

## **Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb deines DAIKO Balance-Boards!**

Bitte nimm dir einen Moment Zeit, um die Anleitung gründlich zu lesen und sicherzustellen, dass du das Board korrekt und sicher benutzen kannst. Dies wird dazu beitragen, mögliche Schäden an Personen oder Gegenständen zu vermeiden.

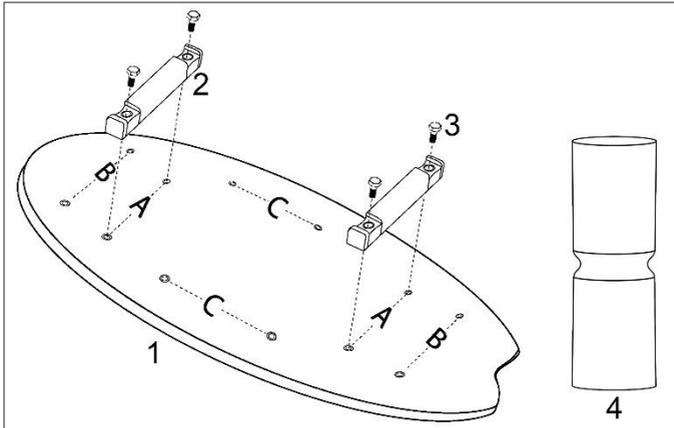
Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg beim Training auf deinem neuen Balance-Board!



## **Inhaltsverzeichnis**

1. Lieferumfang und Montageanleitung
2. Allgemeine Hinweise
3. Erste Schritte mit dem Balance-Board
4. Entspannung mit der Kork-Faszienrolle nach dem Training
5. Pflege
6. Lagerung
7. Umweltgerechte Entsorgung
8. Hersteller

## 1) Lieferumfang und Montageanleitung



### Lieferumfang:

- 1) Balance-Board
- 2) 2x Stopper
- 3) 4x Schrauben
- 4) Korkrolle

### Montageanleitung:

Das Balance-Board verfügt auf seiner Unterseite über drei Stopper-Positionen:

- A) Die einfachste Position ist ideal für Anfänger geeignet
- B) Die etwas schwierigere Position eignet sich am besten für erfahrene Boarder
- C) Die schwierigste Position ist am besten für Profis geeignet, die seitliches Boarden üben wollen.

Um die Stopper an einer der Positionen anzubringen, müssen die Schrauben durch die Stopper hindurch in das Balance-Board geschraubt werden.

## 2) Allgemeine Hinweise

Bevor du mit dem Training auf deinem Balance-Board beginnst, beachte bitte die folgenden Hinweise:

- Bitte beachte, dass das Balance-Board ausschließlich gemäß der beiliegenden Trainings- und Bedienungsanleitung verwendet werden sollte
- Das Balance-Board ist bis zu einem Gewicht von 160 kg belastbar und sollte nicht von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.
- Vor jedem Training solltest du sicherstellen, dass das Balance-Board keine Beschädigungen aufweist.
- Bitte führe keine Veränderungen am Balance-Board durch, die dessen Eigenschaften und Funktion beeinträchtigen könnten.
- Nutze das Balance-Board nur auf stabilen und ebenen Oberflächen.
- Das Training auf dem Balance-Board kann Kratzer auf dem Boden verursachen, daher empfehlen wir die Verwendung einer rutschfesten Yogamatte als Bodenschutz. Je dicker die Matte, desto besser.

