



Balance Board

met oefeningen



53ZA/2015 | FLX-BB-02

■ Inhoud

Uw balance board	2
Veiligheid	3
Oefeningen	5
Moeilijkheidsgraad instellen	7
Reinigen	8
Technische specificaties	8
Afvoeren	8

■ Uw balance board

Het balance board is spelenderwijs in het dagelijkse leven te integreren en kan na de training weer snel worden ingepakt, want het is licht en heeft maar weinig bergruimte nodig.

- Door de voet van het balance board is uw lichaam gedwongen, de disbalans te compenseren.
- De training zorgt voor inspanning van de fijne motoriek van bekken-, been-, rug- en buikmusculatuur aan de zijkant.
- Na een langere periode kan de evenwichtstraining zorgen voor een rechte rug en een gezonde en actieve lichaamshouding.

Als u het balance board regelmatig gebruikt, kan het u dus op de volgende punten helpen:

- Verbeteren van de coördinatie
- Verbeteren van het lichaamsgevoel
- Verbeteren van de concentratie
- Versterken van de rompmusculatuur

■ Veiligheid



Lees de volgende aanwijzingen aandachtig door en bewaar deze gebruiksaanwijzing, voor het geval u later iets wil nalezen. Als u het artikel aan iemand anders doorgeeft, geef dan ook deze gebruiksaanwijzing mee.

Gebruiksdoel

- Dit artikel is uitsluitend geschikt voor trainingsdoeleinden en alleen toegestaan voor thuisgebruik. Het is niet geschikt voor enig ander gebruik, bijv. als kinderspeelgoed.
- Het mag niet worden opgesteld en gebruikt in een bedrijfsmatige, therapeutische of professionele studio.
- Voer met het balance board uitsluitend de oefeningen uit die in deze handleiding zijn beschreven en weergegeven. Ondeskundig gebruik respectievelijk overmatige training leidt tot schade aan de gezondheid.
- Het balance board is ontworpen voor een maximale belasting van 100 kg en mag maar door één persoon tegelijk worden gebruikt.

Gevaar voor kinderen en een uitgebreidere kring personen

- Dit artikel is niet bedoeld om door personen (met inbegrip van kinderen) met beperkte fysieke, sensorische of geestelijke capaciteiten of een gebrek aan ervaring en/of een gebrek aan kennis te worden gebruikt. Tenzij ze onder toezicht staan van een voor hun veiligheid verantwoordelijke persoon of van deze instructies kregen, hoe het apparaat moet worden gebruikt.
- Er moet toezicht zijn op kinderen om te garanderen, dat ze niet met het apparaat spelen.
- Houd kinderen uit de buurt van verpakkingsmateriaal. Bij inslikken bestaat er verstikkingsgevaar. Let er ook op, dat ze de zak van de verpakking niet over hun hoofd trekken.

Gevaar voor letsel

- Controleer voor elk gebruik of het balance board zich in een correcte toestand bevindt, anders mag het balance board niet verder worden gebruikt.
- Gebruik het board alleen op horizontale, vlakke en anti-slip oppervlakken, om het gevaar voor vallen te minimaliseren.
- Train niet in een omgeving waarin u naar beneden kunt vallen (bijv. in de buurt van trappen).

- Verwijder alle harde, hoekige of scherpe voorwerpen in een omtrek van twee meter, om letsel bij een val te vermijden.
- Train alleen met anti-slip sportschoenen, niet blootsvoets en ook niet op sokken. Anders bestaat er gevaar dat u uitglijdt en zou u per ongeluk uw tenen kunnen beknellen.
- Gebruik de meegeleverde afstandshouder (zie „moeilijkheidsgraad instellen”) niet, als hij beschadigd is en bijv. scheuren heeft. Let er bovendien op dat deze voor elk gebruik veilig bevestigd is.

Let op - materiële schade

- Leg een anti-slip mat onder het balance board, als u gevoelige ondergronden zoals tapijten of parketvloeren wil beschermen.
- Train niet met schoenen die noppen of spikes hebben. Deze zouden het board kunnen beschadigen.
- Gebruik voor de reiniging geen agressieve chemische reinigingsmiddelen, schuurmiddelen, harde sponzen, staalwol o.d.

Voordat u begint - vraag het uw arts

- Voordat u met een trainingsprogramma begint, vraagt u eventueel aan uw arts, of de training met dit apparaat geschikt voor u is.
- Train alleen als u in een goede lichamelijke conditie bent en uw evenwicht niet verminderd is.
- Train niet direct na maaltijden, bij vermoeidheid of andere factoren die uw training negatief kunnen beïnvloeden.
- Train niet bij enkel-of kniebandletsels/zwakke enkels-of kniebanden. Een overmatige of onoordeelkundige training kan schade aan de gezondheid veroorzaken.
- Onderbreek de training onmiddellijk als u zich niet goed voelt of pijn heeft.

