



Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neues Balance-Board ist ideal zur Förderung des Gleichgewichts und für das Training verschiedener Muskelgruppen.

Die Instabilität des Balance-Boards bewirkt Ausgleichsbewegungen des Körpers, die die Muskulatur – insbesondere die Halte- und Tiefenmuskulatur – und damit die Körperspannung fördern.

Die Rolle können Sie auch als Faszienrolle verwenden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Training.

Ihr Tchibo Team



Fitness-Übungen

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 143100ABOX1XV · 2024-06

www.tchibo.de/anleitungen



Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de, E-Mail: service@tchibo.de

Artikelnummer: 691 459

Zu Ihrer Sicherheit

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Verwendungszweck

Das Balance-Board ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert (EN ISO 20957-1, Klasse H). Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und zu therapeutischen Zwecken ist es nicht geeignet.

Das Balance-Board ist belastbar bis max. 100 kg.

Das Balance-Board darf nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden.

Nur für den Gebrauch in trockenen Innenräumen.

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.**
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden, 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, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training sofort.**
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

WARNUNG - Verletzungsgefahr

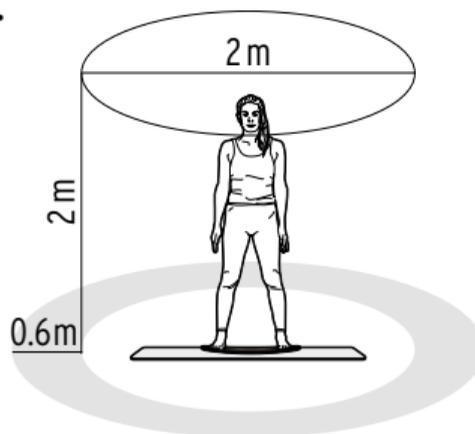
- Dieser Artikel darf nicht von Personen benutzt werden, deren körperliche, geistige oder sonstige Fähigkeiten so eingeschränkt sind, dass sie das Balance-Board nicht sicher benutzen können. Dies gilt besonders für Personen mit Gleichgewichtsstörungen.
- Als bestimmungsgemäße Benutzung gilt ausschließlich der Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Handhabung des Balance-Boards vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Balance-Board nicht gebaut ist. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Balance-Board kein Spielzeug ist. Bewahren Sie das Balance-Board für Kinder unzugänglich auf.
- Sollten Sie Kindern die Benutzung des Balance-Boards erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen

Sie den Übungsablauf. Bei unsachgemäßem oder übersteigertem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.

- Prüfen Sie das Balance-Board vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Wenn es offensichtlich beschädigt ist, dürfen Sie das Balance-Board nicht benutzen. Lassen Sie Reparaturen am Balance-Board nur von einer Fachwerkstatt oder von einer ähnlich qualifizierten Person durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Konsultieren Sie vor Beginn eines Übungsprogrammes Ihren Arzt und klären mit ihm, ob und welche Übungen für Sie geeignet sind.
- Einige Übungen erfordern viel Kraft und Geschicklichkeit. Lassen Sie sich anfangs ggf. von einer zweiten Person helfen, damit Sie nicht die Kontrolle verlieren und stürzen.
- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie mit den Übungen beginnen.
- Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs ganz langsam. Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.

- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen.
- Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung, um ein „Hängenbleiben“ zu verhindern. Trainieren Sie vorzugsweise barfuß oder in Sportsocken mit rutschsicherer Sohle. Achten Sie aber unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie nicht in Socken auf einem glatten Untergrund, da Sie sonst ausrutschen und sich verletzen können. Verwenden Sie z.B. eine rutschhemmende Fitnessmatte. Schuhe müssen dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät auf einem stabilen, waagerechten und ebenen Untergrund. Der Boden muss frei von spitzen oder scharfkantigen Gegenständen sein.

- Wenn Sie das Balance-Board **stehend** mit der Rolle verwenden, kann das Board leicht wegrutschen. Seien Sie vorsichtig, stützen Sie sich unbedingt an einer Wand ab oder lassen Sie sich von einer zweiten Person helfen. Verwenden Sie das Board mit der Wölbung nach oben. Wenn Sie eine Fitnessmatte unter das Balance-Board legen, ist die Instabilität des Geräts nicht ganz so groß und das Balancieren etwas einfacher.
- Durch Schweiß kann die Oberfläche rutschig werden. Wischen Sie das Balance-Board dann trocken.



Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren mit Ihrem Trainingsgerät (siehe Abbildung). Es dürfen auch keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.

- Das Balance-Board darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Das Balance-Board darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.

HINWEIS - Sachschäden

- Schützen Sie das Balance-Board vor hohen Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung über längere Zeit, hoher Feuchtigkeit und Wasser. Schützen Sie es auch vor scharfen, spitzen oder heißen Gegenständen und Flächen. Halten Sie es fern von offenen Flammen.
- Verwenden Sie das Balance-Board nicht auf empfindlichen Böden. Durch die hohe Punktbelastung können Abdrücke entstehen. Legen Sie ggf. eine Fitnessmatte o.Ä. unter.

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade - kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an.

- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter. Nicht den Atem anhalten! Zu Beginn jeder Übung atmen Sie ein. Am anstrengendsten Punkt der Übung atmen Sie aus.
- Nehmen Sie sich anfangs nur **drei bis sechs Übungen** für verschiedene Muskelgruppen vor. Wiederholen Sie diese Übungen, je nach körperlicher Verfassung, nur wenige Male (**ca. 3-4x**). Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von ca. einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa **10 bis 20 Wiederholungen**. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung. Führen Sie die Übungen immer zu beiden Seiten aus.
- Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein.

Vor dem Training: Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training ca. 10 Minuten auf. Mobilisieren Sie dafür nacheinander alle Körperteile:

- Den Kopf zur Seite, nach vorne und hinten neigen.
- Die Schultern heben, senken und rollen.
- Mit den Armen kreisen.
- Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- Die Hüften nach vorne, hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

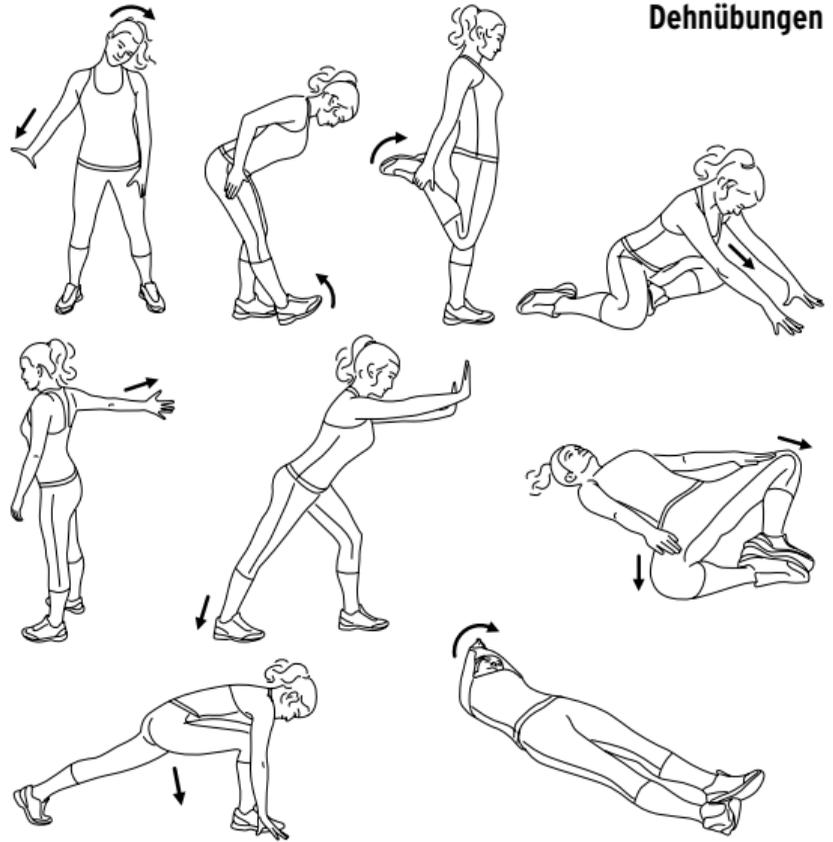
Nach dem Training: Dehnen

Einige Dehnübungen finden Sie hier abgebildet.

