

Balance Board



MILANO





Thank you for choosing to purchase a product from Rusta!



Read through the entire manual before installation and use!

Balance Board

Read the user manual carefully to make sure that the product is assembled, used and maintained correctly, as described in the instructions in this user manual. Keep the user manual for future reference.

SAFETY INSTRUCTIONS

- Consult your physician before beginning any type of exercise program.
- We recommend that you consult your Doctor before taking up a new exercise regime and that you warm your muscles up and stretch for 15 minutes before starting your Balance training. When exercising, cease immediately if you feel any chest pain or feel faint, dizzy or short of breath.
- Wear athletic clothing when using the Balance Board.
- Always check your Balance Board for damage before use. Replace when worn or if showing any sign of damage.
- The maximum user weight recommended for this product is 125 kg to ensure your safety.
- Make sure that when using your Balance Board, it is in an area free of obstacles and suitably large for your workout, we recommend a minimum space of 2.40 x 1.80m in size.
- Only use on a flat non-slippery surface.
- The Balance Board is not a toy and can be dangerous if used incorrectly. If used by children, it should be under the supervision of an adult.



WARNING!

If these instructions are not followed, an accident may lead to serious personal injury or property damage.

WHAT IS BALANCE TRAINING?

Balance Training is the process of coaching our bodies and brains into being comfortable and confident in any posture or range of motion. It demands physical and mental focus in order to create awareness of how the body moves in a variety of conditions. Through Balance Training our sense of proprioception can be trained to anticipate different movements so that our bodies can react gracefully, maintain a better relationship with gravity and develop improved posture. An essential component of injury prevention.

Balance Training is a simple activity that will have a profound impact on your overall health and is recommended for all ages and abilities.



BENEFITS OF BALANCE BOARD TRAINING

- Improved balance and coordination.
- Better proprioceptive awareness.
- Improved core stability & strength.
- Greater leg strength and ankle Range of Motion (R.O.M.)
- Improved flexibility and agility.
- Enhanced performance in sport and daily life.
- Improves posture through better core.

EXERCISES

Stand on the Balance Board with a gentle Range of Motion (R.O.M.) until you become familiar with the movement. Exercises such as side-to-side, front-to-back, and circular rotation are all excellent basic exercises to start with.

TIP: It is important to always maintain stable upright body position and proper heads-up posture with eyes looking straight ahead. Individuals with limited balance and during early stage rehabilitation, should use a balance aid for additional safety and support.

BEGINNER BALANCE BOARD EXERCISES

Side to Side

With your feet planted squarely on the Balance Board, begin a slow controlled movement from side-to-side without the front or back touching the floor.

Front to Back

Slowly move the Balance Board front-to-back, feeling the movements you are going through.

Rotation

Rotate the Balance Board using a controlled circular motion. Remain balanced on the board without the sides touching the floor.

Calf Stretch

Begin with one foot placed over the center of the Balance Board, with the heel closest to the edge so that it rests on the floor. The Balance Board should not change position during the exercise. Keep the toes of your other foot comfortably on the floor and gently lean forward until you feel a stretch in the calf of the leg on the Balance Board.

**INTERMEDIATE BALANCE BOARD EXERCISES**Balanced Push-ups

Start on your knees and work up to full strict push-ups as you become more comfortable with the challenge. Use caution and be aware that the wrists are in a fully flexed position for this activity. Working up to full strict Push-Ups using the Balance board as the base for your hands will greatly improve core stability.

Abdominal Training

Sit upright on the Balance Board keeping your back straight and the Board level to improve stability and coordination. For improved mobility, use your hips to roll the Balance Board side to side and front to back. Improves core strength, R.O.M. and mobility in the lower back and trunk.

Kneeling Exercises

Kneel on the Balance Board with your hands on your hips, or by your side. Use your trunk muscles to begin a slow rotational movement. After several rotations, stop and rotate the Balance Board in the opposite direction. Increases R.O.M. and stability of the trunk and pelvic areas.





ADVANCED BALANCE BOARD EXERCISES

Motor Skill Training

Perform any of the previous exercises while bouncing or throwing a ball or some other dynamic activity. Enhances eye-hand coordination and subconscious reaction. Your conscious mind focuses on one activity while your subconscious mind is working on ankle R.O.M. and overall stability.

