

Sport-Thieme Balance-Board „Curved“

Sport-Thieme 'Curved' Balance-Board

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Thank you for choosing this product!

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference. If you have any questions, our team is here for you.





Aufwärmen

Warm-up

Treppensteigen

Steige abwechselnd auf das Brett und wieder herunter.
Du kannst seitlich einsteigen oder im Wechselschritt arbeiten.

Step-ups

Step onto the board alternately and step back down. You can step on from the side or do it in alternating steps.

Laufen auf der Stelle

Laufe in kleinen Schritten auf dem Brett auf der Stelle. Zur Steigerung laufe in kleinen Schritten auch vorwärts sowie rückwärts auf dem Brett.

Jogging in place

Jog in place on the board using small steps. To increase the challenge, take small steps forward and backward on the board as well.

Federn

Beginne mit einem leichten, kontrollierten Federn. Erhöhe die Intensität dann schrittweise, indem du die Bewegung etwas dynamischer und mit mehr Druck ausführst.

Bouncing

Start with a light, controlled bounce. Then gradually increase the intensity by making the movement more dynamic and applying a bit more pressure.

Balance-Übungen

Balance exercises



Schwingen

Wippe seitlich und halte dabei das Gleichgewicht. Nimm die Hände aktiv mit und schwinde sie locker neben dem Körper mit. Achte darauf, dass dein Rücken dabei gerade bleibt. Verändere die Fußposition von innen immer mehr nach außen.

Side-to-side rocking

Rock side to side while maintaining your balance. Actively use your hands and let your arms swing loosely beside your body. Keep your back straight. Gradually move your feet from a narrower stance to a wider one.



Für Fortgeschrittene:

Beuge dich leicht nach vorne und stütze dich mit den Händen auf den Oberschenkeln ab. Hebe außerdem bei jedem Schritt die Fersen an, um die Übung anstrengender zu gestalten.

For advanced users:

Lean slightly forward and support yourself with your hands on your thighs. Also lift your heels with each step to make the exercise more challenging.



Seitliches Schwingen in Schrittposition

Wippe auf der Stelle, während das vordere Bein gebeugt bleibt. Lege beide Hände auf das vordere Knie, beuge dich leicht nach vorne und wippe kontrolliert weiter. Wenn du die Intensität erhöhen möchtest, vergrößere den Abstand zwischen deinen Füßen.

Side-to-side rocking in a staggered stance

Rock in place while keeping the front leg bent. Place both hands on the front knee, lean slightly forward, and continue rocking in a controlled manner. To increase the intensity, widen the distance between your feet.



Rotieren

Bewege die Hüfte in einer fließenden Wechselbewegung von links nach rechts, als würdest du auf einem Kreisel stehen. Über den Hüftschwung kannst du dich auch gut langsam im Kreis drehen. Wenn du die Intensität erhöhen möchtest, federe stärker und arbeite dabei bewusst mehr über die Außenkanten.

Rotating

Move your hips smoothly from left to right as if you were standing on a spinning top. Using the hip swing, you can also slowly turn in a circle. To increase the intensity, bounce more strongly and deliberately shift more weight onto the outer edges.



Beinwechsel

Hebe ein Bein seitlich so hoch wie möglich nach oben, halte die Position kurz und gehe anschließend in den schnellen Wechsel zur anderen Seite. Nimm die Arme aktiv mit.

Alternating leg lift

Lift one leg out to the side as high as possible, hold briefly, then quickly switch to the other side. Actively use your arms as well.



Beinheben

Gehe auf dem Brett in Liegestütz oder Ellbogenstütz und halte den Oberkörper stabil und gerade. Stütze dich zusätzlich mit den Fußspitzen am Boden ab. Hebe dann die Beine abwechselnd an, ohne die Körperspannung zu verlieren.

Leg lifts (plank position)

Get into a push-up position or forearm plank on the board and keep your torso stable and straight. Also support yourself with your toes on the floor. Then lift your legs alternately without losing tension.

Kraft- und Stabilitätsübungen **Strength and stability exercises**

Seitliche Stabilisation



Lege dich seitlich auf das Brett und platziere die Beine übereinander. Hebe den Oberkörper und die Beine zeitgleich an. Dabei geht die untere Hand an den Kopf, während die obere Hand gestreckt neben dem Körper bleibt. Wiederhole die Übung anschließend auf der anderen Seite.

Side stabilization

Lie on your side on the board with your legs stacked. Lift your upper body and legs at the same time. Place the lower hand on your head while keeping the upper arm extended alongside your body. Then repeat on the other side.



Rücken-Stabilisation

Lege dich bäuchlings auf das Brett. Platziere die Hände am Hinterkopf. Hebe dann Beine und Oberkörper gleichzeitig an und halte die Spannung kontrolliert.

Back stabilization

Lie face down on the board. Place your hands behind your head. Then lift your legs and upper body at the same time and hold the tension in a controlled manner.

Liegestütz-Schwingen

Stütze dich mit den Händen auf dem Brett ab und beginne, dich über eine Gewichtsverlagerung nach rechts und links sanft schwingen zu lassen. Achte darauf, dass Rücken und Beine dabei möglichst gerade bleiben. Wenn du die Übung steigern möchtest, kannst du daraus auch Liegestütze ausführen.

Push-up rocking

Support yourself with your hands on the board and begin gently rocking by shifting your weight left and right. Keep your back and legs as straight as possible. To increase the challenge, add push-ups.

