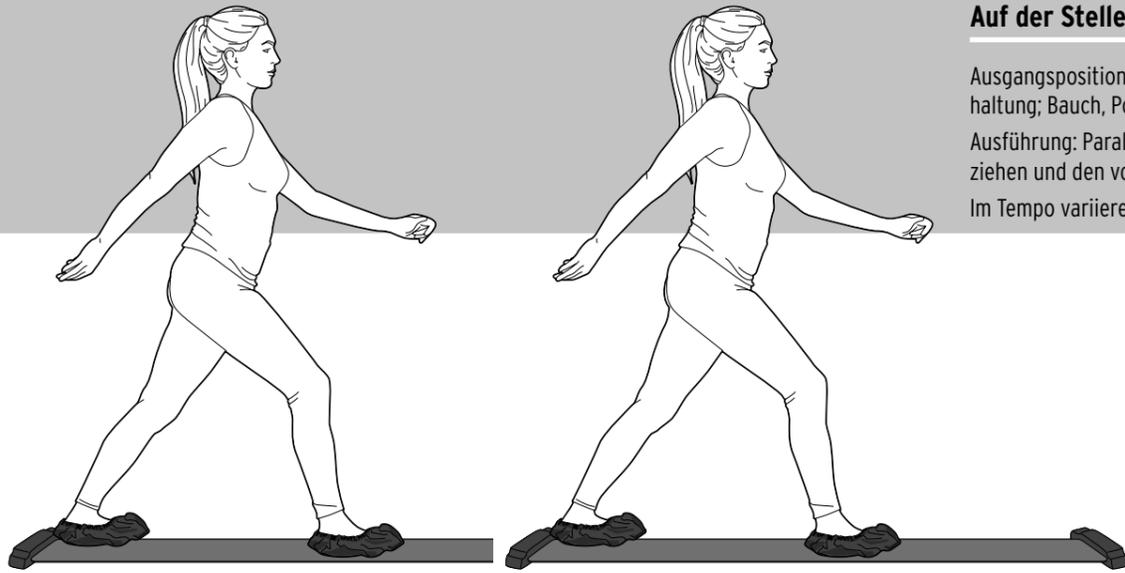


Pflege

- ▷ Wischen Sie das Gerät nach dem Gebrauch feucht ab. Lassen Sie es vollständig trocknen, bevor Sie es erneut verwenden!
- ▷ Die Fuß-Überzieher können Sie in handwarmem Wasser mit einem milden Spülmittel reinigen. Spülen Sie sie danach gründlich ab und lassen sie sie vollständig trocknen, bevor Sie sie erneut verwenden!

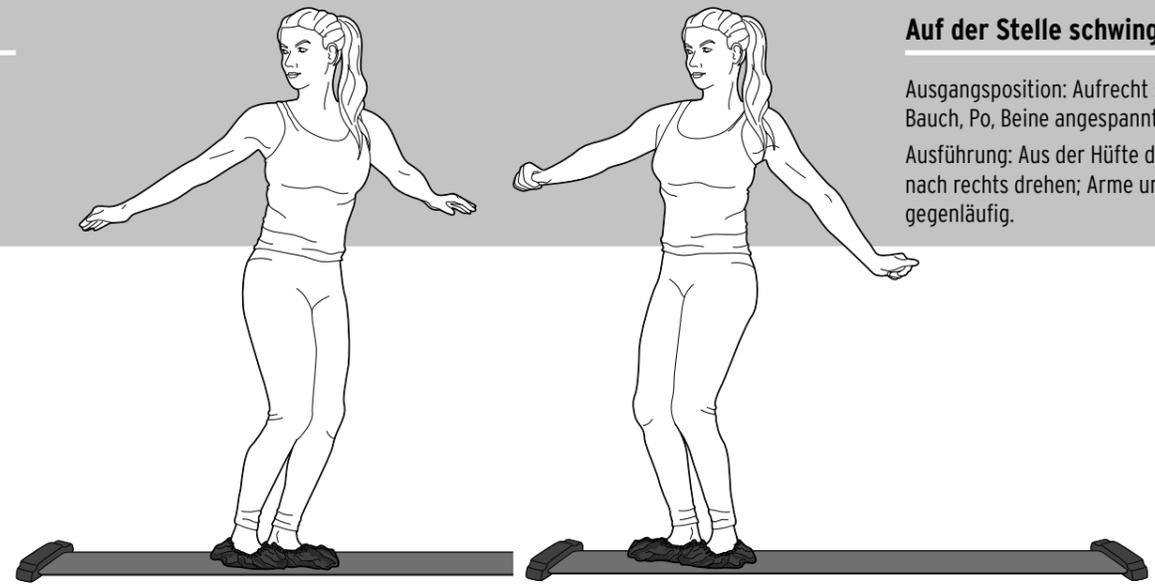
VORSICHT - Sachschaden:

- 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. Schützen Sie den Artikel vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- Lagern Sie das Slide-Board geschützt vor direktem Sonnenlicht. Setzen Sie es keinen Temperaturen unter -10 °C oder über +50 °C aus. Schützen Sie es auch vor großen Temperaturschwankungen, hoher Luftfeuchtigkeit und Wasser.



