

Sport-Thieme

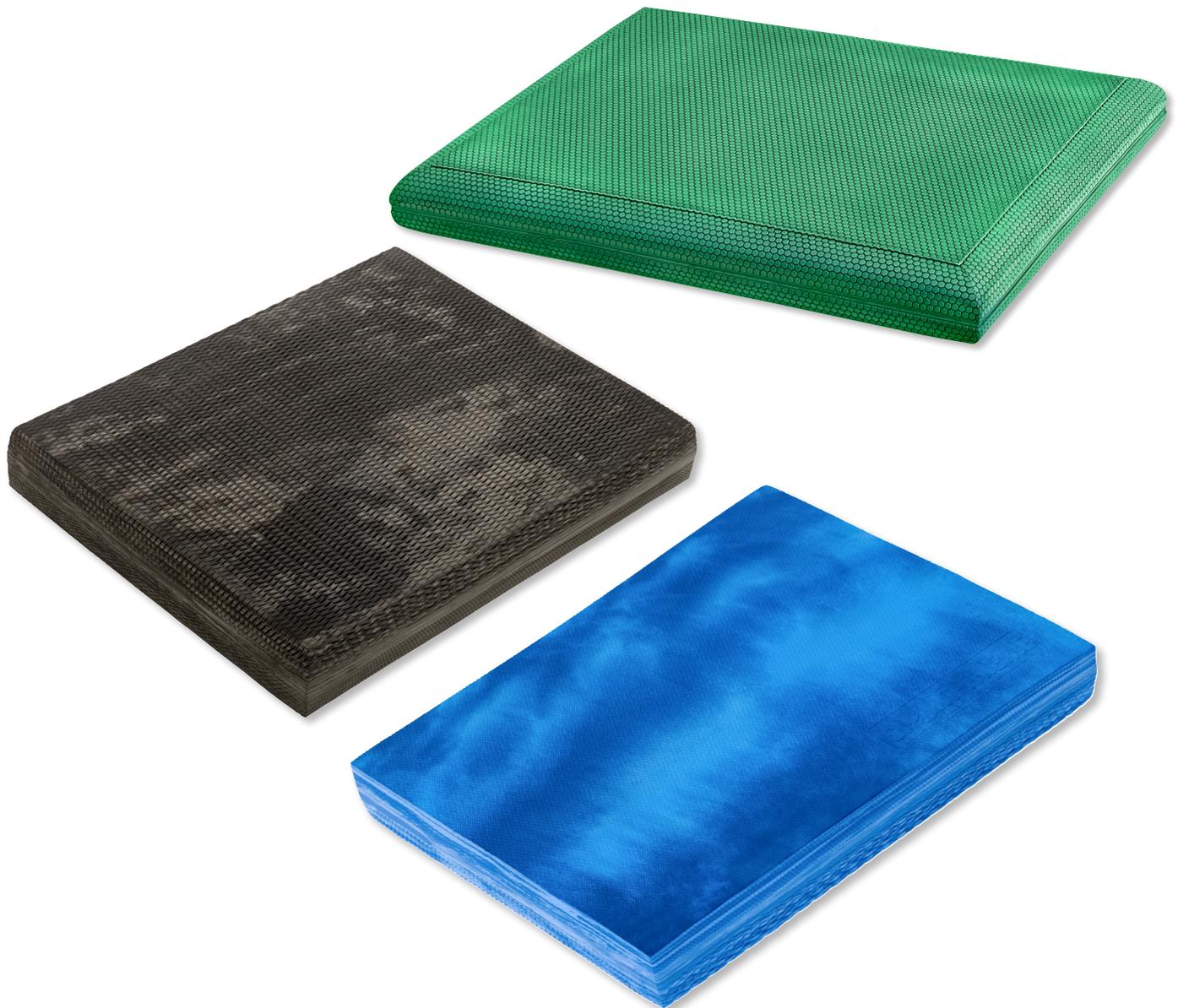
'Premium' & 'Pro' Balance Pads

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.

Thank you for choosing a Sport-Thieme 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.



