



FITNESS

BALANCE BOARD

GOAWELL
Trainings-Handbuch

Inhalt

Anleitung

- 1** Dein neues Board - Erste Schritte
- 2** Übungen zum Aufwärmen und Dehnen
- 3** Übungen mit den Dehnbändern
- 4** Übungen mit den Dehnbändern
- 5** Einfache Grundübungen mit dem Board
- 6** Fortgeschrittene Übungen mit dem Board
- 7** Anspruchsvolle Übungen mit dem Board
- 8** Einfache Übung: Board & Dehnbänder
- 9** Anspruchsvoll: Board & Dehnbänder
- 10** Für die Meister von Balance & Koordination

Info & Kontakt

**Herzlichen Glückwunsch zum Erhalt deines
neuen Fitness Balance Boards!**

**Dieses Handbuch wurde von uns entwickelt, um
dir zu helfen, deine Balance, Koordination und
Kernstabilität, sowie deine Muskulatur nachhaltig
zu verbessern.**

Mit Hilfe des GOAWELL Fitness Balance Boards kannst du deinen Körper in
eine Vielzahl von Positionen bringen und so gezielt bestimmte Muskeln
trainieren.

Beginne mit den Grundübungen und arbeite dich schrittweise zu den
fortgeschrittenen und anspruchsvollen Übungen vor.

Vergesse nicht, deine Sicherheit immer an erster Stelle zu setzen und ggf.
eine zweite Person zur Sicherung oder zum Abstützen hinzuzunehmen. Bitte
achte auch darauf, dass immer ausreichend Platz um dich herum ist und
sich keine spitzen oder scharfkantigen Gegenstände in deiner Nähe
befinden. Falls du die Übungen im Rahmen einer Reha- oder Physiotherapie
ausführen möchtest, dann konsultiere bitte deinen Arzt oder
Physiotherapeuten, bevor du mit dem Training beginnst.

Lass uns loslegen!

1

Dein neues Board - Erste Schritte

Für einige Übungen ist es erforderlich, die Dehnbänder vorab vom Board zu trennen.



Die Dehnbänder lassen sich schnell und einfach abnehmen und dann wieder am Board befestigen.



Die Bänder einfach durch die Laschen am Board ziehen - fertig!



Bei Parkett- oder Fliesenböden empfiehlt es sich, zunächst einen Teppich, eine Yogamatte oder ähnliches als Unterlage zu benutzen.

2

Übungen zum Aufwärmen und Dehnen

Vor jedem Training solltest du dich ein paar Minuten aufwärmen und dehnen. Die hier gezeigten Übungen können beliebig variiert werden.



Die Übungen zum Aufwärmen und Dehnen können mit oder auch ohne Board ausgeführt werden.

3

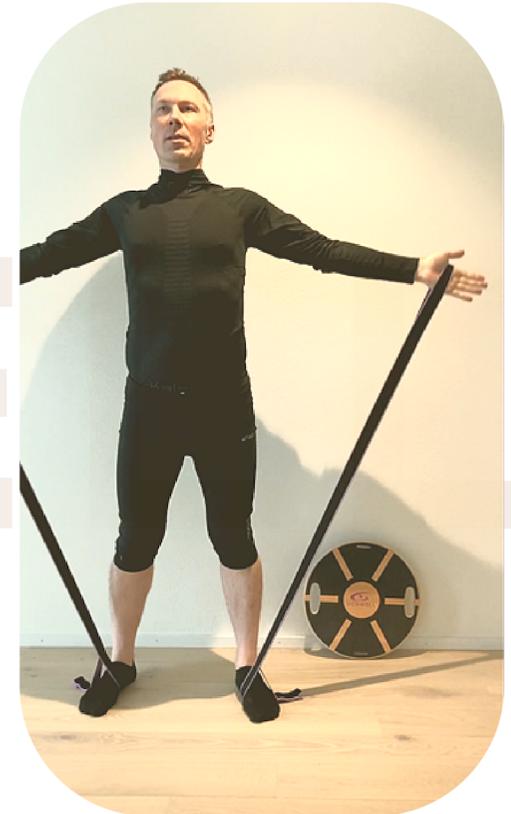
Übungen mit den Dehnbändern



Nutze die vorhandenen Schlaufen der Dehnbänder aus! Je nach Körpergrösse und gewünschtem Kraftaufwand kannst du die Länge der Dehnbänder damit variieren.