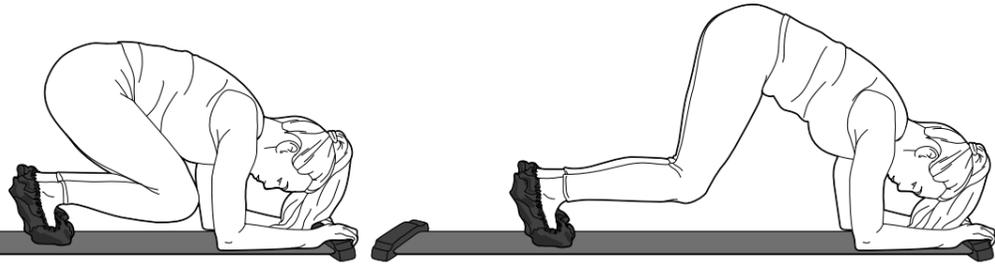
Auf der Stelle gehen

Ausgangsposition: Schrittstellung, aufrechte Körperhaltung; Bauch, Po, Beine angespannt
 Ausführung: Parallel den hinteren Fuß nach vorne ziehen und den vorderen nach hinten schieben.
 Im Tempo variieren.



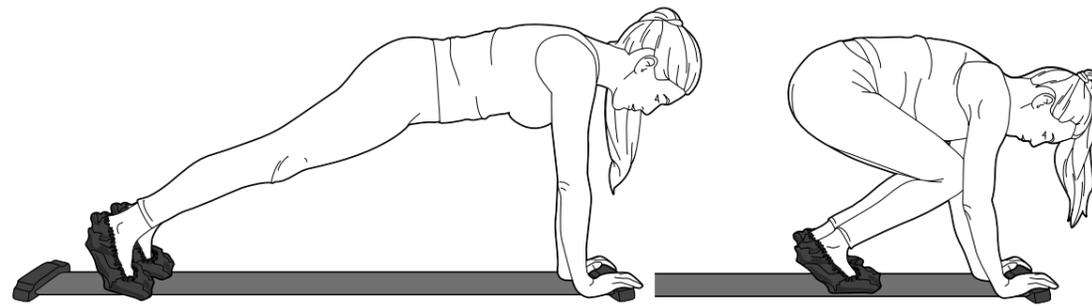
Auf der Stelle schwingen

Ausgangsposition: Aufrecht stehend, Füße parallel; Bauch, Po, Beine angespannt
 Ausführung: Aus der Hüfte die Füße nach links, dann nach rechts drehen; Arme und Oberkörper schwingen gegenläufig.



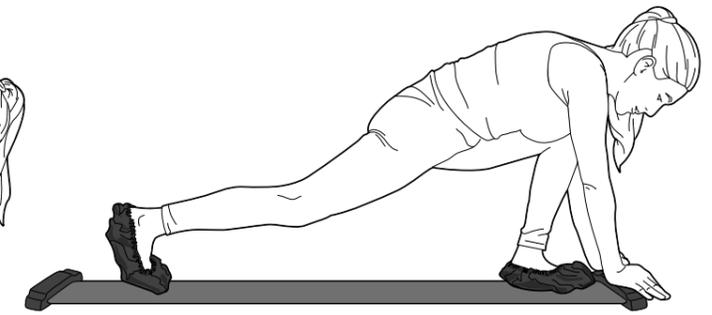
Klappmesser gehockt

Ausgangsposition: Vierfüßler-Stand
 Ausführung: Abwechselnd die Füße nach vorne ziehen, dann nach hinten schieben.



Variante

Ausgangsposition: Planke
 Ausführung: Abwechselnd die Füße nach vorne ziehen, dann nach hinten schieben.



Variante

Ausgangsposition: Planke
 Ausführung: Parallel den hinteren Fuß nach vorne ziehen und den vorderen nach hinten schieben.



Einseitige Kniebeuge

Ausgangsposition: Schrittstellung, das Gewicht auf dem hinteren Fuß, aufrechte Körperhaltung; Bauch, Po, Beine angespannt
 Ausführung: Den Körper langsam auf dem Standbein nach unten absenken, der vordere Fuß rutscht dabei nach vorne. Dann den vorderen Fuß wieder anziehen, das Standbein strecken und den Körper nach oben drücken.

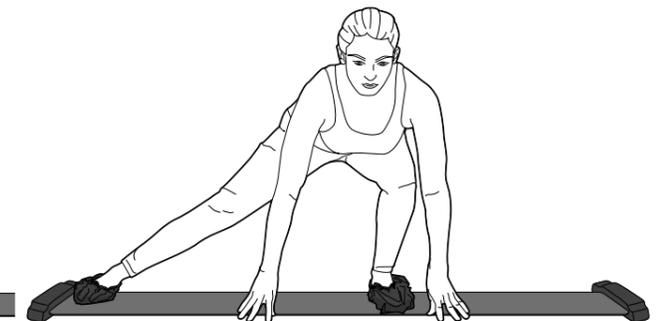


Für alle Übungen:
Die Füße nicht anheben, sondern über den Boden gleiten lassen.
 ⚠️
Halten Sie stets die Spannung in den Beinen, damit Sie nicht wegrutschen!



Seitlicher Ausfallschritt

Ausgangsposition: Aufrecht stehend, Füße parallel; Bauch, Po, Beine angespannt
 Ausführung: Den Körper langsam auf dem Standbein nach unten absenken, der andere Fuß rutscht dabei zur Seite. Dann den seitlichen Fuß wieder anziehen, das Standbein strecken und den Körper nach oben drücken. Mehrmals nacheinander zu einer Seite, dann Seitenwechsel.



Grätsche

Ausgangsposition: Planke, Füße dicht
 Ausführung: Füße seitlich in Grätschstellung schieben und wieder zusammenziehen.

