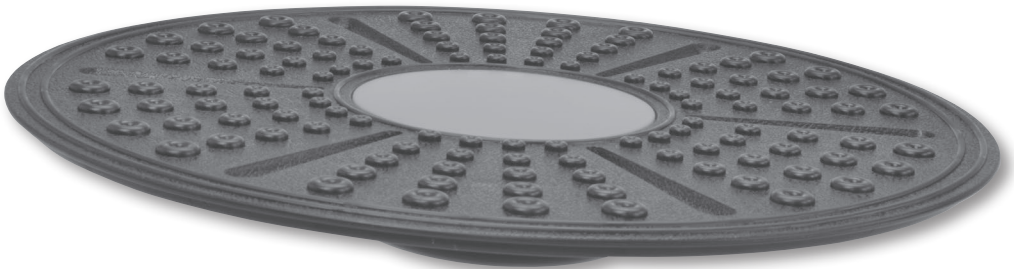


# Balance Board Art.-Nr. 22.011

## Nützliche Übungen

Wir freuen uns, dass Sie sich für den Erwerb des Balance Boards entschieden haben. Balance Boards werden in vielfältiger Weise eingesetzt, unter anderem beim sportlichen Training, in Fitness- und Übungsprogrammen oder bei der Rehabilitation. Sie können auch von dem Balance Board profitieren, indem Sie die Übungen mit dem Board in Ihren regelmäßigen Fitness- oder Trainingsplan einbauen.



### Warnung:

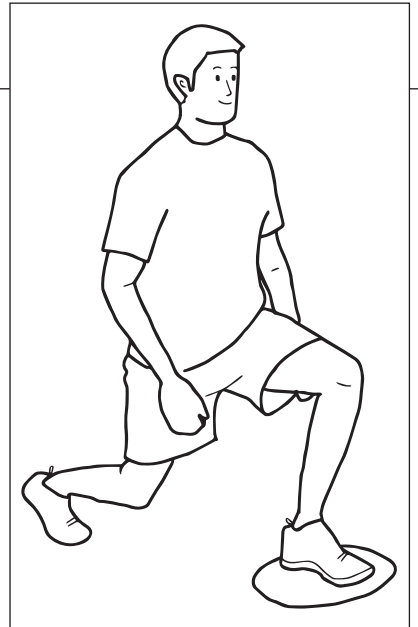
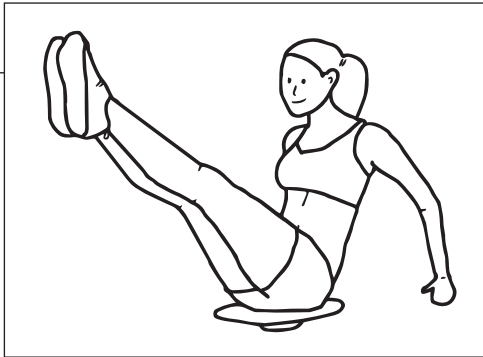
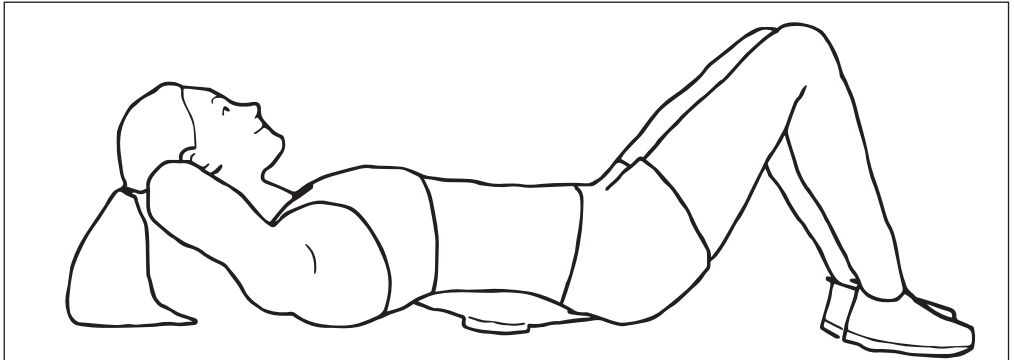
Konsultieren Sie wie bei jedem Trainingsprogramm immer eine medizinische Fachkraft, bevor Sie mit regelmäßigen Übungen beginnen. Alle Trainingsprogramme setzen die Beteiligten damit verbundene Gefahren aus. Setzen Sie geeignete Techniken und Ihren gesunden Menschenverstand ein, um Verletzungen zu vermeiden. Beenden Sie sofort das Training und konsultieren Sie eine medizinische Fachkraft, wenn Sie Kopf- oder Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Atemnot oder ähnliche Symptome erleben.

