

Produkt-Info

Bongoboard

Art.-Nr. 11 200 0901

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme-Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Gerät haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie mit der Montage beginnen. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Das Bongoboard

Schon in 1960er und 70er Jahren waren Bongoboards in den USA bei allen „Balance-Künstlern“ in Mode. Jetzt ist es wieder da – erstmalig in Deutschland und besser als je zuvor! Board-Freaks lieben es. Ob Sie surfen, Skate-Board, Snow-Board oder Wake-Board fahren – mit dem Bongoboard werden Sie dabei immer besser. Sie gewinnen an Sicherheit und Selbstvertrauen. Sie lernen neue Sprünge, die sich auf die anderen Boards übertragen lassen.

Alle Board-Tricks üben und perfektionieren Sie mit dem Bongoboard:

- Ollies
- Nollies
- Kickflips
- Hardflips
- Shove-its
- Varials
- Grinds
- Spins
- Grabs
- Manuals

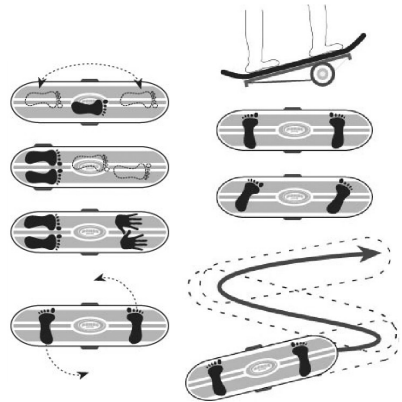
... und natürlich auch die aus der guten alten Schule!

Dieses Ding ist schnell, es wird Sie mit jedem Ritt begeistern und schnell lernen Sie ein paar neue Sprünge.

Auch 360-Grad Drehungen sind möglich. Außerdem trainieren Sie automatisch Balance sowie Bein- und Oberkörpermuskulatur.

Das Bongoboard ist auch ein Fitness-Trainer:

- Stärkt die Beinmuskulatur
- Trainiert die Balance
- Erhöht die Körperstabilität
- Fördert das Koordinationsvermögen
- Verbessert die gesamte Körperhaltung



SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!

Trainieren mit dem Bongoboard

Hinweise zum Beginn

1. Dehnen Sie das elastische Band auf der Unterseite und klemmen Sie die Rollen darunter, so dass das Band über die silberfarbene Achse gespannt ist. Danach müssen die Rollen auf der Schiene leicht beweglich sein.
2. Um Verletzungen zu vermeiden sollte eine Schutzausrüstung getragen werden (Helm, Knie-, Ellenbogen-, Handgelenkschützer)
3. Eine zweite, assistierende Person als Beobachter und zur Hilfestellung ist sehr empfehlenswert. Sie hilft Ihnen dabei die Balance zu halten, wenn Sie mit dem Bongoboard starten. So bekommen Sie auch leichter das Gefühl für die Schnelligkeit und Manövrierbarkeit des Bongoboards. Anstelle einer zweiten Person können Sie sich auch gut an einem Geländer oder Ähnlichem abstützen.
4. Beginnen Sie am besten auf einem weichen Untergrund (z. B. Teppich oder Gymnastikmatte). Dort wird sich das Bongoboard wesentlich langsamer bewegen und Sie haben im Falle eines Sturzes einen weichen Untergrund.



Start

1. Verschieben Sie die Rollen an ein Ende des Bongoboards. Das andere Ende liegt dann am Boden. Ihren Fuß stellen Sie an diesem Ende direkt oberhalb der schwarzen Puffer auf. Das andere Ende des Bongoboards darf dabei nicht hochgedrückt werden.
2. Stellen Sie den anderen Fuß auf das andere Ende unterhalb des Knicks. Gehen Sie leicht in die Knie, nehmen Sie den Kopf hoch und bewegen Sie Ihren Rumpf allmählich über das Board, bis Sie Ihren Schwerpunkt auf dem Board gefunden haben.
3. Passen Sie Ihre Position an, indem Sie Ihre Knöchel entspannen und in die Knie gehen. Schauen Sie dabei immer gerade aus (nicht auf den Boden!). Ihre Hände sollten vor dem Körper und die Handflächen nach unten ausgerichtet sein.
4. Wenn Sie jetzt versuchen, den Bauchnabel über den Rollen platzieren, und das Board so waagrecht wie möglich zu halten, werden Sie schon bald die Grundlagen des Bongoboards erfasst haben.
5. Ihr Ziel ist nun, die Kontrolle und Balance zu behalten, während Sie lernen, dabei sanft auf Ihrem Bongoboard hin und her zu wippen.

Achtung!

Stürze vom Bongoboard sind besonders in der Anfangszeit zu erwarten. Deshalb sollten Sie zu Ihrer Sicherheit anfangs immer eine zweite Person zur Hilfestellung mit einbeziehen. Beachten Sie unbedingt die Trainings- und Sicherheitshinweise.

