



ACHTUNG!

Ihre Umsicht und Selbsteinschätzung beim Training mit dem Balance Board ist enorm wichtig. Trainieren Sie niemals ohne geeignete Sicherheitsmaßnahmen und überschätzen Sie Ihre Fähigkeiten nicht.

ACHTUNG!

Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbereich frei von störenden oder gefährlichen Gegenständen ist. Verwenden Sie eine rutschfeste Unterlage, um das Verrutschen des Balance Boards während des Trainings zu vermeiden.

ACHTUNG!

Wenn Sie Anfänger sind, beginnen Sie mit der einfachsten Variante des Balance Boards:

- **Einfach:** Korkhalbkugel – das Board dreht sich um einen festen Punkt und bietet eine stabile Grundlage.
- **Mittel:** Korkrolle – das Board kann nach links und rechts rollen, was mehr Balance erfordert.
- **Schwer:** Korkkugel – das Board bewegt sich frei in alle Richtungen und verlangt höchste Kontrolle und Geschicklichkeit.

Lassen Sie sich zu Beginn von einer zweiten Person unterstützen, die Ihnen Hilfestellung geben kann.

Verletzungsgefahr!

- Achten Sie darauf, dass sich keine Personen oder Tiere in Ihrer unmittelbaren Nähe befinden.
- Trainieren Sie ausschließlich auf einer stabilen, rutschfesten Unterlage.
- Tragen Sie rutschfeste Schuhe oder üben Sie barfuß, um besseren Halt zu gewährleisten.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz um das Board herum vorhanden ist, um Stürze sicher abfangen zu können.
- Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad (von Korkhalbkugel über Korkrolle bis zur Korkkugel) nur schrittweise und bei ausreichender Kontrolle.

VORSICHT!

Üben Sie keine riskanten Bewegungen, die Ihr Gleichgewicht extrem herausfordern, bevor Sie ausreichend geübt haben. Vermeiden Sie die Verwendung des Balance Boards auf rutschigem oder unebenem Boden. Trainieren Sie niemals unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten.

Wichtige Hinweise!

Verwenden Sie das Balance Board nicht in der Nähe von Treppen, Kanten oder anderen Gefahrenquellen. Nehmen Sie keine technischen Veränderungen am Balance Board oder an der Korkunterlage vor. Kontrollieren Sie das Board regelmäßig auf Schäden, Risse oder Abnutzungen, die die Stabilität beeinträchtigen könnten. Üben Sie in einem sicheren Bereich, der ausreichend Platz für Bewegungen und eventuelle Stürze bietet.

Verantwortungsvoller Umgang!

Trainieren Sie stets mit Vorsicht und beachten Sie Ihre eigenen Grenzen. Das Ziel ist es, Ihre Balance zu verbessern – nicht, sich zu überfordern oder zu verletzen.