One Leg Exercises

Perform the basic moves while balancing on one leg. Position the arch of your foot directly over the center of the Balance Board, so that you can comfortably move the Board in any direction. These exercises require more strength and stability. You may find that one leg is stronger than the other, but the end goal is to be able to do all exercises using only one leg. Then you have truly mastered the Balance Board!

RIGHT OF COMPLAINT

By law the product must be returned to the place of purchase along with the original receipt in the event of a complaint. The user is liable for any damage to the product that is caused by not using the product for its intended purpose or by not following this user manual correctly. The right of complaint will not apply in these instances.



Tack för att du valt att köpa en produkt från Rusta!



Läs igenom hela bruksanvisningen innan montering och användning!

Balance Board

Läs bruksanvisningen noggrant och se till att produkten installeras, används och underhålls på rätt sätt enligt instruktionerna. Spara bruksanvisningen för senare bruk.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

- Konsultera en läkare innan du påbörjar någon typ av träningsprogram.
- Vi rekommenderar att du kontaktar din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram och att du värmer upp musklerna och stretchar i 15 minuter innan du startar balansträningen. Avbryt träningen omedelbart om du upplever bröstsmärtor, matthet, yrsel eller andnöd.
- Använd träningskläder när du tränar med balansplattan.
- Kontrollera alltid om det finns skador på balansplattan innan användning. Byt ut den om den är utsliten eller visar tecken på skada.
- Maximal användarvikt som rekommenderas för produkten är 125 kg för att garantera din säkerhet.
- Se till att ytan där du använder balansplattan är fri från hinder och tillräckligt stor. Vi rekommenderar en yta på minst 2,40 x 1,80 m.
- Använd den endast på ett plant och halkfritt underlag.
- Balansplattan är ingen leksak och kan vara farlig om den används på fel sätt. Om barn använder den ska det ske under ledning av en vuxen person.



VARNING!

Om föreskriften inte efterföljs kan en olycka leda till allvarlig person- eller egendomsskada.

VAD ÄR BALANSTRÄNING?

Balansträning handlar om att träna vår kropp och hjärna att känna sig trygg och bekväm i alla typer av positioner eller rörelsemönster. Träningen kräver fysiskt och mentalt fokus och skapar medvetenhet om hur kroppen rör sig i olika situationer. Genom balansträning kan vi träna upp vår kroppsuppfattning så att vi kan förutse olika rörelser och reagera på ett smidigt sätt, samtidigt som vi får en bättre känsla för gravitationen och förbättrar hållningen. Balansträning är en enkel aktivitet med stor skadeförebyggande effekt, som har en stark inverkan på din allmänna hälsa och rekommenderas för alla, oavsett ålder eller förmåga.



FÖRDELAR MED TRÄNING PÅ BALANCE BOARD

- Förbättrad balans och koordination.
- Bättre kroppsuppfattning.
- Förbättrad bålstabilitet och styrka.
- Större benstyrka och ökad rörlighet i vristerna.
- Förbättrad flexibilitet och smidighet.
- Ökad prestationsförmåga i idrott och vardagsliv.
- Bättre hållning genom starkare bål.

ÖVNINGAR

Stå på Balance Board och rör dig mjukt och försiktigt tills du känner dig bekväm med rörelsen. Rörelser som exempelvis från sida till sida, fram och tillbaka eller cirkulär rotation är utmärkta grundövningar att börja med.

TIPS: Det är viktigt att alltid ha en stabil upprätt kroppsposition och rätt hållning med huvudet högt och blicken riktad rakt framåt. Personer med lite sämre balans eller som nyligen inlett ett rehabiliteringsprogram bör använda ett balanshjälpmedel som stöd för ökad säkerhet.

ÖVNINGAR FÖR NYBÖRJARE

Sida till sida

Stå med båda fötterna stadigt på Balance Board och starta en lugn kontrollerad rörelse från sida till sida utan att plattans främre eller bakre del vidrör golvet.

Fram och tillbaka

Vicka långsamt Balance Board framåt och bakåt samtidigt som du känner efter vilka rörelser du utför.

Rotation

Rotera Balance Board med en kontrollerad cirkulär rörelse. Se till att hålla balansen på plattan och undvik att plattans sidor vidrör golvet.