Sport-Thieme Balance-Pads Premium & Pro

Eigenschaft des Materials:

Bei den Sport-Thieme Balance-Pads „Premium“ und „Pro“ wird großen Wert auf die Funktionalität gelegt. Um den gewünschten Trainingseffekt erreichen zu können, wird ein spezieller Schaumstoff verwendet, der aus äußerst robusten und strapazierfähigen Materialien besteht. Allerdings bleibt es leider nicht aus, dass bei bestimmten Bewegungen (Drehbewegungen) die Oberfläche extrem beansprucht bzw. gespannt wird. Daher kann es passieren, dass das Pad Risse in der Oberfläche bekommt.

Dies bedeutet nicht, dass der Artikel defekt ist und seine Funktion verliert.

Die Übungen können noch ohne Probleme ausgeführt werden.

Wer dennoch Wert auf die Optik legt und ein einwandfreies Pad nutzen möchten, kann Alternativ auf das Sport-Thieme Balance-Pad „Vinyl“ zurückgreifen. Dieses verfügt über eine zusätzliche Oberfläche aus Vinyl.

Einsatz:

Sport-Thieme Balance-Pads „Premium“ und „Pro“ eignen sich besonders für Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.

Bitte überprüfen Sie vor der Anwendung den Untergrund, auf dem Sie die Balance-Pads nutzen wollen, auf ihre Rutschfestigkeit und nutzen Sie gegebenenfalls eine rutschfeste Unterlage, wie z. B. eine Gymnastikmatte. Benutzen Sie das Balance-Pad möglichst ohne Schuhe, da sonst die Lebensdauer des Artikels verkürzt werden kann.

Reinigung:

Verschmutzungen können mit einer weichen Bürste und warmem Seifenwasser beseitigt werden. Das Balance-Pad „Premium“ kann mit handelsüblichen Desinfektionsmitteln behandelt werden. Verzichten Sie unbedingt auf die Verwendung von scharfen Reinigungsmitteln, Fleckentfernern, Benzin, Heißdampf, heißem Wasser oder ähnlichem.

Lagerung:

Bitte lagern Sie das Balance-Pad flach liegend und ohne Knickstellen. Vermeiden Sie die dauerhafte Lagerung anderer Gegenstände auf dem Balance-Pad. Balance-Pad trocken und ohne direkte Sonneneinstrahlung aufbewahren.

Wir empfehlen, das Balance-Pad nach dem Gebrauch mit klarem Wasser abzuspuhlen und an der Luft trocknen zu lassen.

Sport-Thieme ‘Premium’ & ‘Pro’ balance pads

Material

Our ‘Premium’ and ‘Pro’ balance pads have been designed with functionality in mind. They are made from a robust and durable foam which helps achieve the desired training effect.

The surface of the pad may develop tears as it is placed under a lot of stress and tension during certain movements (rotations). This does not mean that the product is defective or in danger of losing its functionality. You can still perform your exercises without any problems.

If you want your pad to look great at all times, the Sport-Thieme ‘Vinyl’ balance pad might be a better choice, as it has a vinyl surface.

Use

The Sport-Thieme ‘Premium’ and ‘Pro’ balance pads are ideally suited to coordination and balance exercises. Before exercising, please check the surface of where you will place the pads for slip resistance and, if required, use a non-slip underlay, e.g. an exercise mat. Try to avoid wearing shoes when using the pad to prolong the product’s lifespan.

Cleaning

Use a soft brush and warm soapy water to remove any dirt. The ‘Premium’ balance pad can be treated with standard disinfectants. Never use harsh cleaning agents, stain removers, benzine, steam or hot water.

Storage

Lay the balance pad flat and ensure there are no kinks. Do not place any other items on top for any length of time. Store in a dry environment and away from direct sunlight.

We recommend that you clean the balance pad with fresh water after use and let it air-dry.

Aufwärmübungen

1. Balance Übung im Kniestand

Knien Sie sich auf das Balance-Pad. Heben Sie beide Arme über den Kopf. Die Handflächen berühren einander. Den Kopf heben und in Richtung Ihrer Hände blicken.

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, schließen Sie während der Ausführung die Augen.

Abb./Fig 1



Warm-up exercises

1. Balancing in a kneeling position

Kneel on the balance pad. Place both arms above your head with your palms touching. Raise your head and look towards your hands.