Grundposition bei allen Dehnübungen:

Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade! Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.

Dehnübungen



Übungen ohne Rolle

Die meisten Übungen können Sie sowohl mit als auch ohne Rolle unterm Board ausführen.

Wir empfehlen, zu Beginn ohne Rolle zu trainieren, um den Gleichgewichtssinn zu schulen.

Verwenden Sie das Board ohne Rolle vorzugsweise auf Teppichböden o.Ä. Bei harten Böden legen Sie ein großes Handtuch oder eine Decke unter, um das Board zu schonen. Eine Fitnessmatte ist nicht

Bodenübungen

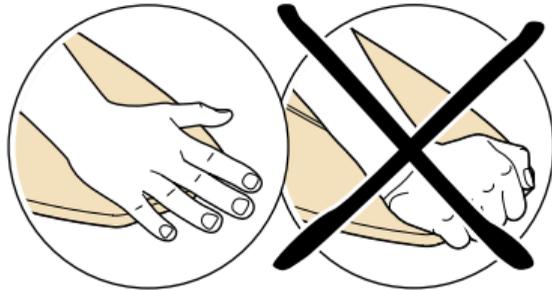
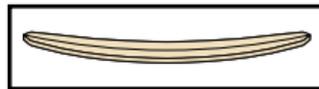


WARNUNG - Klemm- und Quetschgefahr

- Achten Sie insbesondere bei den Bodenübungen darauf, dass Sie weder Finger noch Füße unter dem Balance-Board einquetschen. Positionieren Sie beispielsweise bei Liegestützen die Hände wie abgebildet, so dass Sie sie schnell wegziehen können, wenn das Board zu stark kipzelt.

geeignet, da das Board seine Beweglichkeit verlieren würde. Verwenden Sie das Board nicht auf Holz- oder Laminatböden, die dadurch beschädigt werden könnten.

Bei den Übungen ohne Rolle verwenden Sie das Board immer mit der **Wölbung nach unten**, so dass es wippen kann.



Aufsteigen mit Rolle

Wenn Sie Übungen mit der Rolle ausführen wollen ...

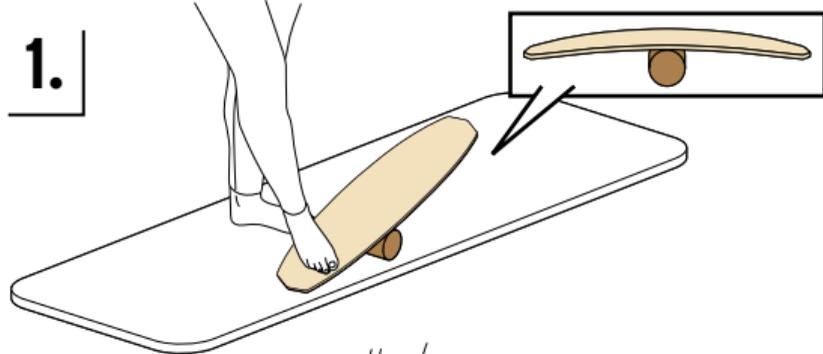
... beachten Sie beim Aufsteigen unbedingt:

Legen Sie das Board mit der **Wölbung nach oben** auf die Rolle. Stützen Sie sich an einer Wand o.Ä. ab oder lassen Sie sich von einer zweiten Person helfen.

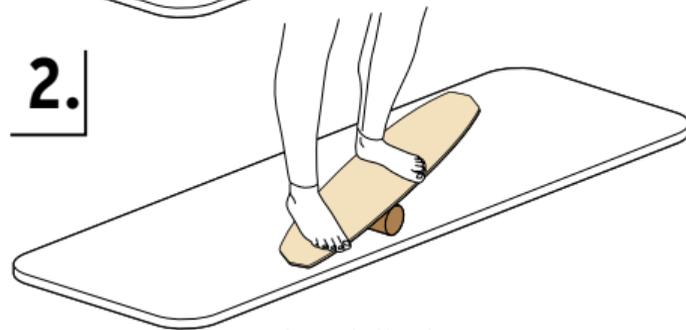
Steigen Sie vorsichtig auf (siehe Abbildungen). Versuchen Sie so, das Gleichgewicht auf dem Board zu halten.

Fortgeschrittene können das Board auch mit der Wölbung nach unten auf die Rolle legen und darauf balancieren. Dies gilt als gutes Vortraining zum Surfen o.Ä.

1.



2.



3.



Tiefenmuskulatur - Koordination - Balance

Durch den instabilen Untergrund wird bei jeder Übung auch die Tiefenmuskulatur angeregt, die unwillkürlich arbeitet, um den Körper in Balance zu halten.

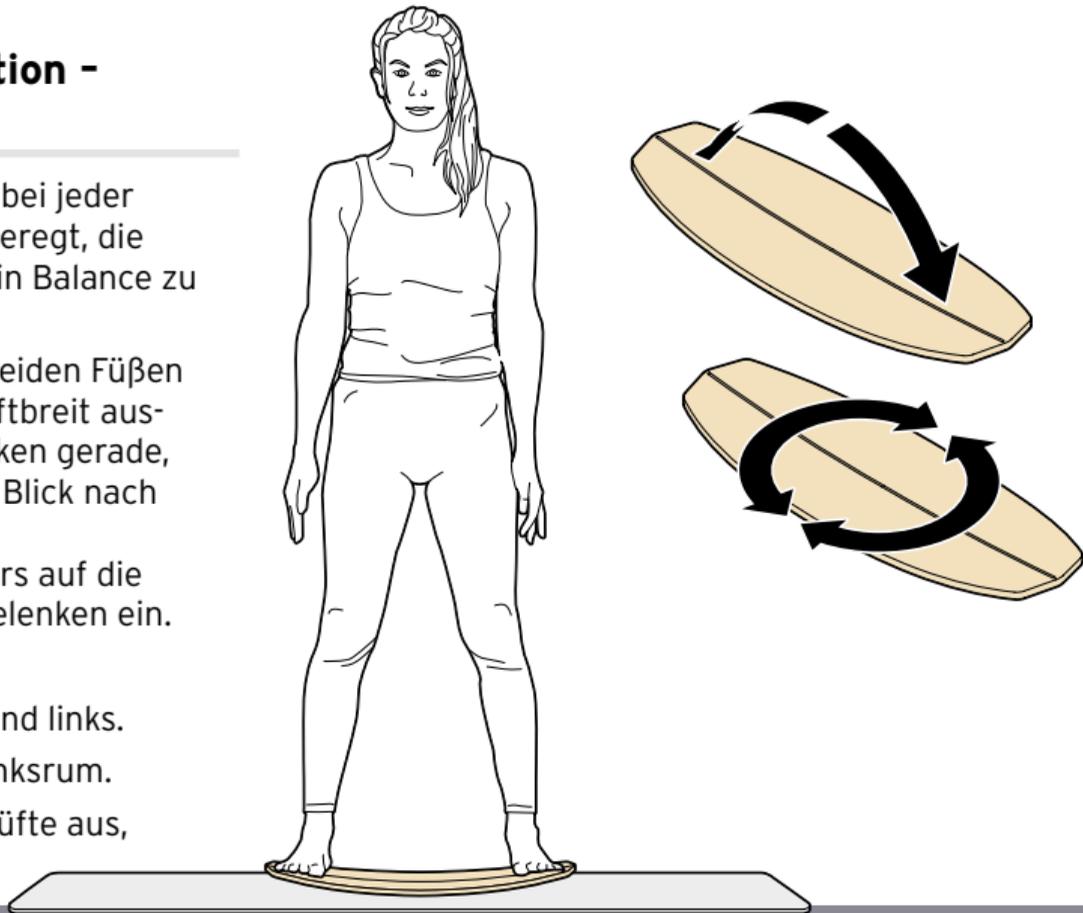
In der **Grundstellung** stehen Sie mit beiden Füßen auf dem Balance-Board, Füße etwa hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, Brust hoch, die Schultern nach unten, Blick nach vorne, Bauch und Po angespannt.

