



**Classic**

**PDF ONLINE**



**Halfshell**



**Peanut**



**Tompstone**



**Pill**



## F2 BALANCE BOARDS

**DE**

**F2 BALANCIERBRETT**  
Gebrauchsanweisung

Bitte sorgfältig vor Gebrauch lesen.

**EN**

**F2 BALANCE BOARD**  
Manual

Please read carefully before using.

FUN & FUNCTION GmbH  
Schleizer Straße 105  
95028 Hof  
www.f2.com

EAN: 4065997014313

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.



 **Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.**

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus. Die Gebrauchsanweisung enthält wichtige Einzelheiten zum Artikel, dessen Aufbau, Betrieb und Pflege sowie Sicherheitsregeln.

## Technische Daten

### Maße Balance Board

Classic:

76 x 28 cm (B x H)

87 x 32 cm

Pill:

30 x 86 cm

Halfshell:

30 x 80 cm

32 x 88 cm

Peanut:

32 x 86 cm

Tompstone:

27 x 74 cm



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
03/2023

## Bestimmungsgemäße

### Verwendung

Das Balance Board ist als Trainingsgerät für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist es nicht geeignet.

## Sicherheitshinweise

### **GEFAHR FÜR KINDER UND PERSONEN MIT KÖRPERLICHEN EINSCHRÄNKUNGEN**

Das Trainingsgerät ist nicht als Spielzeug geeignet und muss bei Nichtbenutzung für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Die bestimmungsgemäße Benutzung des Trainingsgerätes sieht ausschließlich den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung vor. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Gerätes vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen müssen sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Gerät kein Spielzeug ist. Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u. a. Erstickungsgefahr!

### **GEFAHR VON VERLETZUNGEN**

Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lockere Kleidung. Trainieren Sie während Ihrer ersten Versuche barfuß. Das verleiht Ihnen mehr Gefühl. Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren mit Ihrem Trainingsgerät. Entfernen Sie störende/gefährliche Gegenstände, an denen Sie sich stoßen könnten, aus dem Trainingsradius!



Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen. Lagern Sie das Trainingsgerät so, dass sich niemand daran verletzen kann. Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

### **VORSICHT VOR SACHSCHÄDEN**

Schützen Sie das Trainingsgerät vor großen Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung und hoher Feuchtigkeit. Kontakt mit spitzen, gefährlichen Gegenständen und ätzenden Chemikalien oder Flüssigkeiten vermeiden. Sollte dies dennoch passieren, prüfen Sie das Produkt gründlich auf Beschädigungen. Halten Sie den Artikel von Feuer und heißen Gegenständen (wie z. B. glühenden Zigaretten) fern.

### **FRAGEN SIE EINE/N ÄRZTIN/ARZT**

Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihre/n Ärztin/Arzt. Fragen Sie sie/ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie

z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden oder Schwangerschaft, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden! Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Nicht für therapeutisches Training geeignet!

### **UNBEDINGT ZUERST LESEN!**

Verwenden Sie das Balance Board nicht zum Schlagen oder Stoßen von Personen, Tieren, Gegenständen etc., als Hebel, Stütze oder Ähnliches. Verändern Sie das Balance Board nicht in seiner Konstruktion. Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase ein. Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft. Untersuchen Sie das Trainingsgerät regelmäßig auf Verschleißspuren. Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht bei sichtbaren Schäden. Das Balance Board kann nicht repariert werden. Ein defektes Balance Board muss entsorgt werden. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.

### **HINWEISE ZUM TRAINING**

Tragen Sie leichte, sportliche Kleidung. Beginnen Sie Ihre Übungen nicht direkt nach dem Essen. Warten Sie danach mindestens 60 Minuten, bevor Sie anfangen. Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich unwohl fühlen, Sie krank oder müde sind oder andere Faktoren gegen ein konzentriertes Training sprechen. Atmen Sie während der Übungen ruhig und gleichmäßig. Führen Sie die Übungen konzentriert aus.

