

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses Balance Boards. Kräftigen Sie Ihren ganzen Körper und trainieren Sie Ihr Gleichgewicht. Sobald Sie auf dem Wackelbrett stehen, versucht Ihre Muskulatur das ständige Ungleichgewicht auszubalancieren. Das trainiert vor allem Ihre Bein- und Becken-Muskeln. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihr neues Balance Board optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Balance Board
- Bedienungsanleitung

Technische Daten

| | |
|--------------------|------------|
| Max. Belastbarkeit | 100 kg |
| Material | Kunststoff |
| Maße (Ø x H) | 40 x 7 cm |
| Gewicht | 800 g |

Verwendung**HINWEIS:**

Tragen Sie beim Gebrauch des Balance Boards stets festes Schuhwerk. Wärmen Sie Ihre Muskeln vor den Übungen auf.

1. Schaffen Sie sich ausreichend Freiraum für Ihr Balance Board. Es sollten sich keine Gegenstände oder Möbelstücke in der Nähe befinden, an denen Sie sich bei Gleichgewichtsverlust verletzen können.
2. Platzieren Sie Ihr Balance Board auf einem ebenen, festen Untergrund.
3. Stellen Sie sich auf das Brett Ihres Balance Boards.
4. Versuchen Sie das Gleichgewicht ohne große Gegenbewegungen zu halten.

**HINWEIS:**

Dehnen Sie die beanspruchten Muskelpartien im Anschluss an die Übungen.

Anfänger-Übung

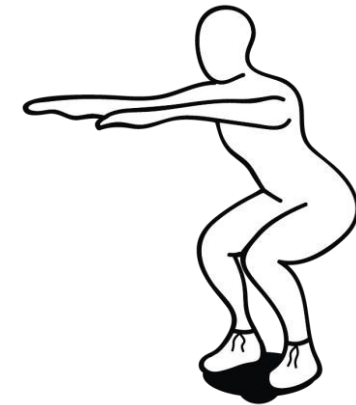
1. Stellen Sie einen Fuß mittig auf das Brett Ihres Balance Boards. Der andere bleibt fest auf dem Boden.
2. Verlagern Sie das Gewicht des Fußes nun abwechselnd nach links, vorne, rechts, hinten, so dass eine kreisende Bewegung entsteht.
3. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Fuß, so dass beide Füße aufgewärmt sind.
4. Platzieren Sie Ihr Balance Board in der Nähe einer stabilen Wand. So können Sie sich an der Wand abstützen, bis Sie ein besseres Gefühl für das Balance Board haben.
5. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Balance Board.
6. Versuchen Sie, so lange wie möglich auf dem Brett stehen zu bleiben, ohne Umzukippen.

Fitness-Übungen**Seitliches Bein Strecken**

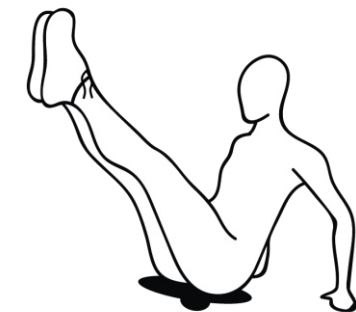
1. Stellen Sie sich mit einem Bein auf die Mitte des Bretts.
2. Strecken Sie das andere Bein zur Seite. Der Oberkörper bleibt aufrecht und gerade.
3. Achten Sie darauf, dass beide Beine gestreckt sind. Halten Sie die Position 3-5 Sekunden.
4. Ziehen Sie dann das ausgestreckte Bein zum Standbein, ohne es auf dem Brett abzusetzen.
5. Wiederholen Sie die Übung mindestens drei Mal.

**Kniebeugen**

1. Stellen Sie sich mit beiden Füßen in Hüftbreite auf das Brett. Strecken Sie die Arme nach vorne aus.
2. Gehen Sie langsam in die Knie. Stoppen Sie die Beugung, bevor die Knie über Ihre Fußspitzen herausragen.
3. Strecken Sie Ihre Beine wieder.
4. Wiederhole Sie den Vorgang mindestens fünf Mal.

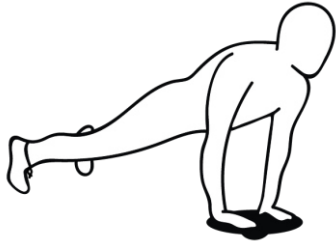
**Bauchmuskeln**

1. Setzen Sie sich mittig auf das Brett.
2. Stützen Sie sich mit den Händen hinten ab und heben Sie Ihre geschlossenen Beine so weit wie möglich an. Der Oberkörper bleibt aufrecht.
3. Senken Sie Ihre geschlossenen Beine, bis sie parallel zum Boden sind. Nicht absetzen!
4. Wiederholen Sie die Übung mindestens fünf Mal.