Hier wirkt das Balance-Board besonders auf die stabilisierenden Muskeln an den Fußgelenken ein.

Übungen in der Grundstellung

- ▷ Wippen Sie das Board nach rechts und links.
- ▷ Drehen Sie das Board rechts- und linksrum.

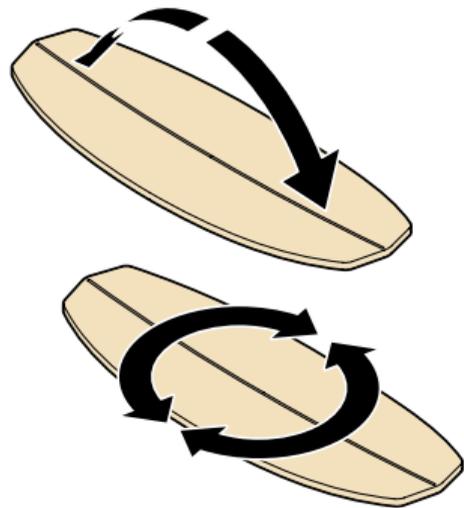
Führen Sie die Bewegungen aus der Hüfte aus, der Oberkörper bleibt stabil.



Variante 1

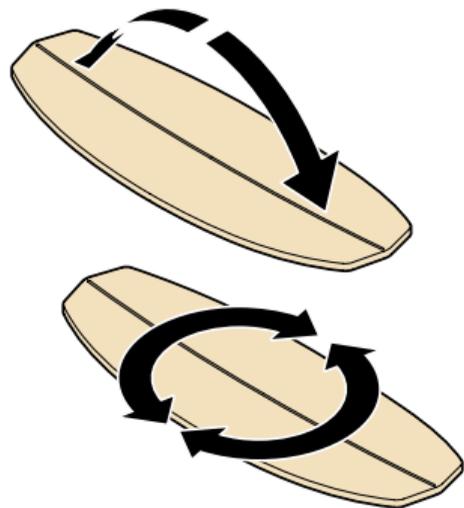
- ▷ Strecken Sie bei den Übungen ...
 - ... die Arme über Kopf.
 - ... die Arme zur Seite.

Führen Sie die Übungen wie beschrieben aus.



Variante 2

- ▷ Stellen Sie sich in „Surferstellung“ auf das Board.
- Führen Sie die Übungen wie beschrieben aus.



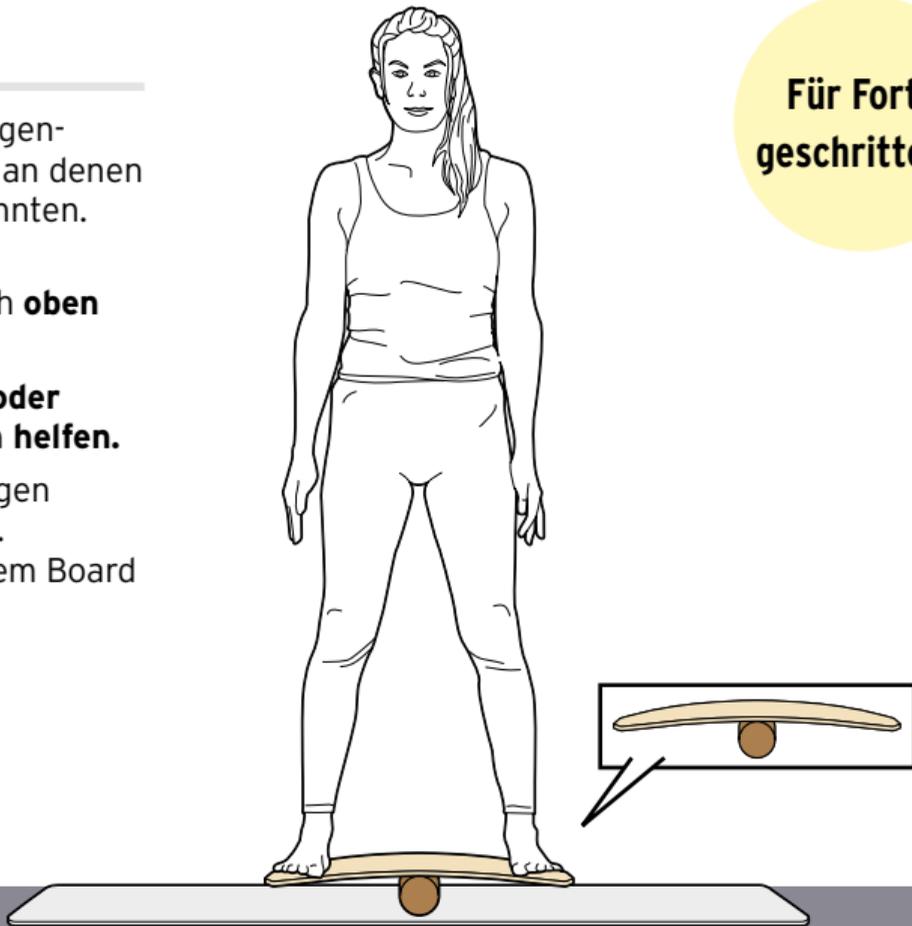
Grundstellung mit Rolle



Achten Sie darauf, dass sich keine Gegenstände im Trainingsbereich befinden, an denen Sie sich bei einem Sturz verletzen könnten.

- ▷ Legen Sie das Board mit der Wölbung nach **oben** auf die Rolle.
- ▷ **Stützen Sie sich an einer Wand o.Ä. ab oder lassen Sie sich von einer zweiten Person helfen.**
- ▷ Steigen Sie vorsichtig auf (siehe Abbildungen weiter vorne unter „Aufsteigen mit Rolle“). Versuchen Sie so, das Gleichgewicht auf dem Board zu halten.

