

Almighty BOARD

„DAS“ Balance Board



Gebrauchsanweisung

2

1. Anwendungshinweise
2. Selbstverantwortung
3. Gebrauchsanweisung zur Funktionsweise
4. Bezeichnung und Funktion
5. Reinigung und Wartung
6. Warnhinweise
7. Kontakt & Service

Lieferumfang:

Balance Board und Gebrauchsanweisung



Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch und bewahren Sie diese gut auf.
Bitte machen Sie die Gebrauchsanweisung allen Nutzern zugänglich und beachten Sie
alle genannten Hinweise sorgfältig.

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde, wir bedanken uns recht herzlich für Ihre Kaufentscheidung. Mit dem Almighty Board erhalten Sie ausgezeichnete Qualität, die Ihnen lange Freude bereiten wird.

Unser Balanceboard bietet Übungen/Training in den Bereichen:

Gleichgewicht

Balance

Koordination

Tiefenmuskulatur

Kraft

Konzentrationsfähigkeit

1. Anwendungshinweise

Das Balance Board von Almighty Boards ist Ihre Möglichkeit für ein spaßiges und motivierendes Training, egal ob daheim oder in der Arbeit. Verschiedene Übungen in unterschiedlichen Ausgangsstellungen bieten einen optimalen Einstieg für jedermann. Vom einfachen Balancetraining bis hin zu forderndem Krafttraining ist alles möglich!

Verwenden Sie das Balance Board nicht...

- ... unmittelbar nach Operationen
- ... während der Schwangerschaft
- ... bei eingeschränkter psychischer und physischer Leistungsfähigkeit
- ... bei Schmerzen ungeklärter Ursachen
- ... bei eingeschränkter Wahrnehmungsfähigkeit (z.B. bei Einnahme schmerzlindernder Medikamente, Alkohol oder anderer bewusstseinsverändernder Drogen)

- ... bei schweren Erkrankungen
- ... bei schweren Nervenerkrankungen
- ... unmittelbar nach Verletzungen im Sprunggelenksbereich

Befragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie unsicher sind.

Hinweise zur Sicherheit:

- Das Verpackungsmaterial von Kindern fernhalten
- Ab dem neunten Lebensjahr geeignet, sollte aber nur unter Aufsicht der Eltern benutzt werden
- Achtung: Erstickungsgefahr durch Verpackungsmaterial!
- Nur verwenden, wenn der Gebrauch sicher ist: Ein sicherer Gebrauch zeichnet sich durch korrekte Anwendung und ein funktionsfähiges Gerät aus

2. Selbstverantwortung

Die Nutzung des Geräts unterliegt der Selbstverantwortung. Die Bewegungen und Übungen sollten im Komfortbereich des Benutzers durchgeführt werden. Das Gerät und seine Funktionsweise sollte nicht missbraucht werden. Es ist nicht vorgesehen, mit dem Balance Board Tricks, Sprünge oder Ähnliches durchzuführen.

3. Gebrauchsanweisung zur Funktionsweise

Das Almighty Board verspricht einen vielseitigen Bewegungsspaß, sowie ein funktionelles Training. Nicht nur der Spaß steht im Vordergrund, sondern auch gesundheitliche Aspekte werden durch das Üben und Trainieren mit unseren Gesundheitsboards abgedeckt.

Es empfiehlt sich, das Board Barfuß zu benutzen.

Almighty Balance Board

- Spezielle Form für verbesserte Sicherheit
- Umfassende Übungsvielfalt (Balance, Kraft, Koordination...)
- Kombinierbar mit vielen Geräten
- Herausfordernd und motivierend
- Robust und langlebig durch Schichtverleimung und Formverpressung
- Handmade in Germany (Mittelfranken)
- Gefertigt aus Pappelholz, Fieberglasschichten und einem Echtholzdeckfurnier

Individualität der Boards

Holz ist ein Naturprodukt, welches aufgrund seiner Individualität nie zweimal identisch wächst oder aussieht. Daher ist jedes Board individuell und unterscheidet sich von anderen Balance Boards. Differenzen beziehen sich aber lediglich auf die Erscheinung, höchste Qualität ist bei jedem Board gewährleistet.