Diese Übungen eignen sich ideal zum Aufwärmen wie auch zum Training deiner Arm- und Rückenmuskulatur.

Achte auf deine Haltung, dein Rücken und deine Arme sollten gestreckt sein.



4

Übungen mit den Dehnbändern



Kommst du schon ins Schwitzen? Kein Problem!
Die weichen Dehnbänder sind schweiss-absorbierend und sind
waschbar (von Hand in lauwarmem Wasser).

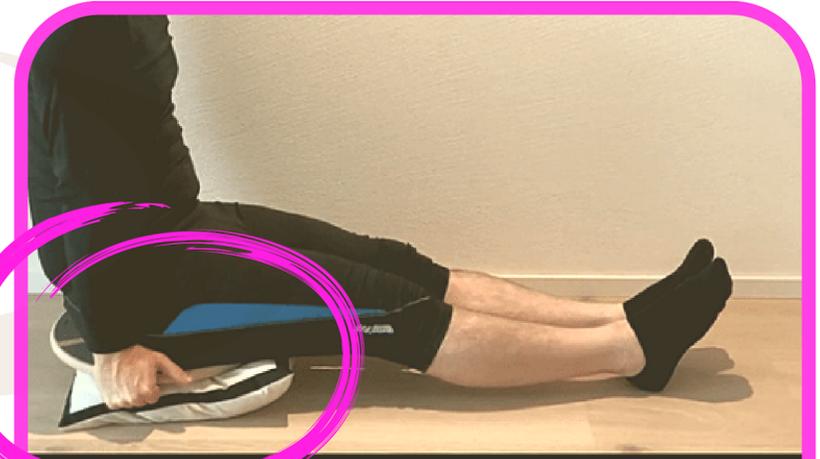
5

Einfache Grundübungen mit dem Board

Nutze die vorhandenen Griffe!



Du kannst viele Übungen mit dem Board wesentlich vereinfachen, indem du ein Kissen als Unterlage nimmst.