Für Fort-
geschrittene

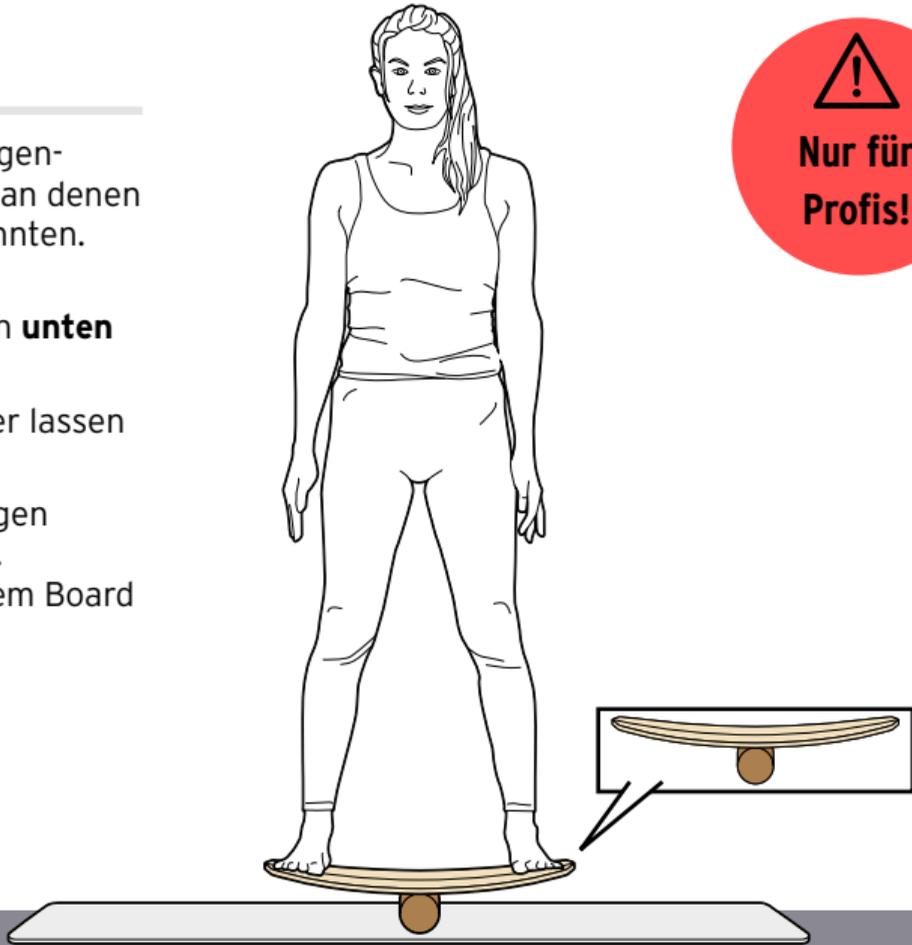


Profi-Übung mit Rolle



Achten Sie darauf, dass sich keine Gegenstände im Trainingsbereich befinden, an denen Sie sich bei einem Sturz verletzen könnten.

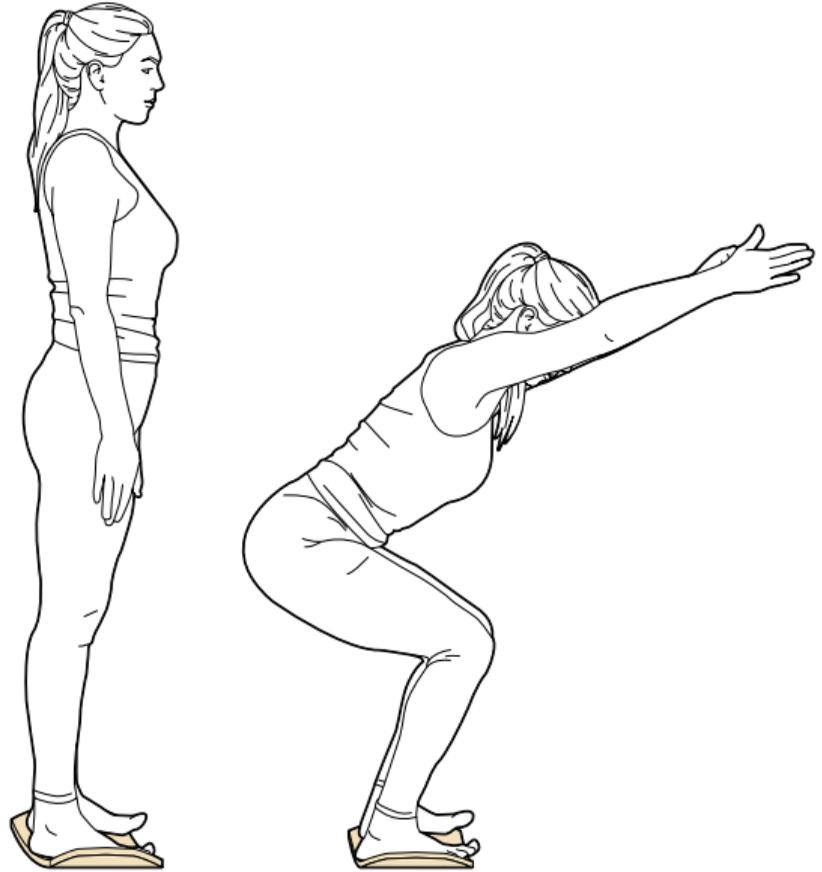
- ▷ Legen Sie das Board mit der Wölbung nach **unten** auf die Rolle.
- ▷ Stützen Sie sich an einer Wand o.Ä. ab oder lassen Sie sich von einer zweiten Person helfen.
- ▷ Steigen Sie vorsichtig auf (siehe Abbildungen weiter vorne unter „Aufsteigen mit Rolle“). Versuchen Sie so, das Gleichgewicht auf dem Board zu halten.



Po + vorderer Oberschenkel

Ausgangsposition: Grundstellung.

Übung: In die Kniebeuge gehen, die Arme nach vorne in Verlängerung des Oberkörpers strecken, dabei die Schultern unten lassen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

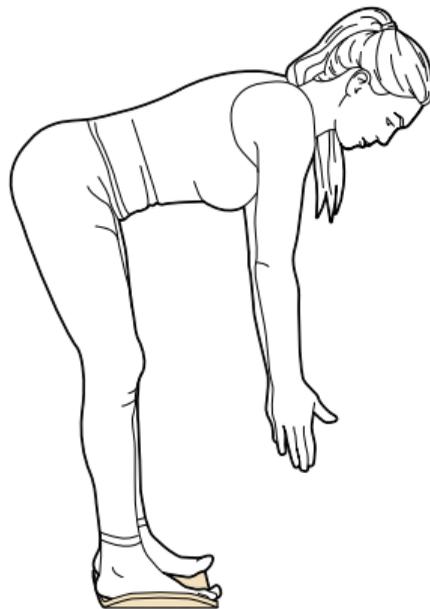


Po + unterer Rücken

Ausgangsposition: Grundstellung.

Übung: Mit geradem Rücken nach vorne beugen, die Arme nach unten ziehen. Kopf und Nacken gerade in Verlängerung des Rückens halten, der Blick geht nach unten.

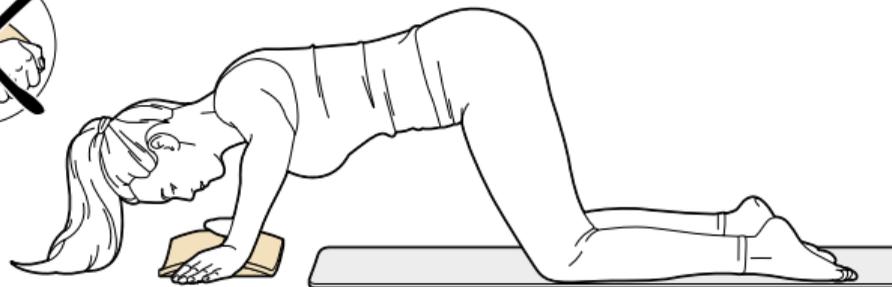
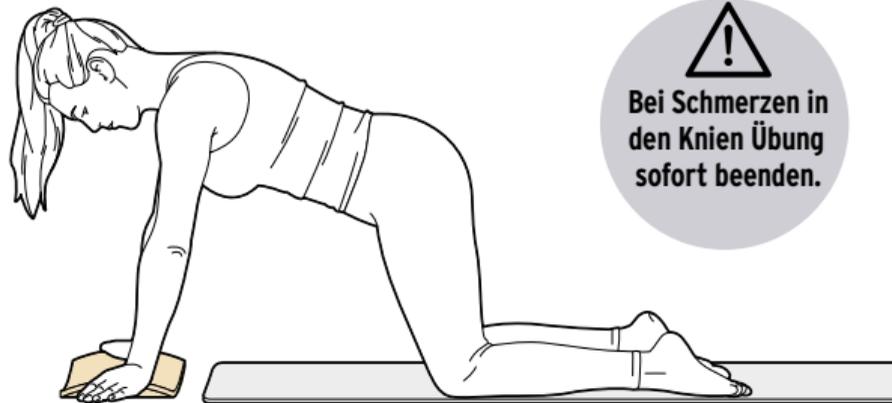
Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Bauch, Beine + Schulterstabilisatoren

Ausgangsposition: Im Kniestütz, mit den Händen das Balance-Board greifen.

