

**Weltbild**



## **BEDIENUNGSANLEITUNG**

Stretch Board mit Magneten

Art.-Nr. 50 13 912

# Sicherheitshinweise



## Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Dieses Gerät ist ausschließlich zur Verwendung in trockenen Innenräumen gedacht. Es ist für den privaten Gebrauch konzipiert und für den gewerblichen Einsatz ungeeignet. Das Gerät ist für therapeutische Zwecke ungeeignet.



## Verletzungsgefahren für Kinder und Personen!

- Halten Sie die Verpackungsfolie von Kindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Halten Sie Kinder von dem Gerät fern. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Gerät unbeaufsichtigt. Es ist für Kinder ungeeignet!
- Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und Verschleiß. Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn es sichtbare Schäden aufweist.
- Tragen Sie beim Training bequeme Kleidung und rutschfeste Turnschuhe.
- Machen Sie vor jedem Training einige Dehnungsübungen ohne Gerät. Beginnen Sie die Übungen langsam und steigern Sie nur nach und nach die Intensität. Beachten Sie dazu die Hinweise in dieser Anleitung. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Geräts und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind. Übertreiben Sie es nicht und überschätzen Sie sich nicht.
- Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, konsultieren Sie vor der Benutzung des Geräts Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.

- Schwangere dürfen das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.

- Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.

- Wenn Sie längere Zeit keinen Sport getrieben haben, Herz-/Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, sollten Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen.

- Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass Sie beim Training genügend Platz zu allen Seiten haben und sich keine anderen Menschen in unmittelbarer Trainingsumgebung befinden. Auch Einrichtungsgegenstände dürfen sich nicht in der Nähe befinden, da sie beschädigt werden könnten.

- Sorgen Sie für genügend Luftzufuhr während des Trainings, vermeiden Sie jedoch Zugluft!

- Verwenden Sie das Gerät nur für den angegebenen Zweck.

- Verwahren Sie den Artikel nach jedem Gebrauch so, dass unbeaufsichtigte Kinder ihn nicht benutzen können.

## Garantiebestimmungen

Von der Garantie und Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche durch Dritte entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß der einzelnen Bauteile.

# 6fach verstellbarer Neigungswinkel der Auflage

## Positive Auswirkungen auf Ihre Fitness

- Straffe, schlanke und starke Beine
- Kräftigung von Körper und Muskeln
- Erhöhung der Körper-Elastizität und -Flexibilität
- Wohltuende Wirkung der Magnete (bei Barfuß-Anwendung)

Nach einigen Übungseinheiten fällt Ihnen das Gehen leichter.



**15 ~ 20°** Bitte Vorsicht beim Üben – mögliche Hüftverletzungen vermeiden

**24°** Füße und Taille können leicht ermüden

**30°** Winkel-Einstellung für normale, gesunde Personen

**39°** Winkel-Einstellung für erfahrene Personen, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen

**Bitte erst aufwärmen und alle Übungen bei guter Standfestigkeit gemäß den unten aufgeführten Abbildungen durchführen.**



Stehen Sie auf dem Board, die Füße parallel zueinander. Dann stehen Sie aufrecht und halten die Knie durchgedrückt, so dass Sie sich noch wohl fühlen.



Stellen Sie sich aufrecht hin und dehnen Sie Ihre Arme waagrecht nach vorne, als ob Sie etwas von sich wegdrücken würden. Diese Übung bitte mehrmals wiederholen.



Halten Sie Ihre Arme nach oben gestreckt, um frei atmen zu können, und pendeln Sie dann mit dem Oberkörper mehrere Male abwechselnd **nach links** und **rechts**.



Legen Sie die Hände auf Ihre Knie und gehen Sie dann leicht in die Hocke. Drehen Sie die Knie **nach links** und stehen Sie dann wieder auf. Führen Sie die gleiche Prozedur nochmals durch, nur drehen Sie die Knie nun **nach rechts**. Diese Übung bitte mehrmals wiederholen.



Legen Sie die Hände auf Ihre Knie und gehen Sie dann leicht in die Hocke, die Knie leicht gespreizt. Die Fersen müssen stets Kontakt mit dem Board haben. Diese Übung bitte mehrmals durchführen.



Legen Sie die linke Hand auf die Hüfte und beugen Sie Ihren Körper dann nach vorn. Beugen Sie währenddessen Ihr rechtes Knie etwas und versuchen Sie mit der rechten Hand, den Boden zu berühren. Achten Sie beim Vorbeugen darauf, dies im Einklang mit Ihrer Atmung zu tun.

## Kundenservice

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice:

Verlagsgruppe Weltbild GmbH  
Steinerne Furt  
86167 Augsburg

Telefon: 0180 - 53 54 327

(14 Cent/Min, Festnetz; max. 42 Cent/Min, Mobilfunk)

E-Mail: [info@weltbild.de](mailto:info@weltbild.de)



Beugen Sie sich langsam nach vorne und versuchen Sie, Ihre Zehenspitzen zu berühren. Halten Sie die Position, sobald Sie die Dehnung auf der Rückseite Ihrer Beine spüren und achten Sie darauf, dass Sie Ihre Fersen stets Kontakt mit dem Board haben. Danach langsam wieder aufrichten. Mehrmals durchführen.

# Weltbild