

ANLEITUNG



WICHTIGE INFORMATION

Bitte lese diese Anleitung vor der Benutzung Deines GOAWELL Fitness Balance Boards sorgfältig durch. Bitte bewahre die Anleitung zum späteren Nachschlagen auf.

TIPPS FÜR BALANCE BOARD ANFÄNGER

Wir empfehlen, das Balance Board zu Beginn mit einer zweiten, danebenstehenden Person als Hilfestellung oder mit einer alternativen Festhaltungsmöglichkeit zu benutzen. Bereits nach wenigen Minuten wirst Du einen Lerneffekt feststellen und bald danach keine Hilfestellung mehr benötigen. Nutze die vorhandenen Griffe für weitere Übungen, z.B. Liegestütze, Yoga und Pilates-Stellungen. Die elastischen Widerstandsbänder heben Deine Gleichgewichtsübungen auf ein neues Level - jetzt sind auch Deine Arme gefordert! Es macht viel Spaß und trainiert gleichzeitig Deine Tiefenmuskulatur in Armen, Oberkörper und Beinen. Die Widerstandsbänder können einfach vom Board entfernt und wieder neu angebracht werden (dazu die Bänder einfach durch die vorgesehenen Laschen ziehen). Mit den elastischen Widerstandsbändern alleine ergeben sich so weitere zahlreiche Trainingsmöglichkeiten. Fang am besten gleich damit an!

- Du kannst den Schwierigkeitsgrad variieren, indem Du das Balance Board auf verschiedenen Flächen ausprobierst. Auf einem Teppich, einer Yogamatte oder einer Grasfläche ist es einfacher, die Balance zu halten, als im Vergleich dazu auf einem Parkett- oder Fliesenboden. Mache Dir diesen Effekt zunutze und steigere so nach und nach Deine Balance und Koordinationsfähigkeit!

ACHTUNG!

1. Bitte verwende das Balance Board nur auf geraden, ebenen und ausreichend stabilen Flächen. Sturz- und Verletzungsgefahr!
2. Achte immer darauf, daß Du im Falle eines Sturzes oder Verlust des Gleichgewichtes nur auf weiche oder gepolsterte Stellen fallen kannst. Scharfkantige, harte oder spitze Gegenstände dürfen sich niemals in Deiner direkten Umgebung befinden, während Du auf dem Balance Board stehst.
3. Benutze das Balance Board NICHT direkt nach Mahlzeiten und NICHT nach dem Konsum von alkoholischen Getränken! Erhöhte Verletzungsgefahr!
4. Benutze das Balance Board NICHT während der Schwangerschaft oder unter dem Einfluß von Medikamenten.
5. Das GOAWELL Fitness Balance Board ist für eine maximale Belastung von 180 kg ausgelegt.

REINIGUNG UND PFLEGE DEINES BALANCE BOARDS

1. Verschmutzungen lassen sich am einfachsten mit einem feuchten Baumwolltuch oder einer weichen Bürste entfernen. Bitte dazu nur Wasser verwenden und keine Putz- oder Lösungsmittel. Die Widerstandsbänder bei Bedarf bitte nur mit lauwarmem Wasser von Hand waschen.
2. Das Balance Board besteht aus Holz und darf daher nur im Trockenen aufbewahrt werden. Die Widerstandsbänder sollten nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht ausgesetzt werden.
3. Die Schrauben im Kunststoffsockel können bei Bedarf vorsichtig nachgezogen werden.

WIR WÜNSCHEN DIR VIEL SPASS UND ERFOLG BEIM TRAINING!