Lassen Sie sich bei den Übungen nicht ablenken. Überfordern Sie sich nicht. Führen Sie eine Übung nur solange aus, wie es Ihrer körperlichen Fitness entspricht. Treten während einer Übung Schmerzen auf, brechen Sie die Übung sofort ab.

## EINFÜHRUNG

Balancieren, Sitzen oder Sportübungen - all dies ist mit dem Balance Board möglich. Im Netz werden eine Vielzahl an Trainingsübungen auf Balance Boards angeboten. Man lernt nicht nur das Gleichgewicht zu kontrollieren, sondern gleichzeitig wird das Koordinationsvermögen sowie die Bein- und Rückenmuskulatur gestärkt. Sollte Ihr Gleichgewicht aufgrund von Krankheit, oder zum Beispiel durch den Einfluss von Alkohol oder Medikamenten beeinträchtigt sein, verzichten Sie bitte auf ein Training um Unfälle zu vermeiden. Wenn Sie mit den Übungen beginnen, kann es möglich sein, dass sich die Bewegungen noch nicht so weich und kontrolliert ausführen lassen; Ihr Gleichgewicht wird sich aber Stück für Stück verbessern, und die Ausführung der Übungen wird deutlich einfacher werden. Beim Training auf dem Balance Board

wird der Körper und das Kreislaufsystem beansprucht. Fragen Sie Ihre/n Ärztin/Arzt, wenn Sie hohen Blutdruck oder andere Beschwerden haben, die Ihre körperliche Leistungsfähigkeit beeinflussen.

## ÜBUNGEN AUF DEM BOARD UND TRAININGSABLAUF

Rechnen Sie in Ihren Trainingsplan 5 - 10 Minuten für eine Aufwärmphase ein. So geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die Belastung zu gewöhnen und vermeiden Verletzungen. Führen Sie alle Übungen langsam, fließend und kontrolliert aus. Achten Sie darauf, dass Sie für das Training genügend Platz um sich haben. Atmen Sie möglichst bei Muskelanspannung aus und bei Muskelentspannung ein. Als Anfänger oder Wiedereinsteiger sollten Sie je nach Übung 2 bis 3 Sätze á 5 bis 10 Wiederholungen pro Übung durchführen. Fortgeschrittene können 3 Sätze á 20 bis 30 Wiederholungen pro Übung durchführen. Wir empfehlen ein Pause von 30 Sek. zwischen den Sätzen. Wenn Sie die vorgeschriebene Körperhaltung durch Ermüdung nicht mehr halten können, beenden Sie die Übung. Steigern Sie den Trainingsumfang langsam und angemessen. Legen Sie nach dem Ende jeder Übung eine Pause von 3 - 5 Minuten ein. Entspannen Sie dabei Ihre Muskeln. Führen Sie am Trainingsende Dehnübungen durch. Beachten Sie auch die Sicherheitshinweise. Führen Sie die Übungen mit leicht gebeugten Knien durch, dann werden Knie und Hüften trainiert. Bei einer geraden Beinstellung werden die Füße und die Sprunggelenke trainiert. Versuchen Sie Ihre Augen zu schließen – damit erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad des Trainings.

## Lagerung, Reinigung

### **ACHTUNG!**

Kontrollieren Sie das Produkt regelmäßig auf Verschleiß oder Schäden! Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht bei sichtbaren Schäden. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfkantigen oder metallischen Gegenstände wie Messer oder ähnliches. Verwenden Sie nur mildes Reinigungsmittel. Temperaturen über 45° C aus. Wischen Sie das Balance Board bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser oder milder Seifenlauge angefeuchteten Tuch sauber.

### **ACHTUNG!**

Bei unsachgemäßer Lagerung des Artikels besteht Gefahr der Schimmelbildung.

- Lagern Sie den Artikel an einem sauberen, gut belüfteten und trockenen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung, an dem er keinen großen Temperaturschwankungen ausgesetzt ist.
- Bei längerer Nichtbenutzung raten wir, den Artikel in dem Originalkarton zu verstauen.
- Lagern Sie den Artikel für Kinder unzugänglich und sicher verschlossen.
- Legen Sie keine schweren oder scharfkantigen Gegenstände auf den Artikel.