### Achtung:

- Aufgrund erhöhter Sturzgefahr sind Balance Boards nicht für Personen mit Osteoporose (Abnahme der Knochendichte) zu empfehlen.
- Personen mit Rücken-, Nacken- oder Beinproblemen sollten sorgfältig eingewiesen werden, bevor sie ein Balance Board nutzen.
- Kleidung mit Nadeln, Schnallen, Gürteln etc. und Tascheninhalte wie Mobiltelefone, Kugelschreiber, Stifte etc. können zu Verletzungen des Nutzers führen.
- Kinder sollten immer beaufsichtigt werden, wenn sie sich auf dem Balance Board befinden; sie sollten unterwiesen werden, um einen sachgemäßen Gebrauch sicherzustellen, und überwacht, um ihre Sicherheit zu gewährleisten.

# Das Balance Board nutzen

Die Nutzungsmöglichkeiten sind zahllos und Kreativität kann auf jeden Fall beim Balance Board gut eingesetzt werden, aber unten finden Sie auch einige spezielle Möglichkeiten, das Balance Board zu verwenden. Diese Übungen werden am besten barfuß und auf einem weichen Untergrund wie einem Teppichboden (kein Hochflorteppich), einem Teppichvorleger oder einer Matte ausgeführt und nicht auf einem harten Untergrund wie einem Holzboden, da das Board wegrutschen kann. Wenn Sie Anfänger sind, stellen Sie sicher, dass eine Wand oder Ähnliches, wonach Sie greifen können, in der Nähe ist, falls Sie das Gleichgewicht verlieren.



## ERSTE SCHRITTE

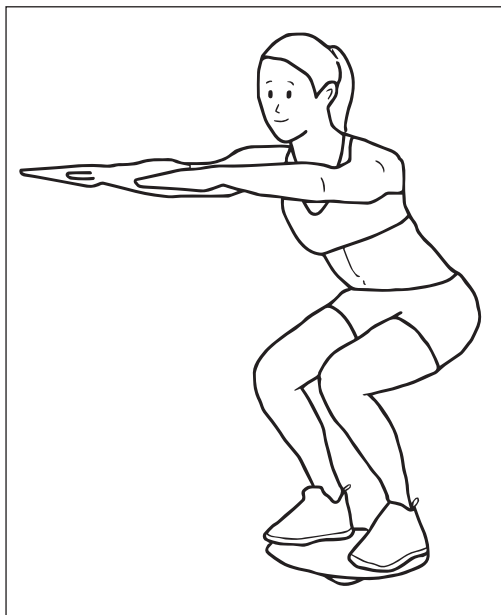
Machen Sie sich zunächst mit den Bewegungen des Boards vertraut. Stellen Sie sich dafür auf das Board, die Füße schulterbreit auseinander, halten Sie sich gegebenenfalls an einem Stuhl als Stütze fest und wippen Sie mit dem Brett nach vorne und hinten und dann von Seite zu Seite. Drehen Sie das Brett herum, so dass die Kante des Boards immer in Kontakt mit dem Boden bleibt. Das hilft Ihnen, mit dem Balance Board und den nötigen Bewegungen für den Umgang damit vertraut zu werden.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie alle vier dieser Übungen vollständig beherrschen, beginnen Sie, in der Boardmitte das Gleichgewicht zu halten, ohne dass ein Teil des Rands den Boden berührt. Sie können am Anfang möglicherweise nur einige Sekunden lang im Gleich-

gewicht bleiben, aber mit ein wenig Übung, sollten Sie die Balance bald halten können. Sie können sich in die Nähe einer Wand stellen und sie zeitweise nutzen, um sich zu stabilisieren. Versuchen Sie, 2 - 3 Minuten lang ohne Bodenberührung im Gleichgewicht zu bleiben.