Körperliche Voraussetzungen und Trainingszustand

Eine korrekte Einschätzung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit ist sehr wichtig, um das Almighty Board je nach Ihren individuellen, körperlichen Voraussetzungen und Ihrem Trainingszustand adäquat zu nutzen. Im Folgenden unterscheiden wir zwischen drei Kategorien:

1. Personen, die nur unregelmäßig Sport treiben, sollten sich zu Beginn von einer zweiten Person beim Aufstieg helfen lassen. Übungen sind nur durchzuführen, wenn eine sichere Grundposition ohne Hilfe gehalten werden kann.
2. Personen mit einem guten, allgemeinen Trainingszustand und grundlegenden Erfahrungen mit Boardsportarten, dürfen das Almighty Board unter Voraussetzung und Beachtung der allgemeinen Benutzungshinweise problemlos nutzen. Bitte beachten Sie hierbei die unter den Anwendungshinweisen aufgeführten Einschränkungen
3. Personen mit langjähriger Erfahrung im Boardsport und einem sehr guten Trainingszustand, können sich nach entsprechender Vorbereitung bereits zu Beginn an verschiedenste Übungen heranwagen.

Lassen Sie sich bei anfänglicher Unsicherheit immer von einer zweiten Person helfen. Verwenden Sie das Almighty Board stets auf einem rutschfesten Untergrund und achten Sie darauf, dass das Board inklusive Rolle nicht wegrutschen kann. Zur Sturzprophylaxe empfiehlt sich die Unterlage einer Fitnessmatte.

Bevor Sie Übungen mit dem Balance Board durchführen, ist ein adäquater Stand essentiell wichtig und daher eine Grundvoraussetzung.

Falls Sie akute oder chronische gesundheitliche Probleme haben, fragen Sie bitte vor Benutzung des Almighty Boards Ihren Arzt, ob und in welchem Rahmen das Board von Ihnen ohne Bedenken benutzt werden kann.

Wie bei allen anderen Sportarten können Verletzungen selbstverständlich nicht ausgeschlossen werden. Bitte benutzen Sie das Balance Boards daher ausschließlich im Rahmen der hier aufgelisteten Vorgaben und ziehen Sie zudem immer Ihren gesunden Menschenverstand hinzu, um das Verletzungsrisiko so gering wie möglich zu halten.

Die „richtige“ Haltung

Wichtig für alle Übungen mit dem Slackdeck Balance ist eine aufrechte Haltung. Gehen sie folgende Schritte von unten nach oben durch. Wiederholen sie die „Aufrichtung“ mehrmals unter Anleitung eines Trainers, bevor sie mit den Übungen beginnen!



Das Becken wird aufgerichtet und der Bauch leicht angespannt

Der Kopf wird nach hinten-oben gestreckt, dann Kinn leicht Richtung Kehlkopf gezogen, der Blick geht gerade nach vorne

Das Brustbein wird nach vorne-oben geschoben, die Schultern nach hinten-unten

Die Knie zeigen in Richtung Fußspitze und sind leicht gebeugt

Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen

Trainieren Sie auf Ihrem individuellen Leistungsniveau und gestalten Sie das Umfeld, in dem Sie trainieren, stets sicher.

Des Weiteren gilt, dass nicht jede Übung für jede Person die richtige Übung ist. Sollten Sie Bedenken haben, weil orthopädische Problemstellungen oder Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems bestehen oder nicht ausgeschlossen sind, dann halten Sie mit einem Facharzt Rücksprache, ob Sie die Übungen ohne Gefahr für die eigene Gesundheit ausüben können.

Das Gleiche gilt, wenn Probleme oder Schmerzen vor, nach oder während einer Übung auftreten.

Platzieren Sie die Rolle, wie veranschaulicht, unter dem Balance Board und richten Sie das



Board dementsprechend aus.