To increase the level of difficulty, close your eyes during this exercise.

2. Dehnung der Beinrückseite

Nehmen Sie als Ausgangsposition den Vierfüßler-Stand ein. Ein Bein stellen Sie nach vorne zwischen Ihre Hände. Das Knie ist gebeugt. Rücken und Nacken sind möglichst langgestreckt. Schieben Sie den Po nach hinten oben. Der Oberkörper zieht dabei nach vorne unten.

Abb./Fig. 2



2. Stretching the backs of your legs

Get down on all fours. Move one leg forwards between your hands with your knee bent. Stretch out your back and neck as far as possible. Raise your bum up and backwards. At the same time, bring your upper body down and forwards.

3. Dehnung Hüftbeuger

Nehmen Sie als Ausgangsstellung den Vierfüßler-Stand ein. Stellen Sie ein Bein nach vorne. Die Hände liegen auf dem Po.

Schieben Sie den Po in Richtung der vorderen Ferse, dabei ziehen Sie gleichzeitig nach unten.

Abb./Fig. 3



3. Stretching your hip flexors

Get down on all fours. Move one leg forward and place your hands on your bum.

Push your bum towards your front heel, while pulling it downward.

4. Balance Übung im Stehen

Stellen Sie sich auf das Balance-Pad und legen Sie die Handflächen aneinander. Heben Sie langsam einen Fuß vom Balance-Pad. Den angehobenen Fuß legen Sie an den Knöchel des stehenden Fußes. Das Knie zeigt nach außen.

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, schließen Sie während der Ausführung der Übung die Augen.

Abb./Fig. 4



4. Balancing in a standing position

Step onto the balance pad and put the palms of your hands together. Slowly lift one foot off the balance pad. Place this foot against the ankle of the foot you are standing on. Point your knee outwards.

To increase the level of difficulty, close your eyes during this exercise.

Koordinationsübungen

Im Folgenden finden Sie Übungen zur Stabilisation der Muskeln. Besonders wichtig ist eine korrekte Ausführung. Es gilt: Zu Beginn lieber nur wenige, dafür aber technisch sauber durchgeführte Wiederholungen!

5. Kniebeuge

Stellen Sie die Beine etwas mehr als hüftbreit geöffnet auseinander, einen Fuß positionieren Sie auf dem Balance-Pad. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Heben Sie das Brustbein an, halten Sie die Schultern tief und den Nacken gestreckt.

Beugen und strecken Sie langsam die Beine, wobei das Gewicht auf den Fersen liegt. Den Po nach hinten schieben.

Wiederholen Sie die Übung 15 mal pro Seite.

Coordination exercises

The following exercises will help stabilise your muscles, so it is vital they are executed correctly. Start with just a few reps and aim to perfect your technique.

5. Squats

Make sure your feet are a little more than hip-width apart and place one foot on the balance pad. Rest your hands on your thighs. Raise your chest, keep your shoulders low and your neck straight.

First bend, then straighten your legs slowly with your weight on your heels. Push your bum backwards.

Do 15 reps on each side.



6. Ausfallschritt

Machen Sie einen weiten Ausfallschritt. Stellen Sie den vorderen Fuß auf das Balance-Pad, dieser wird dabei leicht nach außen gedreht. Die Ferse des hinteren Fußes befindet sich in der Luft. Beide Knie leicht beugen, die Arme für die Balance zur Seite oder nach vorne austrecken.

Beugen und strecken Sie langsam die Beine. Hierbei bleibt das vordere Knie hinter der Fußspitze und beugt sich in Richtung des mittleren Zehs. Das hintere Knie beugt sich Richtung Boden. Wiederholen Sie die Übung 15 mal pro Seite.

6. Lunges I

Take a long lunge forward. Place your front foot on the balance pad and point it slightly outwards. Lift the heel of your rear foot. Bend both knees slightly. Stretch your arms forward or to the side for better balance.

Slowly bend and then straighten your legs. Keep your front knee behind your toes and bend it towards your middle toe. Bend your rear knee towards the floor.

Do 15 reps on each side.