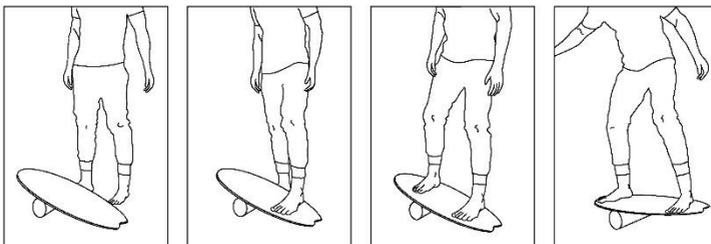
- Verwende das Balance-Board nicht direkt auf empfindlichen Böden, die durch die Belastung beschädigt werden könnten.
- Verwende das Balance-Board nicht in feuchten oder nassen Umgebungen.
- Richte einen Sicherheitsabstand von drei Metern um das Gerät ein und Sorge dafür, dass sich keine spitzen oder scharfkantigen Gegenstände im Trainingsbereich befinden, um Verletzungen bei einem möglichen Sturz zu vermeiden.
- Während des Trainings solltest du angemessene Kleidung tragen und darauf achten, dass diese nicht zu locker sitzt.
- Wärme dich vor dem Training gut auf.
- Kinder unter zwölf Jahren sollten das Balance-Board nur unter Aufsicht und nach einer Einweisung benutzen.
- Das Balance-Board darf nicht von Personen benutzt werden, deren körperliche, geistige oder sonstige Fähigkeiten eingeschränkt sind, sodass ihre Sicherheit bei der Benutzung nicht mehr gewährleistet ist. Dies gilt insbesondere für Kinder und Personen mit körperlichen Einschränkungen und/oder Gleichgewichtsstörungen.
- Wenn du Medikamente einnimmst, die Einfluss auf Puls, Blutdruck oder den Cholesterinspiegel haben, konsultiere vor der Benutzung einen Arzt.
- Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitsschädlich sein. Sollten während des Trainings Symptome wie Schmerzen, Schwindel, Übelkeit, Kurzatmigkeit oder andere körperliche Einschränkungen

auftreten, solltest du das Training sofort einstellen und einen Arzt aufsuchen.

### 3) Erste Schritte mit dem Balance-Board

Bevor du mit dem Training auf dem Balance-Board beginnst, solltest du einen geeigneten Ort finden. Wenn du noch nie auf einem Balance-Board gestanden hast oder unsicher bist, solltest du dich an etwas Stabilem wie einem Stuhl oder einer Wand festhalten.

Folge dann diesen Schritten:



- 1) Bringe die Stopper auf Position A, gemäß Montageanleitung, an.
- 2) Lege die Korkrolle parallel zu deinen Füßen vor dir auf den Boden.
- 3) Platziere das Balance-Board mittig auf die Korkrolle, sodass die Rolle zwischen den angebrachten Stopper liegt. Die Seite deines *Standbeins*\* soll nach unten zeigen.

- 4) Steige nun mit deinem Standbein auf das Balance-Board und verlagere dein Gewicht auf diese Seite. Halte dich dann an der Stütze fest und steige mit dem Spielbein auf die andere Seite auf.
- 5) Verlagere dein Körpergewicht auf das Spielbein, sodass sich das andere Ende vom Boden hebt. Balanciere nun mit dem Balance-Board auf der Rolle.
- 6) Nachdem du dich langsam mit dem Balancieren vertraut gemacht hast, kannst du versuchen deine Hände von deiner Stütze zu lösen und frei zu balancieren.

*\*Um herauszufinden, welches Bein dein Standbein ist, kannst du dich einfach hinstellen und langsam nach vorne kippen. Das Bein, was sich automatisch nach vorne stellt um dich abzufangen, ist dein Standbein, das andere dein Spielbein.*

## **Tipps für das Training auf dem Board**

Stelle dich nicht zu schmal auf das Balance-Board. Du solltest mindestens hüftbreit stehen, um einen stabilen Stand zu haben.

Durch das Anwinkeln deiner Beine kannst du Bewegungen des Boards besser ausgleichen.

Wenn du ohne Unterstützung auf dem Balance-Board trainierst, versuche deine Arme in Form eines "U" über den Schultern zu halten. Dadurch kannst du deinen Schwerpunkt besser kontrollieren.

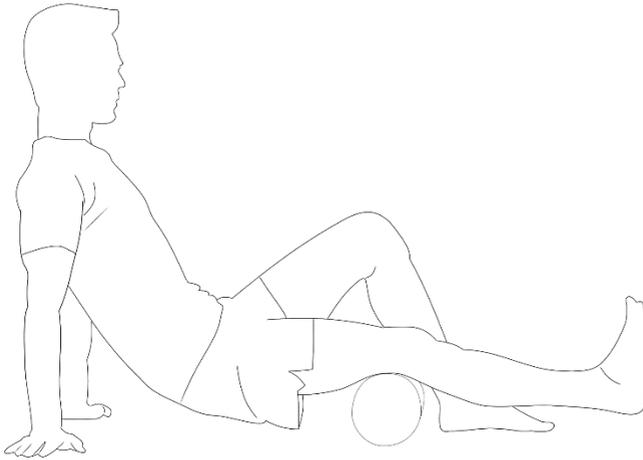
Wenn du am Anfang häufig vom Board fällst, ist das kein Problem. Übung macht den Meister!