Steigen Sie mit einem Fuß nach dem Anderen an die jeweiligen Enden des Boards und versuchen Sie langsam die „richtige“ Haltung einzunehmen. Hierbei kann es hilfreich sein, sich einen festen Fixpunkt zur Konzentration zu suchen.

Drehen Sie Ihre Fußspitzen leicht nach außen und beugen Sie Ihre Knie.

Um Stabilität zu erzeugen, spannen Sie Ihren Bauch leicht an und richten Sie Ihr Becken auf.

Schieben Sie das Brustbein nach vorne-oben und Ihre Schultern nach hinten-unten.


Strecken Sie Ihren Kopf nach hinten-oben und richten Sie Ihren Blick gerade nach vorne.

Wiederholen Sie diese Schritte mehrmals, bevor Sie mit den jeweiligen Übungen beginnen.

4. Trainingsplan – Hier eine kleine Auswahl an Übungen

1


SQUAT



- Knie zeigen in Richtung der Fußspitzen
- Knie während des gesamten Bewegungsablaufs nicht über die Zehen hinauschieben
- Rücken während des gesamten Bewegungsablaufes gerade halten

2


EINBEINSTAND



- Standbein nicht ganz durchstrecken
- Anderes Bein auf 90 Grad anwinkeln
- Schultern entspannt hängen lassen, nicht hochziehen

3


WASSERTRETEN



- Rücken gerade halten und leicht nach hinten lehnen
- Beine vom Boden abheben und ausbalancieren
- Beine abwechselnd ausstrecken und auf den Boden tippen

4


VIERFÜßLER



- Schultern sind über den Händen, Ellbogen leicht gebeugt halten
- Blick geht auf das Board, nicht nach vorne
- Beine abwechselnd ausstrecken, Rücken gerade halten

5

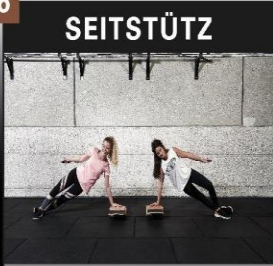
PLANK



- Schultern sind über den Ellbogen
- Rücken ist gerade, der ganze Körper angespannt
- Position 30 sec lang halten

6

SEITSTÜTZ



- Hand mittig auf dem Board platzieren, Ellbogen leicht gebeugt halten
- Füße nebeneinanderstellen
- Position 30 sec lang halten

5. Reinigung und Wartung

Hinweise zur Hygiene:

- Heißes und Nasses können der Holzoberfläche schaden
- Keine chemischen Reiniger verwenden

Reinigen Sie das Balance Board vorsichtig mit einem feuchten Tuch und trocknen Sie das Board anschließend. Das Gerät sollte nicht in feuchter Umgebung gelagert werden. Um die Ursprungsform und eine Langlebigkeit zu gewährleisten, lagern Sie das Board bei Zimmertemperatur und in seiner Ursprungsform. Jeglicher Kontakt mit feuchten Oberflächen kann zu ungewollten Veränderungen der Produktform führen.

6. Warnhinweise

Das Produkt ist aus Holz gefertigt und deshalb leicht brennbar. Die Lebensdauer des Almighty Boards hängt vom sorgfältigen Umgang ab. Setzen Sie das Gerät nicht starken Temperaturschwankungen, dauerhaft Witterungen, Stößen oder Chemikalien aus.

Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung oder Regen.

Keine scheuernden Reinigungsmittel verwenden. Der Reinigungsvorgang sollte von einem Erwachsenen durchgeführt werden.

Entsorgung: Das Board sollten Sie am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgen, da spezielle Verbundstoffe verwendet werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen.

7. Kontakt & Service

Bei Fragen und Problemen dürft Ihr uns gerne kontaktieren:

E-Mail: info@almightyboards.com
info@sup-shop-pleinfeld.de

Christian Satzinger
***Almightyboards &
Sup Shop Pleinfeld***
Postleitenstraße 13
91785 Pleinfeld
0151 / 46626075



Almighty
BOARDS