7. Arm-Bein-Waage

Nehmen Sie als Ausgangsposition den Vierfüßler-Stand ein, die Knie sind etwa beckenbreit auseinander. Legen Sie das rechte Knie auf dem Balance-Pad ab und positionieren Sie die linke Hand auf dem Boden.

Heben und senken Sie den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig in die Waagrechte, achten Sie dabei auf die Streckung von Arm, Bein und Nacken.

Wiederholen Sie diese Übung 15 mal pro Seite.

7. Arm and leg reaches

Position yourself on all fours with your knees approximately pelvis-width apart. Place your right knee on the balance pad and your left hand on the floor.

Raise and lower your right arm and left leg at the same time in a horizontal position, while stretching your arm, leg and neck.

Do 15 reps on each side.



8. Liegestütz

Begeben Sie sich in den Vierfüßler-Stand. Positionieren Sie die Hände schulterbreit auseinander auf dem Balance-Pad, die Arme sind leicht gebeugt. Anschließend strecken Sie die Beine nach hinten aus und stellen die Füße auf die Zehenspitzen. Beine, Oberkörper und Kopf bilden eine möglichst gerade Linie, die Körpermitte bleibt stabil.

Beugen und strecken Sie die Arme. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen nah am Körper nach hinten ziehen. Wiederholen Sie diese Übung 2 x 8 mal.

8. Press-ups

Again on all fours, place your hands shoulder-width apart on the balance pad with your arms slightly bent. Stretch your legs backwards, raise your heels and stand on your toes. Form a straight line with your legs, upper body and head. Maintain a stable core.

First bend, then straighten your arms. Make sure that your elbows are close to your body and moving backwards.

Do two sets of eight reps.

Abb./Fig. 8



9. Seitstütz

Nehmen Sie als Ausgangsposition die Seitlage ein. Der Unterarm ist dabei auf dem Balance-Pad abgelegt und das untere Bein im 90° Winkel angezogen. Das obere Bein bleibt lang und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Achten Sie darauf, dass die Oberschenkel übereinander liegen.

Heben und senken Sie Oberkörper und Po.

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen können Sie beide Beine langgestreckt lassen. Aus dieser Position Oberkörper und Po heben und senken.

Wiederholen Sie diese Übung 15 mal pro Seite.



9. Side plank raises

Start from a side plank position. Rest your forearm on the balance pad and bend the lower leg to a 90-degree angle. Keep the higher leg straight and point your toes forward. Make sure your thighs are above one another.

Raise and then lower your upper body and bum.

To increase the level of difficulty, keep both legs straight. Raise and then lower your upper body and bum from this position.

Do 15 reps on each side.

Abb./Fig. 9



10. Seitliches Beinheben

Begeben Sie sich in die Seitlage. Der untere Rippenbogen schließt mit der Kante des Balance-Pad ab. Positionieren Sie die Hände hinter dem Kopf, ein Ellenbogen berührt den Boden. Beide Beine strecken Sie lang und legen sie übereinander. Die Fußspitzen sind nach vorne gerichtet.

Heben und senken Sie das obere Bein. Alternativ sind beide Beine gestreckt und werden gleichzeitig gehoben und gesenkt.

Wiederholen Sie diese Übung 15 mal pro Seite.



10. Lateral leg raises

Lie down on one side with your lower rib arch next to the edge of the balance pad. Place your hands behind your head with one elbow touching the floor. Stretch out both legs, placing one above the other. Point your toes forward.

Raise and lower your top leg. Alternate stretching both legs. Raise and then lower them together.

Do 15 reps on each side.

Abb./Fig. 10



11. Bauchaufzüge

Legen Sie sich mit dem Rücken auf das Balance-Pad, so dass die untere Rippenhöhe aufliegt. Der Oberkörper liegt somit tiefer als das Becken. Öffnen Sie die Beine etwas weiter als hüftbreit, die Fersen stellen Sie auf und die Fußspitzen zeigen nach außen. Verschränken Sie die Arme vor der Brust.

Heben und senken Sie den Oberkörper.

Wiederholen Sie diese Übung 30 mal.



Abb./Fig. 11

11. Sit-ups

Lie down with your back on the balance pad so your lower ribs are supported. Your upper body should be lower than your pelvis. Open your legs slightly (more than hip-width apart) and press your heels on the floor with your toes pointing outwards. Cross your arms on your chest.