Kleding en omgevingscondities

- Draag gemakkelijke en luchtdoorlatende kleding.
- Draag normale loop- of sportschoenen met een anti-slip zool, train niet blootsvoets.
- Zorg voor een goede ventilatie in de trainingsruimte, maar vermijd tocht, omdat deze snel tot verkoudheid kan leiden.

■ Oefeningen

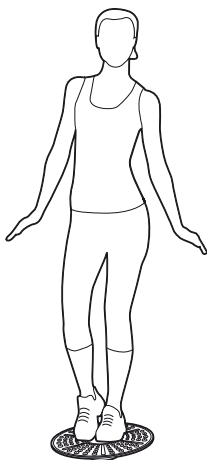
i

- In het begin van de trainingen kan het handig zijn als er een tweede persoon bij is, die u helpt bij het op- en afstappen van het balance board.
 - Deze tweede persoon kan u ook tijdens de eerste oefeningen helpen, als u nog wat onzeker bent.
 - Later kan de tweede persoon de oefeningen ondersteunen, wanneer deze u bijv. een bal toewerpt om die op te vangen en u daarbij het evenwicht moet bewaren.
-

Vooroefening

Probeer eerst gewoon het evenwicht te bewaren. Ook als het eerst een beetje wiebelt; houd dit enkele seconden vol. Na enige tijd merkt u, dat het steeds gemakkelijker gaat. Dan kunt u het ook eens met gesloten ogen proberen.

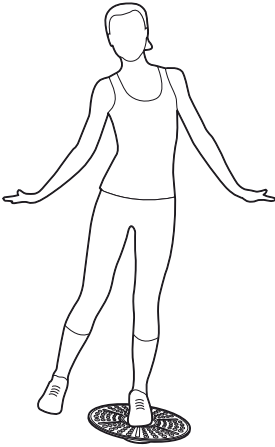
Wij adviseren de meegeleverde afstandshouder eerst nog niet te gebruiken (zie „moeilijkheidsgraad instellen”).



Oefening 1

Ga op het balance board staan en wip naar links en rechts. Ga daarbij licht door de knie.

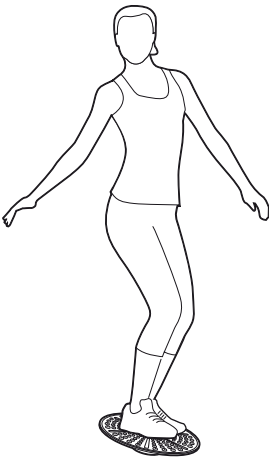
Als u al met het balance board geïnfomeerd heeft, probeert u uit die stand een „acht“ te tekenen, door naar boven, beneden, links en rechts te wippen.



Oefening 2

Ga met een been op het balance board staan en spreid een been naar opzij.

Ga daarbij licht door de knie.



Oefening 3

Zwaai naar links en rechts alsof u skiet.

Zwaai daarbij de armen in de tegengestelde richting.

■ Moeilijkheidsgraad instellen

Met de meegeleverde afstandshouder kunt u de moeilijkheidsgraad instellen. Hoe hoger het balance board is, hoe moeilijker en veeleisender de betreffende oefening.



Moeilijkheidsgraad 1 (eenvoudig): geen afstandshouder gemonteerd



Moeilijkheidsgraad 2 (middelmatig): wordt rondom via de diepe uitsparingen verbonden



Moeilijkheidsgraad 3 (moeilijk): wordt rondom via de vlakke uitsparingen verbonden



De afstandshouder wordt bij de moeilijkheidsgraad 2 en 3 er alleen van beneden stevig opgestoken. Let erop dat deze goed en veilig vastzit, voordat u op het balans board klimt.

■ Reinigen

- ▶ Reinig het balance board met een iets bevochtigde zachte doek. Gebruik voor het reinigen geen agressieve chemische reinigingsmiddelen, schuurmiddelen, harde sponzen, staalwol o.d.

■ Technische specificaties

Model:	Balance Board FLX-BB-02
Toepassingsbereik:	H = Thuisgebruik
Maten:	Ø ca. 35 cm, hoogte ca: 5-8 cm (instelbaar)
Max. belastbaarheid:	100 kg

Omdat onze producten voortdurend verder ontwikkeld en verbeterd worden, zijn wijzigingen in het design en technische veranderingen mogelijk.

Deze gebruiksaanwijzing kan ook als pdf-bestand van onze homepage www.gt-support.de worden gedownload.

■ Afvoeren

Gooi de verpakking in de daarvoor voorziene verzamelcontainers.

Het artikel zelf moet via de plaatselijke inzamel- of hergebruikcentra worden afgevoerd. Informatie hierover vindt u bij uw gemeente- of stadsbestuur.

Fabrikant:
FLEXXTRADE GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden, Germany