Liegestütze

1. Platzieren Sie das Balance Board unter Ihrer Brust.
2. Legen Sie Ihre Hände schulterbreit auf das Brett.
3. Nehmen Sie die Liegestütz-Haltung ein.
4. Machen Sie mindestens fünf Liegestütze.

**Ausfallschritt**

1. Messen Sie zuerst die richtige Entfernung für die Übung, indem Sie einen Ausfallschritt neben Ihr Balance Board machen. Ihr vorderer Fuß sollte beim Ausfallschritt auf der Höhe Brett-Mitte landen.
2. Wenn Sie die richtige Entfernung herausgefunden haben, stellen Sie sich aufrecht vor Ihr Balance Board.
3. Machen Sie einen Ausfallschritt auf das Brett. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Belasten Sie den ganzen Fuß.
4. Beugen Sie das vordere Bein nun, bis Oberschenkel und Unterschenkel einen 90°-Winkel bilden. Das Knie darf nicht über die Fußspitze herausragen!
5. Halten Sie die Position 3-5 Sekunden. Richten Sie sich dann auf und kehren Sie zur Ausgangs-Position zurück.
6. Machen Sie den Ausfallschritt nun mit dem anderen Bein.
7. Wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein mindestens fünf Mal.

**Sicherheitshinweise**

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Alle Änderungen und Reparaturen an dem Gerät oder Zubehör dürfen nur durch den Hersteller oder von durch ihn ausdrücklich hierfür autorisierte Personen durchgeführt werden.
- Öffnen Sie das Produkt nie eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Nehmen Sie das Produkt nicht in Gebrauch, wenn Sie krank sind oder sich nicht wohl fühlen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht unter dem Einfluss von Drogen, Medikamenten oder Alkohol.
- Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass sich keine Gegenstände oder Möbelstücke im Umkreis befinden, an denen Sie sich bei einem Sturz verletzen können.
- Tragen Sie beim Gebrauch festes Schuhwerk und geeignete Kleidung.
- Wärmen Sie Ihre Muskeln vor den Übungen gut auf.
- Dehnen Sie die beanspruchten Muskelpartien nach den Übungen.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Informationen und Antworten auf häufige Fragen (FAQs) zu vielen unserer Produkte sowie ggfs. aktualisierte Handbücher finden Sie auf unserer Supportseite:

www.pearl.de/support

Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer oder den Artikelnamen ein.

Chère cliente, cher client,

Merci d'avoir choisi cette planche d'équilibre. Renforcez tout votre corps et perfectionnez votre équilibre. Dès que vous vous tenez sur la planche instable, vos muscles se mettent en action pour rétablir votre équilibre. Les muscles des jambes et du bassin sont les premiers à profiter de cet exercice. Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Planche d'équilibre
- Mode d'emploi

Caractéristiques techniques

| | |
|-------------------------|-----------|
| Capacité de charge max. | 100 kg |
| Matériau | Plastique |
| Dimensions (Ø x H) | 40 x 7 cm |
| Poids | 800 g |

Utilisation**NOTE :**

Portez toujours des chaussures solides pour utiliser la planche d'équilibre. Échauffez vos muscles avant l'exercice.

1. Faites suffisamment de place autour de la planche d'équilibre pour l'utiliser. Aucun objet ou meuble qui pourrait vous blesser en cas de perte d'équilibre ne doit se trouver à proximité.
2. Placez votre planche d'équilibre sur une surface plane et solide.
3. Tenez-vous sur la surface de votre planche d'équilibre.
4. Essayez de maintenir votre équilibre sans effectuer de mouvements contraires trop amples.

**NOTE :**

Étirez les muscles sollicités pendant l'exercice.