Raise and then lower your upper body.

Do 30 reps.



12. Rumpfstütz

Stützen Sie sich mit beiden Armen auf dem Balance-Pad ab und strecken Sie Ihre Hüfte. Halten Sie Ihre Körpermitte dabei stabil.

Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, stützen Sie sich auf den Händen ab. Halten Sie diese Übung 20–30 Sekunden lang.

Wiederholen Sie diese Übung 5 mal.



Abb./Fig. 12

12. Planks

Place both forearms on the balance pad and straighten your hips. Keep your core stable.

To increase the level of difficulty, place your hands on the balance pad. Hold this position for 20–30 seconds.

Do five reps.



13. Tabletop

Nehmen Sie die Tabletop-Position ein.

Knie und Ellenbogen führen Sie unter dem Körper zusammen.

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, schließen Sie während der Ausführung der Übung die Augen.

Wiederholen Sie diese Übung 15 mal pro Seite.



Abb./Fig. 13

13. Table top

Start in the tabletop position.

Bring your knee and elbow together underneath your body.

To increase the level of difficulty, close your eyes during this exercise.

Do 15 reps on each side.



14. Einbein-Stand

Stellen Sie sich auf das Balance-Pad. Beugen Sie das Spielbein in der Hüfte und heben Sie es gerade an. Der Gegenarm zeigt vom Körper weg. Den Blick richten Sie nach vorne.

Alternativ strecken Sie das Spielbein und den Gegenarm seitlich aus, sodass die Streckung diagonal verläuft. Der Blick bleibt nach vorne gerichtet.

Auch die Streckung der Arme nach vorne und des Beins nach hinten ist möglich.

Halten Sie diese Übung 20 - 30 Sekunden pro Seite.



Abb./Fig. 14

14. Standing on one leg

Stand on the balance pad. Raise one leg and bend your knee so your thigh is horizontal and your lower leg vertical. Lift and point the opposite arm away from your body. Look straight ahead.

Alternate stretching one leg and the opposite arm sideways for a diagonal stretch. Look straight ahead.

You can also try stretching your arms forwards and one leg backwards.

Hold the position for 20–30 seconds on each side.

15. Ausfallschritt vorne

Stellen Sie sich mit nach oben gestreckten Armen vor das Balance-Pad.

Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne auf das Balance-Pad. Anschließend nehmen Sie wieder die Ausgangsposition ein. Der Rumpf ist währenddessen aufrecht und die Arme bleiben gestreckt.

Wiederholen Sie diese Übung 15 mal pro Seite.



Abb./Fig. 15

15. Lunges II

Stand with the balance pad in front of you and raise your arms straight up.

Lunge forward and place one foot on the balance pad. Return to the starting position. While lunging, keep your core upright and your arms straight.

Do 15 reps on each side.

16. Becken anheben

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße auf dem Balance-Pad ab.
Das Becken langsam heben und senken.
Zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrads heben und senken Sie die Füße im Wechsel. Dabei strecken Sie das Bein.
Wiederholen Sie diese Übung 15 mal.



16. Pelvic raises

Lie on your back and place your feet on the balance pad.
Slowly raise and then lower your pelvis.
To increase the level of difficulty, alternate raising and then lowering each foot and straightening your raised leg.
Do 15 reps.

Abb./Fig. 16



17. Im Sitz

Setzen Sie sich auf das Balance-Pad. Die Hände stützen Sie neben dem Körper ab.
Die Beine abheben. Im Wechsel die Füße anziehen und nach vorne strecken und dabei versuchen das Gleichgewicht zu halten.
Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, verzichten Sie auf das Abstützen der Hände.
Halten Sie diese Übung 20 - 30 Sekunden lang.
Wiederholen Sie diese Übung 5 mal.

Abb./Fig. 17



17. In a sitting position

Sit on the balance pad. Place your hands on the floor next to your body.
Raise your legs. Alternate between bringing your feet towards your body and stretching your legs up into the air while keeping your balance.
To increase the level of difficulty, do not use your hands for support.
Hold this position for 20–30 seconds.
Do five reps.