- Prüfen Sie den Artikel nach längerer Lagerung auf Abnutzungs- oder Alterungserscheinungen.

## Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

## Serviceabwicklung

IAN: 362044\_2007

-  Service Deutschland  
Tel.: 00800-88080808  
E-Mail: de@nws-service.com
-  Service Österreich  
Tel.: 00800-88080808  
E-Mail: at@nws-service.com
-  Service Schweiz  
Tel.: 00800-88080808  
E-Mail: ch@nws-service.com

### Congratulations!

With your purchase, you have chosen a high-quality item. Familiarise yourself with the item before using it for the first time.



### **Please read the following instructions carefully before use.**

Only use the item as described and for the specified areas of application. Keep these instructions for use in a safe place. Hand over all documents when passing on the item to third parties. The instructions for use contain important details about the item, its construction, operation and care as well as safety rules.

## Technical data

### Dimensions Balance Board

Classic:  
76 x 28 cm (B x H)  
87 x 32 cm  
Pill:  
30 x 86 cm  
Halfshell:

30 x 80 cm  
32 x 88 cm  
Peanut:  
32 x 86 cm  
Tompson:  
27 x 74 cm



Date of manufacture (month/year):  
03/2023

## Intended use

The Wip Board is designed as a training device for domestic use. It is not suitable for commercial use in fitness studios and therapeutic facilities.

## Safety instructions

### **DANGER FOR CHILDREN AND PERSONS WITH PHYSICAL LIMITATIONS**

The exercise equipment is not suitable as a toy and must be kept out of reach of children when not in use. Small children should not be in reach of the device during training to avoid the risk of injury. The training device is intended exclusively for use by adults or young people with the appropriate physical and mental development. It must be ensured that every user is familiar with the use and handling of the device or is supervised. Parents and other supervisors must be aware of their responsibility, as due to children's natural play instinct and eagerness to experiment, situations and behaviours are to be expected for which the training device is not built. In particular, point out to children that the device is not a toy. Keep children away from packaging material. There is a risk of choking!

### **RISK OF INJURY**

Wear comfortable but not too loose clothing when exercising. Exercise barefoot during your first attempts. This will give you more sensitivity. Make sure you have enough room to move when exercising with your exercise equipment. Remove distracting/dangerous objects that you could bump into from the training radius!



Exercise at a sufficient distance from other people. Store the training device that no one can injure themselves. The training device may not be used by several people at the same time.

### **CAUTION AGAINST MATERIAL DAMAGE**

Protect the training device from large temperature changes, direct sunlight and high humidity. Avoid contact with sharp, dangerous objects and corrosive chemicals or liquids. Should this nevertheless happen, check the product thoroughly for damage. Keep the item away from



fire and hot objects (such as glowing cigarettes).

### **ASK A DOCTOR**

Before you start training, consult your doctor. Ask him/her to what extent training is appropriate for you. In the case of special disabilities, e.g. wearing a pacemaker, inflammatory diseases of joints or tendons, orthopaedic complaints or pregnancy, the training must be coordinated with the doctor. Improper or excessive training can endanger your health! Stop training immediately and consult a doctor if any of the following symptoms occur: Nausea, dizziness, shortness of breath or chest pain. Not suitable for therapeutic training!

### **BE SURE TO READ THIS FIRST!**

Do not use the Balance Board to hit or push people, animals, objects, etc., as a lever, support etc. Do not change the construction of the Balance Board. To achieve the best possible training results and to prevent injuries, be sure to plan a warm-up phase before starting the training and a relaxation phase after the training. Make sure that the training room is well ventilated. However, avoid draughts. Inspect the training equipment regularly for signs of damage. Do not use the training device if there is visible damage. The Balance Board cannot be repaired. A defective Balance Board must be disposed. Improper repairs can cause considerable danger to the user.

### **NOTES ON TRAINING**

Wear light, athletic clothing.

