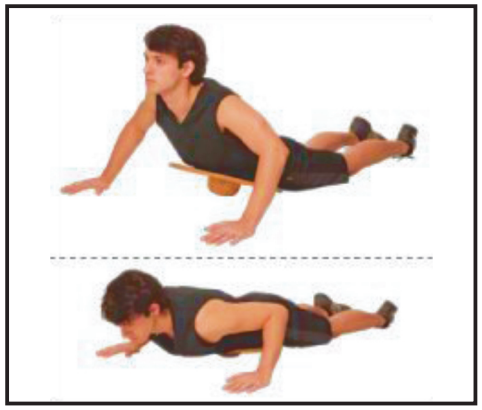
5-in-1 Deluxe Balance Board - Trainingsanleitung

Der Delphin

Ziel:
Verbesserung der Koordination, Stabilität und Kontrolle Ihrer Körperbewegungen.
Start-Position:
Stellen Sie sich auf das Balance Board - die Füße schulterbreit auseinander.
Übung:
Kippen Sie das Balance Board langsam von hinten nach vorne. Beginnen Sie mit einer sanft schaukelnden Bewegung, bis dass Sie in Ihren eigenen Rhythmus gefunden haben.



Der Storch

Ziel:
Verbesserung des dynamischen Gleichgewichts und der Körperwahrnehmung sowie die Stärkung der Muskeln, Bänder und Gelenke.
Start-Position:
Treten Sie auf das Balance Board und stellen sich schulterbreit hin. Balancieren Sie sich solange aus, so dass das Balance Board nicht den Boden berührt.
Übung:
Beginnen Sie mit einer langsamen kontrollierten Bewegung von der einen zur anderen Seite, ohne dass Sie nach vorne oder hinten kippen und halten Sie dazu das Gleichgewicht.

Die Kobra

Ziel:
Die Stärkung der unteren Rückenmuskulatur und des Beckens
Start-Position:
Legen Sie sich mit dem Bauch auf das Balance Board. Die Hände und Unterarme kommen flach auf den Boden.
Übung:
Heben und senken Sie Ihren Oberkörper mit langsamen und kontrollierten Bewegungen.

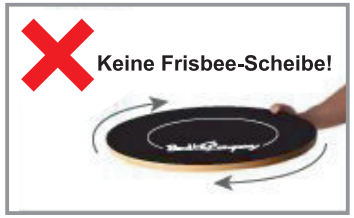
Balance Crunches

Ziel:
Stärkung der Bauchmuskulatur
Start-Position:
Setzen Sie sich in die Mitte des Balance Board und halten Sie sich mit beiden Händen am Rand fest.
Übung:
Heben Sie Ihre Beine langsam vom Boden und verweilen Sie 5 Sekunden in der Position. Fortgeschrittene heben die Beine, ziehen Sie zum Körper hin an und strecken sie dann wieder weg ohne den Boden zu berühren.

Wellen

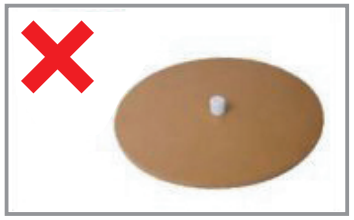
Ziel:
Festigung der unteren Rückenmuskulatur und Verbesserung der Haltung und Balance.
Start-Position:
Stehen Sie schulterbreit auf dem Balance Board.
Übung:
Nutzen Sie eine kontrollierte Bewegung um das Balance Board auf einem kompletten Zirkel zu rotieren. Dabei soll der Rand des Balance Board stets den Boden berühren.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise!



Unser Balance Board ist keine Frisbee-Scheibe! Sie können andere Personen damit erheblich verletzen, wenn Sie das Balance Board auf diese Weise verwenden.

Die beiden Höhenerweiterungen können nicht wie abgebildet über Kreuz zusammengesteckt werden. Das Balance Board wird dadurch instabil und kann kaputt gehen.



Nutzen Sie das Balance Board nie wie abgebildet ohne eine Höhenerweiterung! Die Erweiterungs-Aufnahme alleine kann den Bewegungen und Kräfteauswirkungen beim Training nicht standhalten.