Vadsträckning

Börja med en fot på Balance Boards centrum, med hälen närmast kanten så att den vilar på golvet. Balance Board ska inte ändra position under övningen. Placera den andra fotens tår stadigt på golvet och luta dig försiktigt framåt till du känner en sträckning i vaden på det ben som vilar på Balance Board.



MEDELSVÅRA ÖVNINGAR

Balanserade armhävningar

Börja med knäna i golvet och fortsätt med riktiga armhävningar när du känner dig redo. Var försiktig och se till att handlederna är helt böjda under denna övning. Övergå till armhävningar med balansplattan som underlag för händerna. Övningen är mycket bra för bålens stabilitet.

Magövningar

Sitt upprätt på Balance Board med rak rygg och håll plattan i plant läge för att förbättra din stabilitet och koordination. För att öka din rörlighet kan du använda höfterna för att rulla Balance Board från sida till sida och fram och tillbaka. Detta ökar din bålstyrka, rörlighet och flexibiliteten i ländrygg och bål.

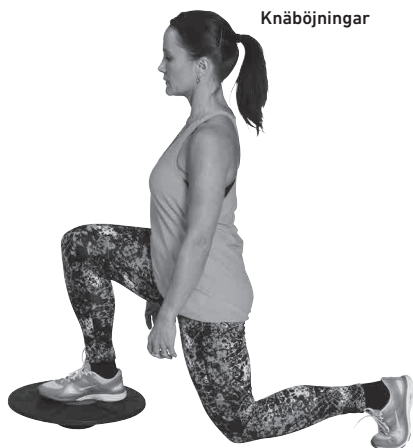
Knäböjningar

Knäböj på Balance Board med händerna på höften eller längs sidan. Använd bålens muskler för att starta en långsam roterande rörelse. Efter ett antal rotationer kan du stoppa och rotera balansplattan i motsatt riktning. Ökar rörligheten och stabiliteten i bål och bäckenområde.





Magövningar



Knäböjningar

AVANCERADE ÖVNINGAR

Motorisk träning

Utför valfri övning ovan samtidigt som du studsar eller kastar en boll eller utför någon annan dynamisk aktivitet. Förbättrar samspelet mellan ögon och händer samt den undermedvetna reaktionsförmågan. Ditt medvetna sinne fokuserar på en aktivitet medan ditt undermedvetna arbetar med rörligheten i vristerna och allmän stabilitet.

Övningar på ett ben

Utför grundrörelserna samtidigt som du balanserar på ett ben. Placera hålfoten rakt ovanför mittpunkten på Balance Board, så att du enkelt kan röra plattan i valfri riktning. De här övningarna kräver mer styrka och stabilitet. Du kanske upptäcker att ett ben är starkare än det andra, men slutmålet är att kunna utföra alla övningar med hjälp av bara ett ben. Då behärskar du Balance Board på riktigt!

REKLAMATIONSRÄTT

Enligt gällande lag ska produkten vid reklamation lämnas in på inköpsstället och originalkvitto bifogas. Användaren är ansvarig för eventuella skador på produkten om produkten använts till ändamål den inte är avsedd för eller om bruksanvisningen inte följts. Reklamationsrätten gäller i sådant fall inte.



Takk for at du valgte å kjøpe et produkt fra Rusta!



Les gjennom hele bruksanvisningen før installasjon og bruk!

Balance board

Les bruksanvisningen nøye og sørg for at produktet monteres, brukes og vedlikeholdes riktig i henhold til instruksjonene. Ta vare på bruksanvisningen for fremtidig bruk.

SIKKERHETSINSTRUKSJONER

- Rådfør deg med lege før du begynner noen form for treningsprogram.
- Vi anbefaler at du kontakter legen din før du starter på et nytt treningsregime, og at du varmer opp musklene og strekker ut i 15 minutter før balansen treningen påbegynnes. Opphør treningen umiddelbart dersom du føler brystmerter eller føler deg svimmel, forturnlet eller kortpustet.
- Ha på deg treningsklær når du bruker balance Board.
- Sjekk alltid balance Board for skader før bruk. Skift ut hvis det er slitt eller viser tegn på skade.
- Anbefalt maksimal brukervekt for dette produktet er 125 kg av sikkerhetsmessige årsaker.
- Når du bruker balance Board, må du sørge for at det er i et område fritt for hindringer og som er passende stort for treningen din.
Vi anbefaler en minimumsavstand på 2,40 x 1,80 m.
- Må bare brukes på en flat, sklisikker overflate.
- balance Board er ikke et leketøy, og kan være farlig hvis det brukes feil. Hvis det brukes av barn, bør det være under oppsyn av en voksen.