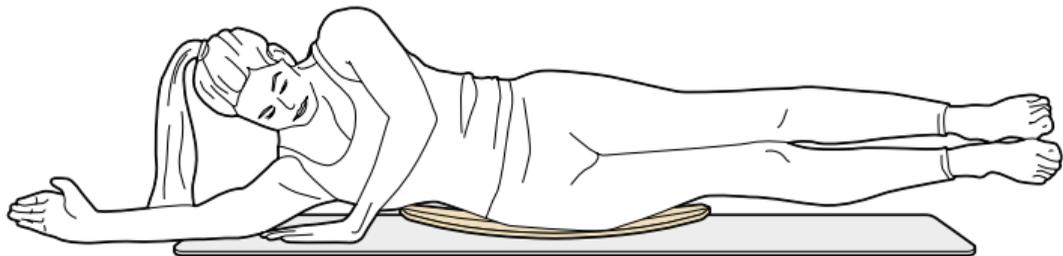
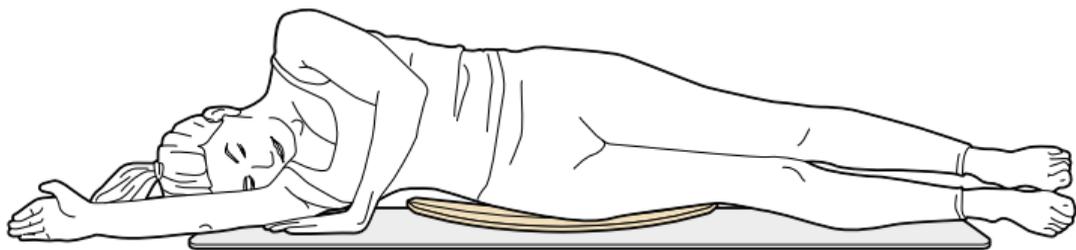
Übung: Den Oberkörper absenken bis kurz über das Balance-Board.
Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Seitliche Bauchmuskulatur + Halsmuskeln

Ausgangsposition: Seitlich über das Balance-Board legen. Kopf, Oberkörper und Beine bilden eine Linie.

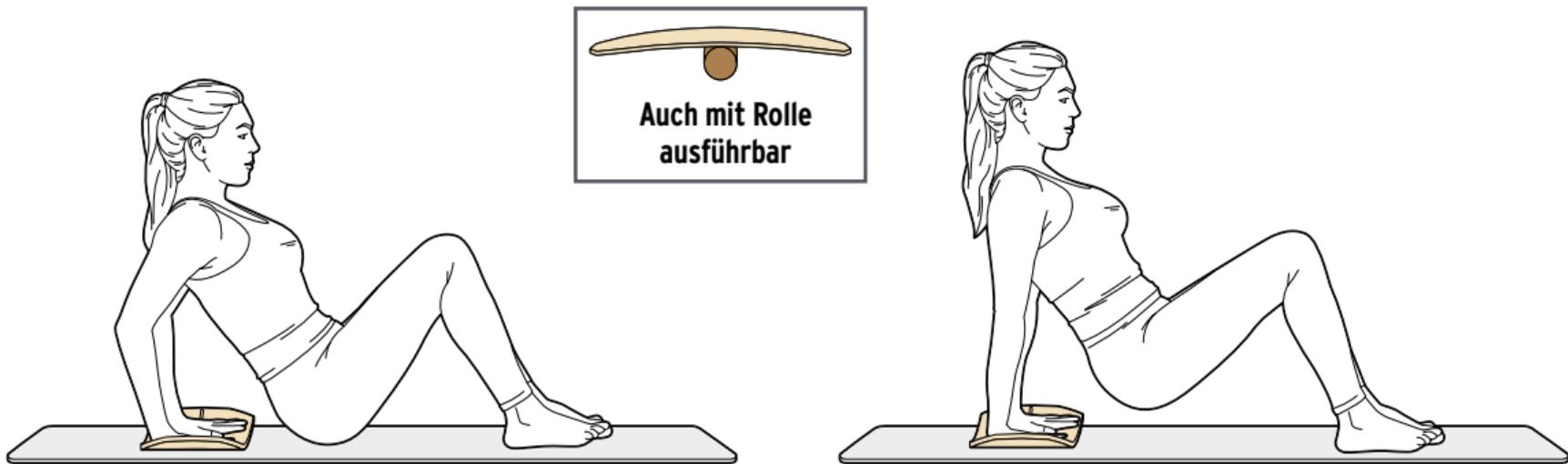
Übung: Den Oberkörper und die Beine anheben. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Trizeps + Schultern

Ausgangsposition: Vor dem Balance-Board sitzend, die Beine aufgestellt, mit den Händen hinter dem Körper auf dem Balance-Board abstützen.

Übung 1: Den Po leicht anheben, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

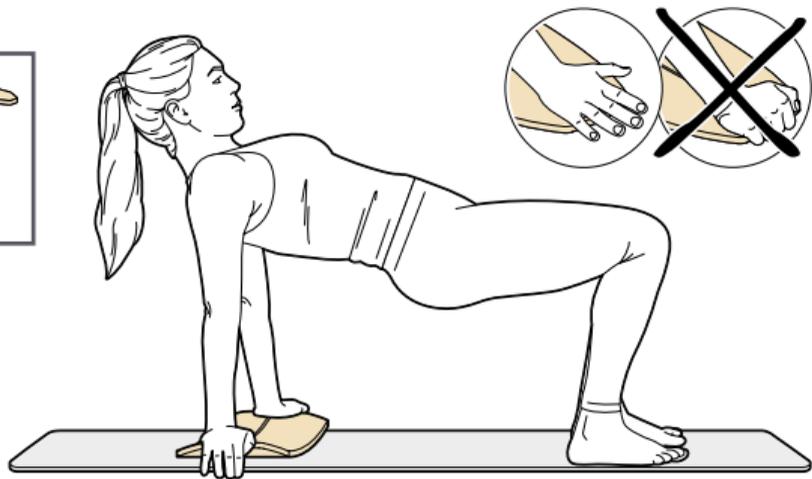
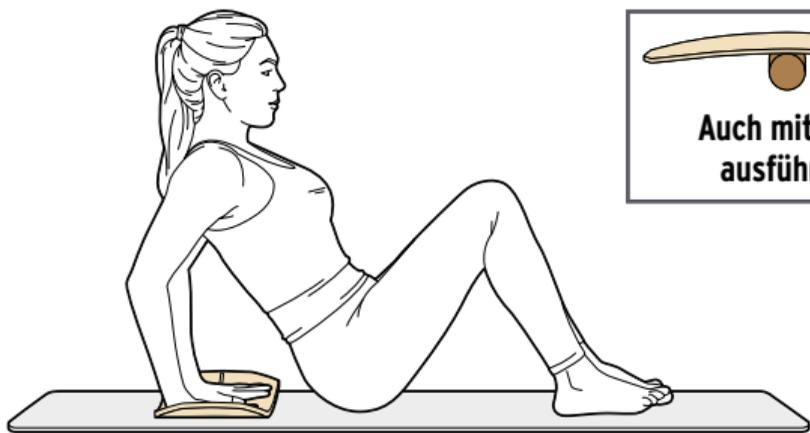


Trizeps + Schultern + Po + hintere Oberschenkelmuskeln

Ausgangsposition: Vor dem Balance-Board sitzend, die Beine aufgestellt, mit den Händen hinter dem Körper auf dem Balance-Board abstützen.

Übung 2: Die Hüfte nach oben drücken, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Der Po soll dabei nicht den Boden berühren.

Variante (+ unterer Rücken): In der oberen Position bleiben, zusätzlich abwechselnd ein Bein nach oben strecken.