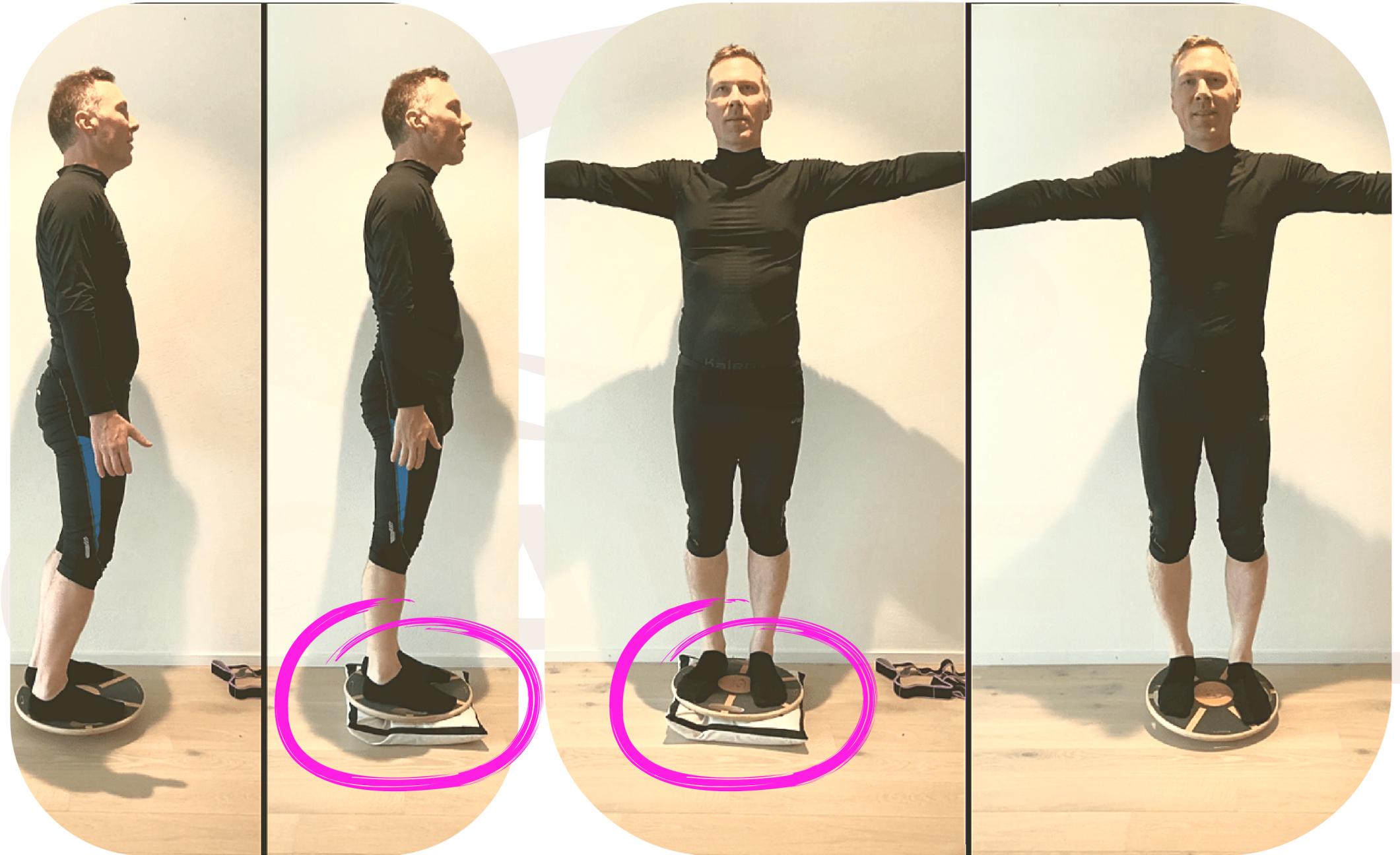


Nutze die vorhandenen Griffe!