Exercice pour débutant

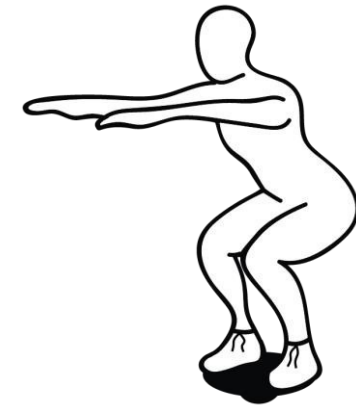
1. Placez un pied au milieu de la surface de votre planche d'équilibre. L'autre pied reste bien fixé sur le sol.
2. Placez à présent le poids du pied d'abord vers la gauche, puis l'avant, la droite et l'arrière, pour effectuer un mouvement circulaire.
3. Répétez l'opération avec l'autre pied pour que les deux pieds soient échauffés.
4. Placez votre planche d'équilibre près d'un mur stable. Ainsi, vous pouvez vous appuyer sur le mur jusqu'à vous sentir plus à l'aise sur la planche d'équilibre.
5. Tenez-vous sur la planche d'équilibre avec les deux pieds.
6. Essayez de rester le plus longtemps possible sur la planche sans basculer.

Exercices de fitness**Extension latérale de la jambe**

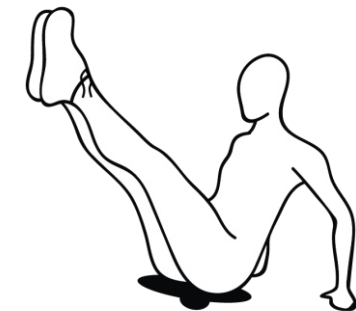
1. Tenez-vous sur une jambe au milieu de la planche.
2. Tendez l'autre jambe sur le côté. Le haut du corps reste droit.
3. Gardez les deux jambes bien tendues. Maintenez cette position pendant 3 à 5 secondes.
4. Ramenez ensuite la jambe tendue vers la jambe d'appui sans la poser sur la planche.
5. Répétez l'exercice au moins trois fois.

**Squats**

1. Tenez-vous avec les deux pieds sur la planche d'équilibre. Tendez les bras en avant.
2. Pliez lentement les genoux. Stoppez le mouvement avant que vos genoux ne dépassent vos orteils.
3. Tendez à nouveau vos jambes.
4. Répétez l'exercice au moins cinq fois.

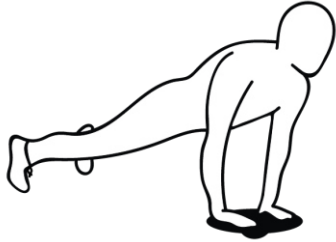
**Muscles abdominaux**

1. Asseyez-vous au milieu de la planche.
2. Appuyez-vous à l'arrière avec les mains et levez vos jambes jointes aussi haut que possible. Le haut du corps reste droit.
3. Abaissez vos jambes jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol. N'arrêtez pas le mouvement.
4. Répétez l'exercice au moins cinq fois.



Pompes

1. Placez la planche d'équilibre sous votre poitrine.
2. Placez vos mains sur la planche à hauteur des épaules.
3. Adoptez la posture des pompes.
4. Faites au moins cinq pompes.



Fente avant

1. Mesurez d'abord la distance nécessaire pour l'exercice en effectuant une fente avant près de votre planche d'équilibre. Votre pied avant doit se retrouver à hauteur du milieu de la planche.
2. Une fois que vous avez trouvé la bonne distance, tenez-vous droit devant votre planche d'équilibre.
3. Effectuez une fente sur la planche d'équilibre. Le haut du corps reste droit. Placez-y votre pied entier.
4. Pliez ensuite votre jambe avant jusqu'à ce que vos cuisses forment un angle de 90° avec vos jambes. Votre genou ne doit pas dépasser vos orteils !
5. Maintenez cette position pendant 3 à 5 secondes. Ensuite, redressez-vous et reprenez votre position de départ.
6. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.
7. Répétez l'exercice sur chaque jambe au moins cinq fois.



Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez précieusement ce mode d'emploi afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- Toute modification ou réparation du produit ou de ses accessoires doit être effectuée exclusivement par le fabricant ou par un spécialiste dûment autorisé.
- N'ouvrez jamais le produit, sous peine de perdre toute garantie. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peut l'endommager.
- N'exposez le produit ni à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- N'utilisez jamais le produit si vous êtes malade ou si vous ne vous sentez pas en forme.
- N'utilisez pas le produit si vous êtes sous l'influence de drogues, de médicaments ou de l'alcool.
- Avant utilisation, assurez-vous qu'aucun objet ou meuble qui pourrait vous blesser en cas de chute ne se trouve à proximité.
- Portez toujours des chaussures solides et des vêtements adaptés pour utiliser la planche d'équilibre.
- Échauffez bien vos muscles avant l'exercice.
- Après l'exercice, étirez les muscles sollicités.
- Sous réserve de modification et d'erreur !