Bein-Schere



Hebe das oben liegende Bein seitlich an und halte die Position kurz. Lege eine Hand an den Hinterkopf, während die andere Hand neben dem Körper bleibt. Wechsle danach die Seite. Halte während der gesamten Übung Beine und Rücken stabil und gerade. Für eine aktivere Variante öffne und schließe die Bein-Schere im schnellen Wechsel.

Scissor leg lift

Lift the top leg out to the side and hold briefly. Place one hand behind your head while the other arm stays alongside your body. Then switch sides. Keep your legs and back stable and straight throughout. For a more active version, open and close the scissor movement quickly.



Diagonalstrecken

Gehe mit den Knien auf dem Brett in den Vierfüßlerstand, die Hände platziere vor dem Brett. Hebe nun die linke Hand und das rechte Bein an. Alternativ kann beim Zurückführen auch der Ellenbogen zum Knie geführt werden. Wechsle anschließend die Seite. Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt und du nicht ins Hohlkreuz fällst.

Diagonal reach

Kneel on the board in a quadruped position, placing your hands on the floor in front of the board. Lift your left hand and right leg. Alternatively, when returning, bring your elbow toward your knee. Then switch sides. Keep your back straight and avoid arching your lower back.



Superman

Lege dich auf den Bauch und hebe den Oberkörper an. Halte die Beine zusammen und hebe sie ebenfalls nach oben. Hebe den linken Arm und das rechte Bein im schnellen Wechsel mit rechtem Arm und linkem Bein, während du die Körperspannung hältst.

Superman

Lie on your stomach and lift your upper body. Keep your legs together and lift them as well. Alternate quickly between left arm/right leg and right arm/left leg while maintaining full-body tension.



Liegestütze

Greife bzw. stütze dich mit den Händen am Brett ab und führe Liegestütze aus. Halte dabei den Rücken durchgehend gerade und stabil. Zur Steigerung lege die Füße auf das Brett und die Hände auf den Boden.

Push-ups

Place your hands on the board and do push-ups. Keep your back straight and stable throughout. To increase the challenge, place your feet on the board and your hands on the floor.



Bauch-Crunch-Schaukel

Gehe in die Crunch-Position, halte die Spannung im Bauch und beginne dann, in dieser gehaltenen Position leicht zu schaukeln, indem du das Gewicht kontrolliert verlagerst.

Rocking abdominal crunch

Get into the crunch position, keep your core engaged, and then gently rock while holding the position by shifting your weight in a controlled way.



Bauch-Crunch diagonal

Lege dich mit dem Rücken auf das Brett und nimm die Hände an den Hinterkopf. Ziehe das rechte Knie und den linken Ellbogen zueinander, löse kontrolliert und wiederhole die Bewegung diagonal auf der anderen Seite. Wenn du die Intensität erhöhen willst, setze die Beine zwischendurch nicht ab.

Diagonal abdominal crunch

Lie on your back on the board and place your hands behind your head. Bring your right knee and left elbow toward each other, release in a controlled manner, and repeat diagonally on the other side. To increase the intensity, don't put your legs down in between.



Brücke

Lege die Schultern auf das Brett und umfasse das Brett mit den Händen, um stabil zu liegen. Drücke das Gesäß nach oben und halte die Position. Achte darauf, dass der Rücken dabei gerade und stabil bleibt.

Bridge

Place your shoulders on the board and hold the board with your hands for stability. Press your hips upward and hold the position. Keep your back straight and stable.



Schulterstand mit Knie zur Brust

Positioniere dich so, dass du auf den Schultern liegst. Hebe Bein und Gesäß an. Umfasse das Knie mit beiden Händen, ziehe das Bein zur Brust und halte kurz die Dehnung. Wechsle danach die Seite.

Shoulder stand with knee to chest

Position yourself so that you are resting on your shoulders. Lift your leg and hips. Hold your knee with both hands, pull the leg toward your chest, and briefly hold the stretch. Then switch sides.

Dehnung Stretching



Dehnung hinterer Oberschenkel und Wade

Strecke das rechte Bein aus. Greife mit der linken Hand zum Fuß (bzw. so weit wie möglich) und halte die Dehnung. Wechsle anschließend auf die andere Seite.

Hamstring and calf stretch

Extend your right leg. Reach for your foot with your left hand (or as far as possible) and hold the stretch. Then switch to the other side.



Dehnung Hüftbeuger und vorderer Oberschenkel

Stütze abwechselnd ein Knie/Schienbein auf dem Brett ab. Das andere Bein macht einen Ausfallschritt vor das Brett. Halte Arme und Oberkörper aufrecht und gerade. Achte darauf, dass Unter- und Oberschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden und dass das vordere Knie nicht über 90 Grad hinaus gestreckt wird. Senke die Hüfte nach unten.

Hip flexor and front thigh stretch

Place one knee/shin on the board (alternating sides). The other leg steps forward into a lunge in front of the board. Keep your arms and torso upright and straight. Make sure your lower and upper leg form a 90-degree angle and that the front knee does not bend beyond 90 degrees. Lower your hips down.



Rückenstrecken

Gehe in eine langgestreckte Position auf dem Rücken und konzentriere dich auf eine ruhige, tiefe Ein- und Ausatmung, um den Körper bewusst zu entspannen und zu dehnen.

Back stretch

Lie on your back in a long, extended position and focus on calm, deep inhalations and exhalations to consciously relax and stretch your body.