6

Fortgeschrittene Übungen mit dem Board



7

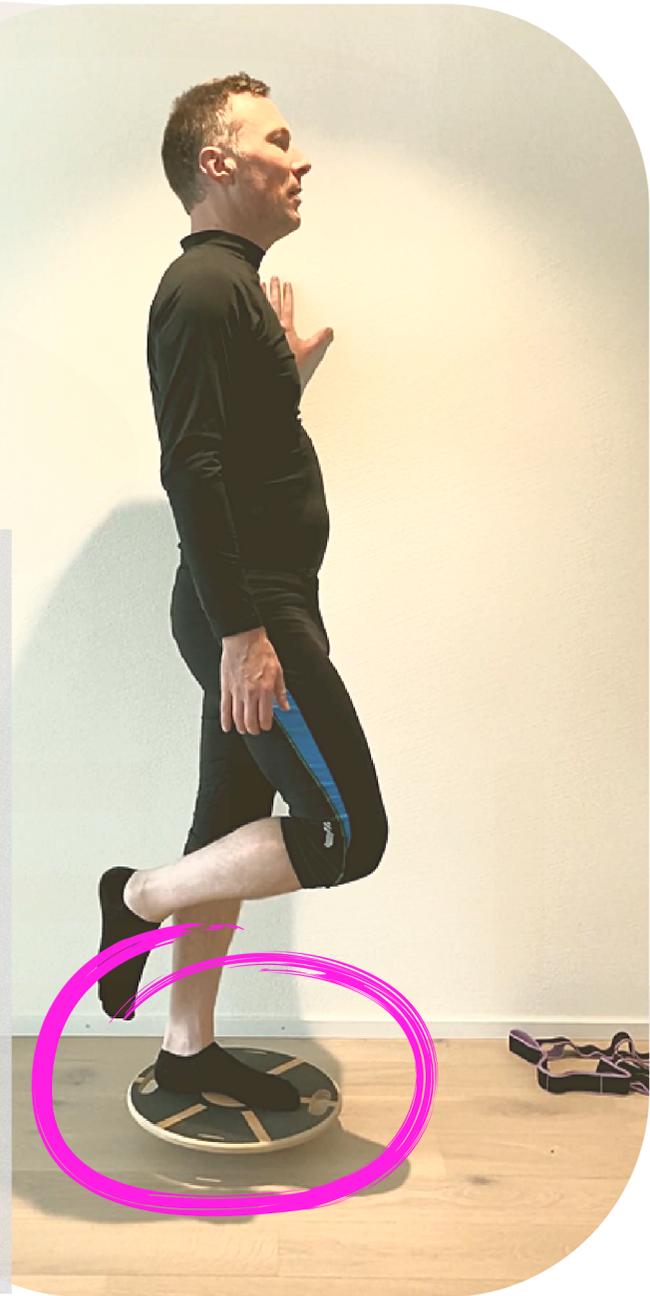
Anspruchsvolle Übungen mit dem Board



**Achtung,
Sturzgefahr!**
Für diese Übungen
ist es ratsam, eine
zweite Person oder
eine feste Wand als
Hilfestellung zu
nutzen.

Wenn die
vorgehenden
Übungen gut
klappen, versuche
nun, auf dem Board
stehend deine
Augen zu schliessen
- bitte zunächst mit
Hilfestellung!

Positioniere deinen
linken oder rechten
Fuss mittig auf dem
Board und hebe das
andere Bein
vorsichtig an - falls
das gut klappt,
schliesse nun noch
deine Augen für die
ultimative
Balancier-
Herausforderung.
Bravo!

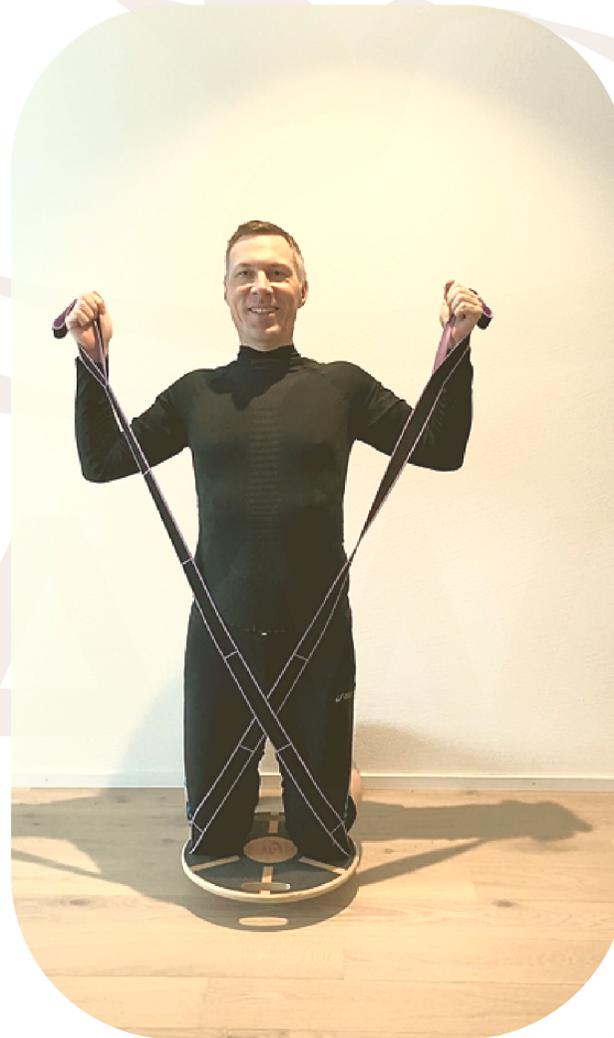


8

Einfache Übung: Board & Dehnbänder

Befestige die Dehnbänder wieder am Board. Versuche dann, kniend auf dem Board, mithilfe der Bänder die Balance zu halten & gleichzeitig deine Arme wie abgebildet zu bewegen.

Du trainierst simultan deine Koordination, Balance und deine Armmuskulatur. Nutze die verschiedenen Schlaufen der Bänder je nach Wunsch bzw. deiner Körpergröße.