Auch wenn es Spaß macht, solltest du die ersten Trainingseinheiten kürzer halten. Wir empfehlen, für den Anfang etwa 10 bis 20 Minuten zu trainieren, da dein Körper eventuell Zeit braucht, um sich an die Belastung zu gewöhnen.

Sobald du mehr Erfahrung hast, kannst du die Stopper auf anderen Positionen ausprobieren oder komplett entfernen, um deine Fähigkeiten zu verbessern. Wenn du noch mehr Herausforderungen suchst, kannst du auch Tricks auf der Korkrolle ausprobieren. Entferne dazu einfach die Stopper vom Balance-Board.

#### 4) Entspannung mit der Kork-Faszienrolle nach dem Training

Hier zeigen wir dir, wie du bestimmte Körperregionen wie Oberschenkel, Waden, oberer Rücken, Arme usw. massieren kannst.



Folge diesen Schritten, um den hinteren Oberschenkel zu massieren:

- 1) Setze dich aufrecht mit ausgestreckten Beinen auf eine Yogamatte. Stelle ein Fuß auf den Boden und winkle dieses Bein nach oben an.
- 2) Platziere die Rolle unter den anderen hinteren Oberschenkel.
- 3) Stütze dich mit den Armen nach hinten ab und verlagere dein Gewicht auf das ausgestreckte Bein.

Hebe dabei deine Hüfte an, sodass du dich nur noch mit den Armen und Beinen stützt.

- 4) Bewege dich nach vorne und hinten, um Druck auf die Triggerpunkte auszuüben.
- 5) Rolle über jeden Triggerpunkt fünf bis zehn Mal, halte dich jedoch nicht länger als 20 bis 30 Sekunden an einer Stelle auf.
- 6) Wechsel das Bein und wiederhole die Schritte 1-5.

Die Korkrolle eignet sich hervorragend als Faszienrolle, jedoch ist eine korrekte Ausführung bei der Verwendung zu beachten. Wenn unangenehme oder stechende Schmerzen auftreten, sollte die Anwendung gestoppt werden und gegebenenfalls ein Arzt aufgesucht werden.

Es ist zu vermeiden, direkt über Gelenke oder Knochen und über den unteren Rücken zu rollen, da die Wirbelsäule sich dabei zusammenzieht und es zu langanhaltendem Schmerz kommen kann.

Es ist auch wichtig, nicht zu lange auf derselben Muskelgruppe zu rollen, um übermäßigen Schmerz auf dem Muskel zu verhindern. Faszienrollen sollte nicht als Schmerztoleranzübung betrachtet werden.

## **5) Pflege**

Um das Balance-Board in einem guten Zustand zu halten, empfehlen wir, es nur mit einem weichen, feuchten Tuch abzuwischen. Aggressive oder scheuernde Reinigungsmittel sollten vermieden werden, da diese das Material beschädigen können.

Außerdem solltest du dein Balance-Board immer vor hohen Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasser (wie z.B. Spritzwasser oder Regen) schützen, da Naturprodukte wie Holz und Kork anfällig für Verformungen sind.

## **6) Lagerung**

Es ist wichtig, das Balance-Board und die Korkrolle in einer trockenen Umgebung aufzubewahren und sicherzustellen, dass sie vollständig trocken sind. Achte darauf, sie nicht unter direktem Sonnenlicht zu lagern.

## **7) Umweltgerechte Entsorgung**

Das Balance-Board und die Korkrolle müssen gemäß den Bestimmungen der geltenden Stadt-, Gemeinde-, Landes- oder Bundesvorschriften entsorgt werden. Bitte informiere dich über die geltenden örtlichen Vorschriften

## 8) Hersteller

iveyworks UG (haftungsbeschränkt)

Handelsregister B, HRB 98456

Amtsgericht Hanau

UStId-Nr.: DE349835284

Sauerbornstraße 04

63619 Bad Orb

Deutschland

E-Mail: [Info@daiko-boards.de](mailto:Info@daiko-boards.de)

Stand: 06.08.2023



Wenn du Fragen, Anmerkungen oder Feedback hast, kannst du uns unter [info@daiko-boards.de](mailto:info@daiko-boards.de) erreichen.