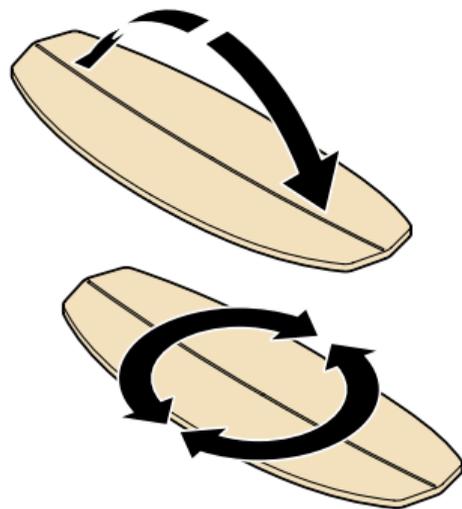
Halteübungen

Bei diesen Übungen versuchen Sie, die abgebildete Position so lange wie möglich zu halten.

Nicht vergessen: Gleichmäßig weiteratmen!

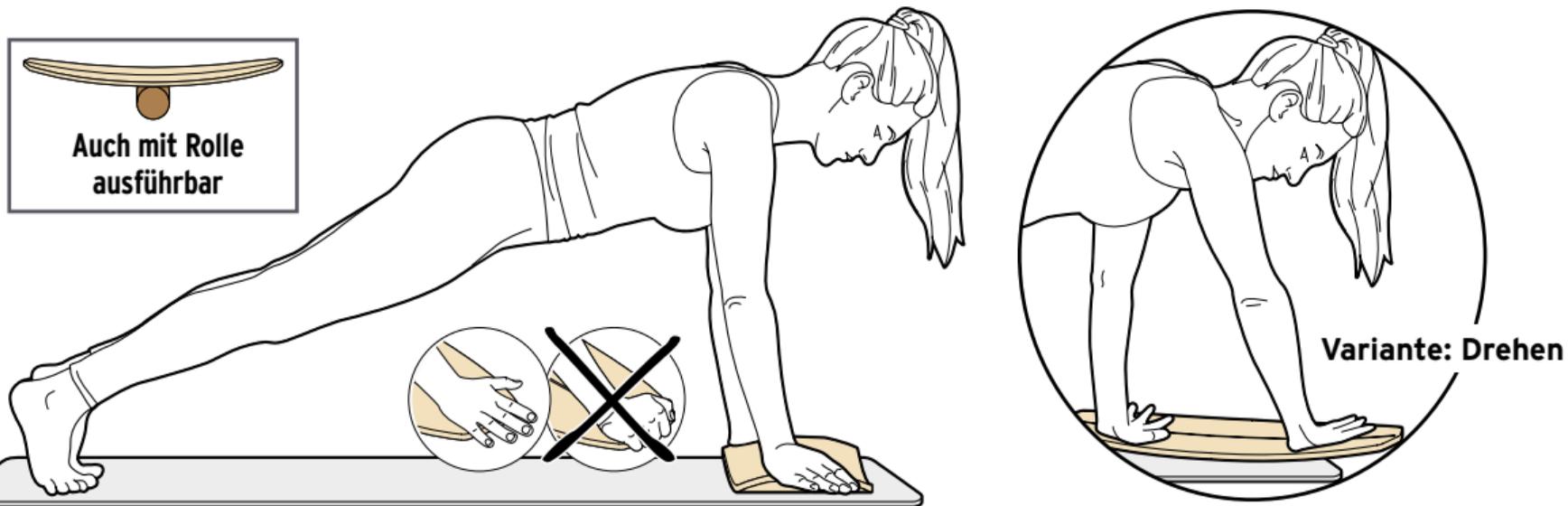
Varianten für alle Halteübungen

- ▷ Wippen Sie das Board nach rechts und links.
- ▷ Drehen Sie das Board rechts- und linksrum.



Rumpf, Beine + Schulterstabilisatoren

Halte-Position: Planke: Mit den Händen auf dem Balance-Board abstützen, Oberkörper und Beine bilden eine Linie. Der Blick geht nach unten - Kopf nicht in den Nacken legen!



Unterer Rücken, Po, hintere Beinmuskulatur

Halte-Position: In Rückenlage mit den Füßen auf dem Balance-Board abstützen, die Hüfte anheben, sodass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Kopf und Schultergürtel liegen auf dem Boden.

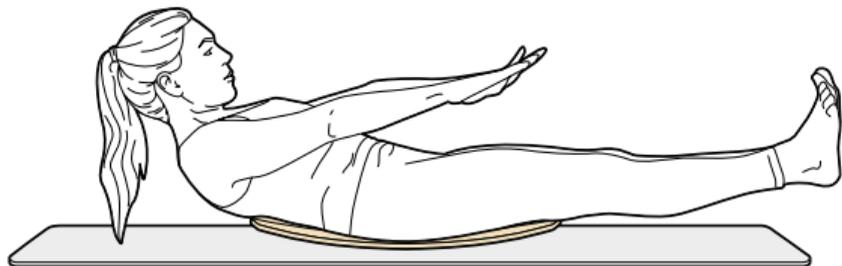


Gerade Bauchmuskulatur + Balance

Variante 1: Auf dem **querliegenden** Balance-Board sitzend, die Beine aus der Bauchmuskulatur heraus anheben.



Variante 2: Auf dem **längsliegenden** Balance-Board liegend, Beine und Oberkörper aus der Bauchmuskulatur heraus anheben.



Übungen zur Selbstmassage

Schmerzen und Verspannungen in Rücken, Armen und Beinen lassen sich häufig auf verklebte oder verhärtete Faszien zurückführen.

Wir haben Ihnen hier einige Massageübungen zusammengestellt. Die Faszienrolle ist besonders geeignet für Massagen an Armen und Beinen sowie für die Füße.

Was sind Faszien?

Faszien sind Bindegewebe, die den ganzen Körper durchziehen und verbinden und alle Teile wie Knochen, Muskeln und Organe umhüllen. Schmerzen verursachen in erster Linie die elastischen Faszien, die unsere Muskeln umhüllen und die Fasern zusammenhalten. Verhärten oder verkleben diese, kann sich der Muskel nicht mehr richtig dehnen und wird in seiner Beweglichkeit beschränkt.

Um diese Faszien wieder zu lockern und ihnen Elastizität zurück zu geben, kann beispielsweise eine Selbstmassage mit der Faszienrolle helfen. Die Muskeln werden entspannt und gedehnt, die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung gefördert,

Ihr Wohlbefinden steigert sich. Die Selbstmassage mit einer Faszienrolle wird mittlerweile auch zum Aufwärmen vor dem Sport und zur Regeneration nach dem Sport eingesetzt.

Fragen Sie Ihren Arzt!

Bevor Sie mit der Selbstmassage beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang die Übungen für Sie angemessen sind.

- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Herzschwäche, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, Wassereinlagerungen in Armen oder Beinen, orthopädischen Beschwerden oder nach einer Operation, muss die Massage mit dem Arzt abgestimmt sein.
- Beenden Sie die Massage sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie die Übungen sofort.

- Nicht für therapeutische/s Massage/Training geeignet!
- Bei Venen-/Bindegewebsschwäche, Besenreisern oder Krampfadern sollten die Beinmassagen nur mit geringem Druck und nicht über die gesamte Muskellänge, sondern in jeweils kleineren Abschnitten ausgeführt werden. Besprechen Sie Art und Umfang der Massagen mit Ihrem Arzt.