9

Anspruchsvoll: Board & Dehnbänder



10 Für die Meister von Balance & Koordination

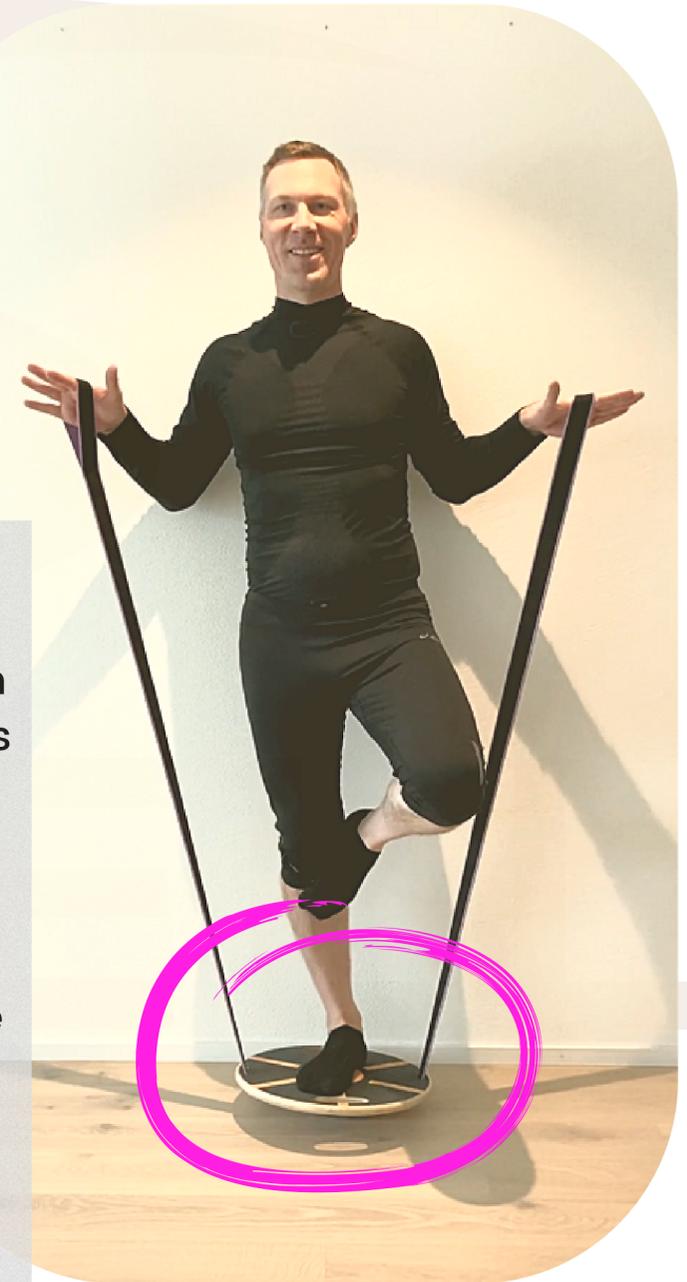


Achtung, Sturzgefahr!

Für diese Übungen ist es ratsam, eine zweite Person oder eine feste Wand als Hilfestellung zu nutzen.

Wenn die vorgehenden Übungen gut klappen, versuche, auf dem Board stehend, deine Augen zu schliessen (mit Hilfestellung). Die Bänder können dabei, geschickt eingesetzt, als Balancierhilfe dienen.

Positioniere deinen linken oder rechten Fuss mittig auf dem Board und hebe das andere Bein vorsichtig an – falls das gut klappt, schliesse nun noch deine Augen für die ultimative Balancier-Herausforderung. Bravo!



Geschafft!

Die gezeigten Übungen in diesem Handbuch stellen nur eine kleine Auswahl dar – lasse deiner Fantasie freien Lauf und überlege dir weitere Stretch-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen!

Hast du Anregungen, Ideen oder Verbesserungsvorschläge zum Board oder diesem Handbuch?

Wir freuen uns sehr über jede Art von Rückmeldung.

Schreib uns einfach an: hallo@goawell.de oder besuche uns auf GOAWELL.com

Vielen Dank.

Dein Goawell Team