Do not start your exercises immediately after eating. Wait at least 60 minutes before you start. Do not exercise if you feel unwell, sick or tired, or if there are other factors that prevent you from concentrating. Breathe calmly and evenly during the exercises. Do the exercises with focus and concentration.

Do not allow yourself to be distracted during the exercises. Do not overexert yourself. Only perform an exercise for as long as it suits your physical fitness. If pain occurs during an exercise, stop the exercise immediately.

## **INTRODUCTION**

Balancing, sitting or sports exercises - all this is possible with the Balance Board. A variety of training exercises on balance boards are offered on the internet. You not only learn to control your balance, but also to strengthen your coordination as well as your leg and back muscles at the same time. If your balance is affected due to illness or, for example, due to the influence of alcohol or medication, please refrain from training in order to avoid accidents. When you start with the exercises, it is possible that the movements are not yet so smooth and controlled; however, your balance will improve bit by bit and the execution of the exercises will become much easier. Exercising on the Balance Board challenges the body and the circulatory system. Consult your doctor if you have high blood pressure or other medical conditions that affect your physical

performance.

## **EXERCISES ON THE BOARD AND TRAINING PROCEDURE**

Include 5 - 10 minutes in your training plan for a warm-up phase. This way you give your body time to get used to the strain and avoid injuries. Perform all exercises slowly, smoothly and in a controlled manner. Make sure you have enough space around you for the exercise. If possible, breathe out when the muscles are tensed and breathe in when they are relaxed. As a beginner or returning exerciser, you should perform 2 to 3 sets of 5 to 10 repetitions per exercise, depending on the exercise. Advanced exercisers can do 3 sets of 20 to 30 repetitions per exercise. We recommend a break of 30 seconds between sets. If you can no longer maintain the prescribed posture due to exhaustion, stop the exercise. Increase the amount of exercise slowly and appropriately. Take a break of 3 - 5 minutes at the end of each exercise. Relax your muscles at the same time. Do stretching exercises at the end of the exercise. Also follow the safety instructions. Perform the exercises with slightly bent knees, then knees and hips are trained. With a straight leg position, the feet and ankles are exercised. Try to close your eyes. - - This increases the difficulty of the training.

## **Storage, cleaning**

### **ATTENTION!**

Check the product regularly for signs of damage! Do not use the training device if there is visible damage. Do not use aggressive cleaning agents, brushes with metal or nylon bristles or sharp-edged or metallic objects such as knives or similar. Use only mild cleaning agents. Do not expose to temperatures above 45° C. If necessary, wipe the Balance Board clean with a soft cloth lightly moistened with water or mild soapy water.

### **ATTENTION!**

If the item is stored improperly, there is a risk of mould growth.

- Store the item in a clean, well ventilated and dry place without direct sunlight, where it is not exposed to major temperature changes.
- If the item is not going to be used for a longer period of time, we advise you to store it in the original box.
- Store the item out of reach of children and securely closed.
- Do not place heavy or sharp-edged objects on the item.
- Check the item for signs of wear or ageing after longer storage.

## **Notes on disposal**

Dispose of the item and packaging materials according to current local regulations. Packaging materials, such as foil bags, do not belong in children's hands. Keep the packaging material out of reach of children.



Dispose the item and packaging in an environmentally friendly manner.




The recycling code is used to identify various materials for return to the reuse cycle (recycling). The code consists of the recycling symbol - which is intended to reflect the recovery cycle - and a number identifying the material.

## **Service handling**

IAN: 362044\_2007

 Service Germany  
Tel.: 00800-88080808  
E-Mail: de@nws-service.com


 Service Austria  
Tel.: 00800-88080808  
E-Mail: at@nws-service.com

 Service Switzerland  
Tel.: 00800-88080808



F2 FUN & FUNCTION GMBH  
SCHLEIZER STRASSE 105  
DE-95028 HOF / SAALE • GERMANY  
PHONE: (+49) 9281 84009 66  
E-MAIL: info@f2.com

[WWW.F2.COM](http://WWW.F2.COM)

 03/2023

MODEL NO.: 802840

EAN: 4065997014313