Wichtige Hinweise

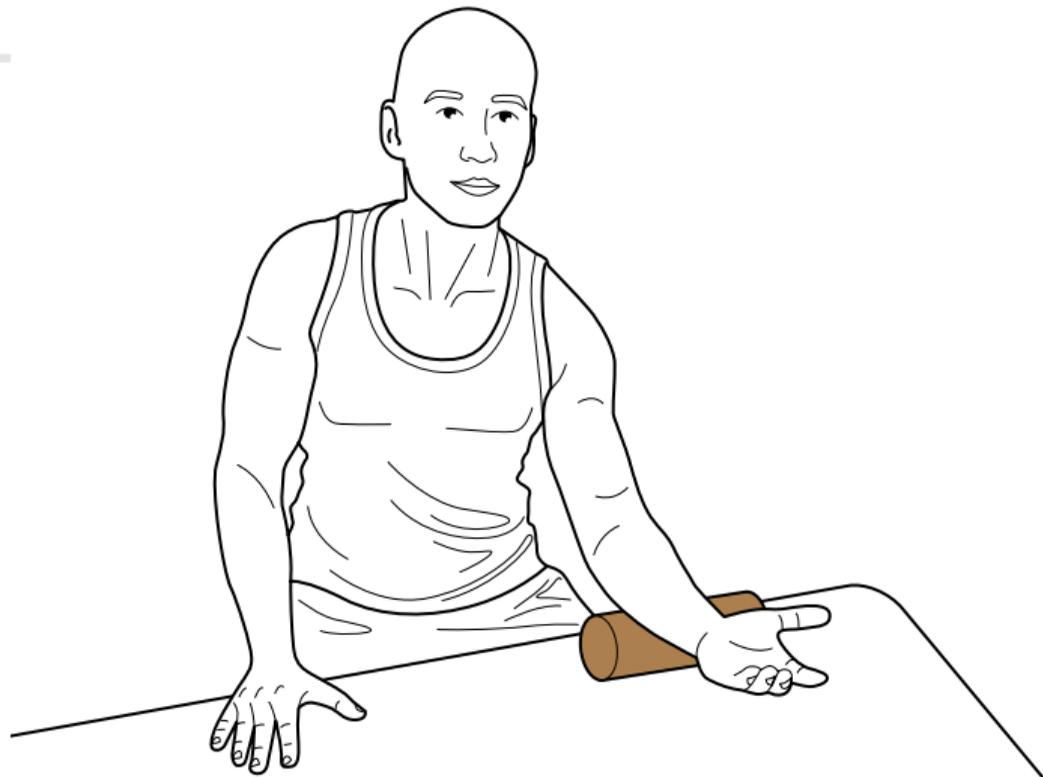
- Sollten Sie Kindern die Benutzung der Faszienrolle erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Die Faszienrolle ist kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Tragen Sie komfortable Kleidung.
- Führen Sie die Bodenübungen möglichst auf einem harten, glatten Untergrund aus, der nicht nachgibt und auf dem die Faszienrolle gut rollen kann. Dicke Teppiche, Fitnessmatten etc. sind nicht so gut geeignet.
- Prüfen Sie die Faszienrolle vor jeder Anwendung. Falls sie Schäden aufweist, benutzen Sie sie nicht mehr.

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- Halten Sie sich bei allen Übungen gerade und ausbalanciert - machen Sie kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie bei den Übungen in Bodenlage Po und Bauch an, aber achten Sie darauf, nicht zu verkrampfen! Die Übungen sollen der Entspannung dienen.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem, ruhigem Tempo aus.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter.
- Hören Sie auf Ihren Körper! Führen Sie Ihre Muskeln so über die Rolle, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist. Verwenden Sie sie nicht an Körperstellen, an denen es Ihnen unangenehm ist. Massieren Sie nicht direkt auf dem Knochen (Wirbelsäule, Schienbein). Besonders im Nackenbereich sollten Sie vorsichtig sein!
- Führen Sie die gewünschten Übungen nur solange aus, wie es für Sie angenehm ist. Wenige Minuten reichen - übertreiben Sie es nicht.
- Die Übungen in Bodenlage sind etwas schwieriger auszuführen. Führen Sie diese Übungen nur durch, wenn Sie körperlich dazu in der Verfassung sind.

Unterarm

Legen Sie die Faszienrolle auf einen Tisch und rollen den Unterarm darüber.

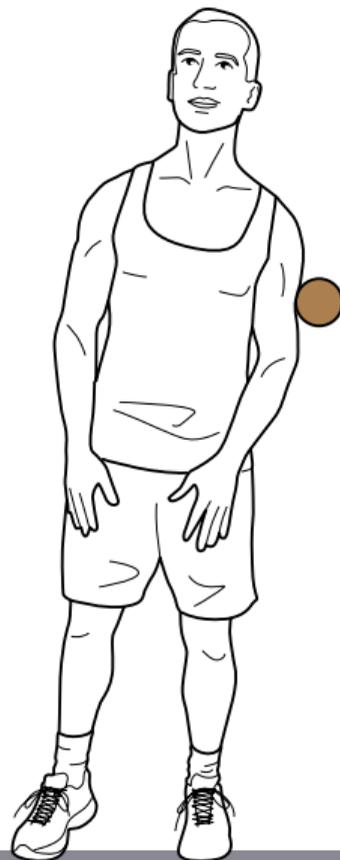


Oberarm

Lehnen Sie sich mit der Faszienrolle zwischen Oberarm und Wand an eine Wand.

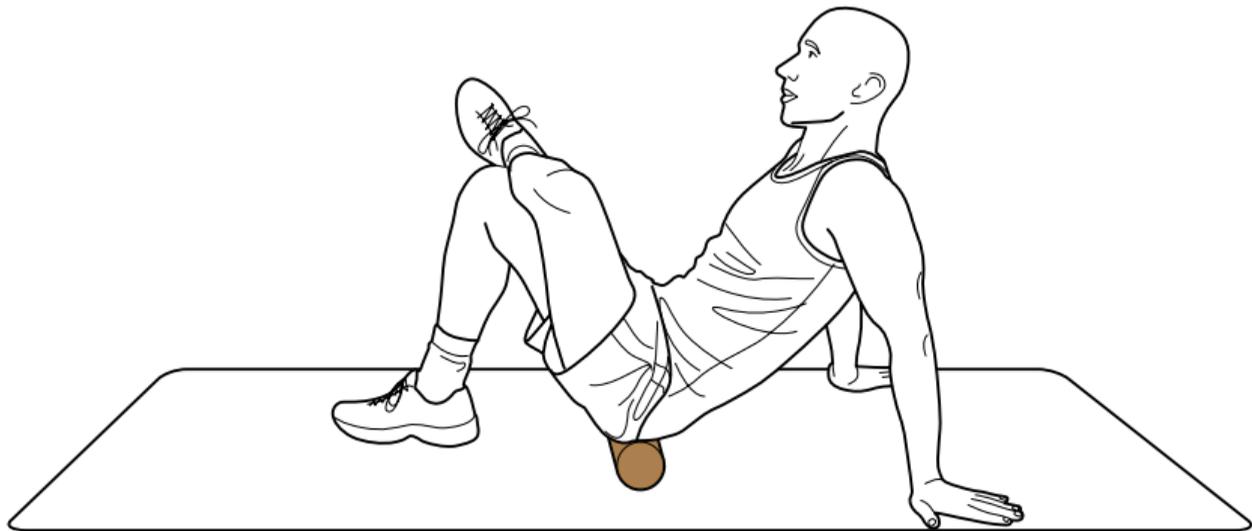
Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße schulterbreit auseinander. Lassen Sie Schultern und Arme locker hängen.

Massieren Sie die Oberarmmuskulatur, indem Sie leicht in die Knie gehen und sich langsam wieder hochdrücken.



