

Sicherheitshinweise für Balancetrainer



Bitte lesen Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen dieser Bedienungsanleitung sorgfältig und haben Sie sie stets griffbereit!

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Balancetrainer ist ein luftgefülltes Trainingsgerät, das zur Verbesserung von Gleichgewicht, Koordination und Stabilität entwickelt wurde. Er eignet sich für Kräftigungsübungen, Reha-Maßnahmen sowie zur Stärkung der Core-Muskulatur. Das Gerät ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet und kann vielseitig im Stand, Sitzen oder Liegen verwendet werden. Achten Sie auf eine sichere Unterlage und nutzen Sie den Balancetrainer entsprechend den Anweisungen für ein effektives und sicheres Training.

Allgemeine Sicherheitshinweise

- Vor der ersten Nutzung den Balancetrainer auf Beschädigungen überprüfen.
- Stets auf einer ebenen, rutschfesten Unterlage trainieren.
- Keine Übungen ohne festes Schuhwerk oder Barfuß durchführen.
- Kinder sollten das Gerät nur unter Aufsicht verwenden.
- Langsam beginnen und die Intensität schrittweise steigern, um Verletzungen zu vermeiden.
- Führen Sie Balanceübungen nur durch, wenn ausreichend Platz um das Gerät vorhanden ist.
- Auf eine korrekte Körperhaltung und Technik während des Trainings achten.
- Bei Schwindel oder Unwohlsein das Training sofort abbrechen.
- Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen sollten vor der Nutzung Rücksprache mit einem Arzt halten.
- Den Balancetrainer nicht über den empfohlenen Maximaldruck aufpumpen, um Materialschäden zu verursachen
- Verwenden Sie nur eine geeignete Pumpe, um den Luftdruck präzise zu kontrollieren.
- Vor jeder Nutzung den Luftdruck überprüfen und ggf. nachjustieren.
- Den Balancetrainer vor direkter Sonneneinstrahlung und extremen Temperaturen schützen, um Materialermüdung zu vermeiden.
- Vermeiden Sie scharfe Gegenstände oder Oberflächen, die das Material beschädigen könnten

Hersteller:

Fachmarkt Hinrich Kiel GmbH & Co. KG

Lüttparten 1 – 24582 Bordesholm

info@baumarktplus.de

www.baumarktplus.de

- Den Balancetrainer nur auf einer sauberen, ebenen Fläche verwenden, um die Lebensdauer zu erhöhen.
- Bei Luftverlust das Gerät sofort außer Betrieb nehmen und auf Lecks prüfen

Hinweise zur sicheren Nutzung

Gleichgewicht langsam aufbauen: Stets das Gleichgewicht langsam aufbauen, um Verletzungen durch Stürze oder Fehlhaltungen zu vermeiden.

Kontrollierte Ausführung der Übungen: Die Übungen werden kontrolliert und bewusst ausgeführt, um die Tiefenmuskulatur optimal zu trainieren und Fehlbelastungen zu verhindern.

Rutschfeste Unterlage verwenden: Den Balancetrainer auf einer rutschfesten Unterlage platzieren, um ein Wegrutschen während der Nutzung zu vermeiden.

Beidseitige Nutzung des Körpers: Sicherstellen, dass beide Körperseiten gleichmäßig trainiert werden, um eine symmetrische Kräftigung und Balanceentwicklung zu unterstützen.

Geeignete Kleidung und Schuhe: Tragen Sie angepasste Kleidung und rutschfeste Schuhe, um sicheren Halt und Bewegungsfreiheit während der Übungen zu gewährleisten.

Regelmäßige Pausen einlegen: Regelmäßige Pausen einlegen, besonders bei intensiven Übungen, um Überlastungen und Muskelverspannungen vorzubeugen.



Wir übernehmen keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden verursacht durch Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise.



Nicht für Kinder unter drei Jahren geeignet!

Hersteller:

Fachmarkt Hinrich Kiel GmbH & Co. KG

Lüttparten 1 – 24582 Bordesholm

info@baumarktplus.de

www.baumarktplus.de