### **KNIEBEUGE:**

Beginnen Sie, mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen, mit der Ausführung kleiner Kniebeugen, um Ihr Gleichgewicht zu beanspruchen. Während Sie dann die Brust aufrecht und den Blick nach vorne gerichtet halten, winkeln Sie die Knie an. Verlagern Sie dabei Ihr Gewicht auf die Fersen, während Sie die Knie beugen und beginnen, Ihren Körper in Bodenrichtung abzusenken. Während Sie die Position einnehmen, schwenken Sie Ihre Arme von den Schultern nach oben, bis sich die Hände auf Gesichtshöhe befinden. Nutzen Sie die Oberarmbewegung, um die Balance zu unterstützen. Wenn Ihre Knie einen 90°-Winkel bilden, kehren Sie wieder in die stehende Position zurück. Spannen Sie während der gesamten Bewegung die Core-Muskulatur (Bauch und Rücken) an, um sich zu bemühen, das Gleichgewicht zu halten. Neben dem Gleichgewichtstraining stärken die Kniebeugen Ihre Core-Muskulatur.



### **GLEICHGEWICHT:**

Halten Sie das Gleichgewicht auf dem Board und lassen Sie sich von einem Partner einen Medizinball zuwerfen. Wenn kein Partner anwesend ist, versuchen Sie, einen Ball gegen die Wand zu werfen und ihn aufzufangen.

Versuchen Sie, eine für eine kurze Zeit auf einem Bein das Gleichgewicht zu halten.

Versuchen Sie, Kniebeugen zu machen, während Sie auf einem Bein stehen, um Ihr Gleichgewicht zu beanspruchen. Sie können auch versuchen, einen von einem Partner geworfenen Ball zu fangen.

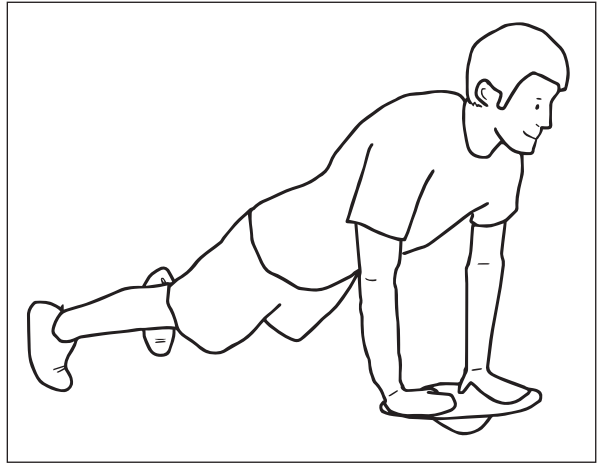
Versuchen Sie, die oben beschriebenen Übungen mit geschlossenen Augen zu machen – dadurch wird das Halten des Gleichgewichts bedeutend schwieriger und daher sollten die Übungen nicht ohne einen Helfer erfolgen.

### **BAUCH-TWIST:**

Stehen Sie mittig auf dem Balance Board und halten Sie einen leichten Medizinball oder eine Hantel zwischen den Händen. Während Sie die Hüften und den unteren Teil des Körpers nach vorne gerichtet haben, halten Sie beide Hände vor sich und spannen die Bauch-, Rücken- und Hüftmuskulatur an und drehen die Taille so weit wie möglich nach links. Bewegen Sie sich danach in die Mitte zurück und drehen Sie sich dann so weit wie möglich nach rechts. Neben dem Gleichgewichtstraining kräftigt der Bauch-Twist die Bauchmuskeln, die entlang der Seiten des Körpers verlaufen.

### **LIEGESTÜTZ IM GLEICHGEWICHT:**

Begeben Sie sich direkt hinter dem Balance Board in Liegestützposition und achten Sie darauf, dass Ihr Rücken eine gerade Linie darstellt, während Sie Ihren Körper auf den Händen und Zehenspitzen halten. Bringen Sie beide Handflächen nach oben auf das Balance Board und setzen Sie sie in gleicher Entfernung vom Rand auf das Board. Bewegen Sie den ganzen Körper langsam nach unten, bis sich die Hände unmittelbar unter den Schultern befinden und Ihr Körper von Kopf bis Fersen eine gerade Linie bildet. Halten Sie diese Position, bis Sie sich im Gleichgewicht befinden.



Sobald es Ihnen gelingt, beginnen Sie die Ellbogen zu beugen, um den Körper zum Board abzusenken. Wenn Ihre Ellbogen einen 90°-Winkel bilden, drücken Sie sich über die Handflächen wieder hoch und kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.