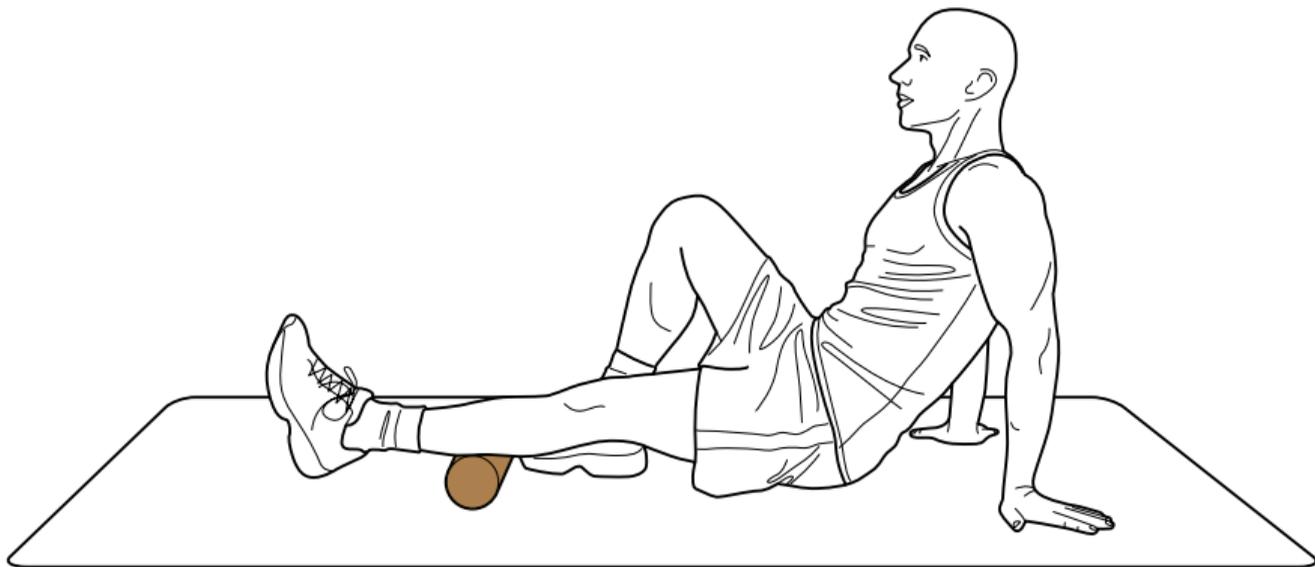
Po

Setzen Sie sich wie abgebildet auf die Faszienrolle und bewegen sich vor und zurück.



Ober- und Unterschenkel Unterseite

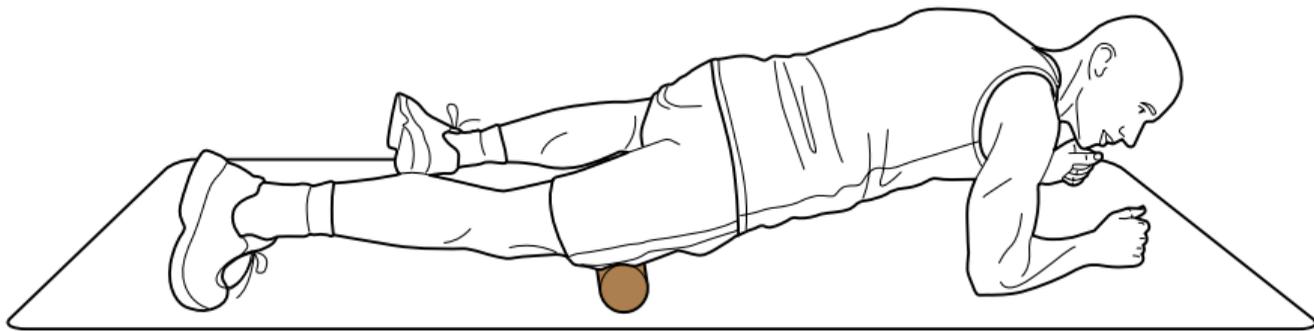
Legen Sie die Faszienrolle wie abgebildet unter den Ober- bzw. den Unterschenkel und schieben Sie Ihr Bein langsam vor und zurück über die Faszienrolle.



Oberschenkel Oberseite

Legen Sie sich mit dem Oberschenkel auf die Faszienrolle.
Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

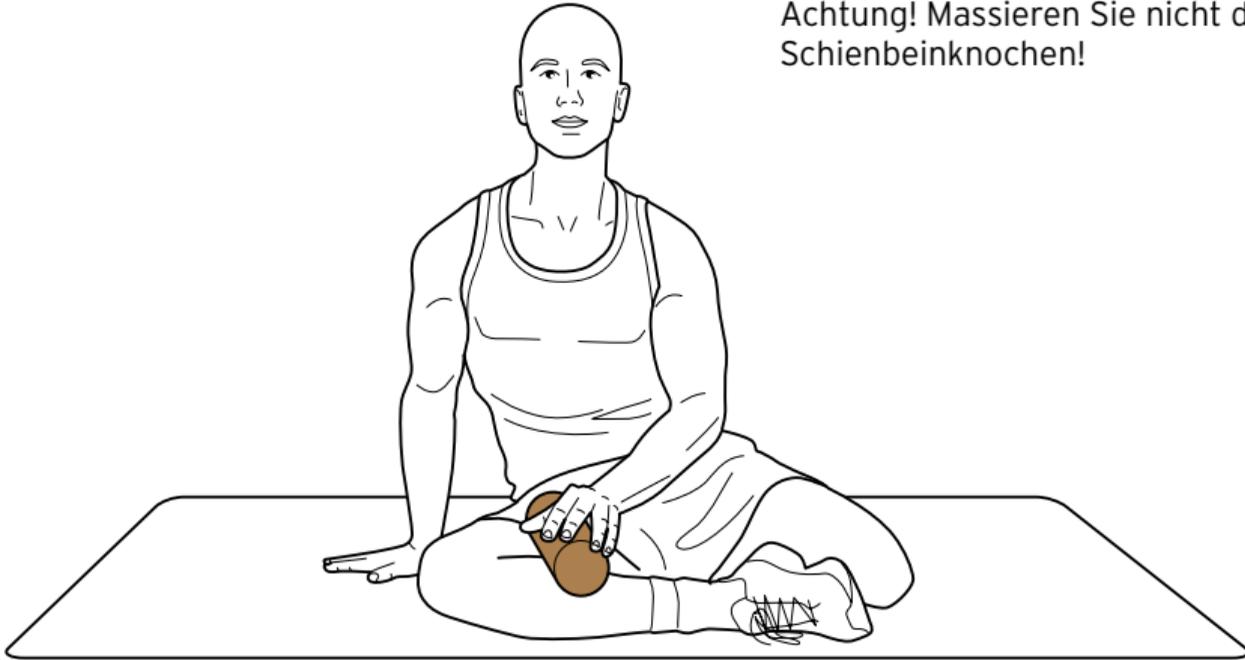
Massieren Sie den Oberschenkel, indem Sie langsam vor
und zurück über die Faszienrolle rollen.



Unterschenkel Innenseite

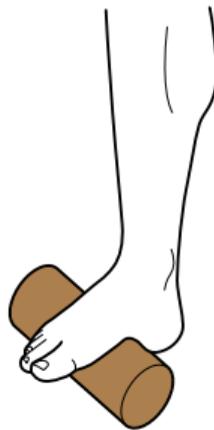
Rollen Sie die Faszienrolle mit leichtem Druck über die Innenseite Ihres Unterschenkels.

Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf dem Schienbeinknochen!



Fuß

Stellen Sie im Stehen oder Sitzen Ihren Fuß auf die Faszienrolle und rollen Sie den Fuß langsam vor und zurück.



Pflege

- Der Artikel kann bei Bedarf feucht abgewischt werden. Lassen Sie den Artikel nach der Reinigung bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie ihn nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Haartrockner o.Ä.!
- Bewahren Sie den Artikel kühl und trocken auf. Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.



Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Artikels zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Lassen Sie vor Gebrauch den Artikel gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit. Sorgen Sie für ausreichende Belüftung!

Technische Daten

Board:

- Material: Sperrholz
Gewicht: ca. 1950 g
Größe: ca. 805 x 290 x 14 mm (L x B x H)

Rolle:

- Material: Kork
Gewicht: ca. 770 g
Größe: ca. 100 x 300 mm (Ø x L)