ADVARSEL!

Dersom instruksjonene ikke følges kan det føre alvorlig skade på person eller eiendom.

HVA ER BALANSETRENING?

Balansetrening er prosessen med å trene kroppen og hjernen vår til å være komfortabel og trygg i alle positurer eller bevegelsesområder. Det krever fysisk og mental fokus for å skape bevissthet om hvordan kroppen beveger seg under en rekke forhold. Gjennom balansetrening kan propriosepsjonsfølelsen vår læres opp til å forutse forskjellige bevegelser, slik at kroppen kan reagere grasiøst, opprettholde et bedre forhold til tyngdekraften og utvikle en bedre positur.

Balansetrening, anbefales for alle aldre og ferdigheter, er en viktig del av skadeforebygging og en enkel aktivitet som vil ha stor innvirkning på din generelle helse.



FORDELER VED TRENING MED BALANCE BOARD

- Forbedret balanse og koordinasjon.
- Bedre proprioseptiv bevissthet.
- Forbedret stabilitet og styrke av ryggrad.
- Større benstyrke og bevegelsesområde (R.O.M.) i ankelen.
- Forbedret fleksibilitet og smidighet.
- Forbedret ytelse i sport og dagliglivet.
- Forbedrer holdning gjennom en bedre ryggrad.

ØVELSER

Stå på Balance Board med et mildt bevegelsesområde (R.O.M.) til du blir kjent med bevegelsen. Øvelser som side-til-side, framside-til-bakside og sirkulær rotasjon er gode grunnleggende øvelser til å starte med.

TIPS: Det er viktig å alltid opprettholde en stabil, oppreist kroppsstilling og riktig hodeopp-positur, hvor øynene ser rett fram. Personer med begrenset balanse og som er i en tidlig rehabiliteringsfase, bør av sikkerhetsmessige årsaker bruke et hjelpemiddel for balansen.

INNLEDENDE ØVELSER MED BALANCE BOARD

Side-til-side

Ha føttene plantet pekende rett fram på balance Board og begynn en langsom, kontrollert bevegelse fra side til side uten at framsiden eller baksiden berører gulvet.

Framsiden-til-baksiden

Beveg balance Board langsomt fra framsiden til baksiden og føl bevegelsene du gjennomgår.

Rotasjon

Roter balance Board ved hjelp av en kontrollert sirkulær bevegelse. Hold balansen på brettet uten at sidene rører gulvet.

Bakleggstrekk

Begynn med en fot plassert over midten av balance Board, med hælen nærmest kanten slik at den hviler på gulvet. balance Board skal ikke endre posisjon i løpet av øvelsen. Hold tærne på den andre foten komfortabelt på gulvet og len deg forsiktig framover til du føler en strekk i leggen på beinet som står på balance Board.



MIDDELS VANSKELIGE BALANSEBRETTØVELSER

Balanserte armhevinger

Start på knærne og jobb deg opp til en helt rett armheving etterhvert som du blir mer komfortabel med utfordringen. Vær forsiktig og vær oppmerksom på at håndleddene er i en helt bøyd stilling for denne aktiviteten. Å jobbe deg opp til en helt rett armheving ved å bruke balance Board som base for hendene, vil i stor grad forbedre ryggradstabiliteten.

Magetrening

Sitt oppreist på balance Board med strak rygg og hold balansebrettet rett for å forbedre stabilitet og koordinasjon. Bruk hoftene til å rulle balance Board fra side til side og framside til bakside for bedre bevegelighet. Forbedrer ryggradstyrke, bevegelsesområde og mobilitet i lavre del av ryggen og torso.

Knælende øvelser

Knæl på balance Board med hendene på hoftene eller langs siden. Bruk kroppsmuskulaturen til å begynne en langsom, roterende bevegelse. Stopp etter flere rotasjoner og begynn å rotere balance Board i motsatt retning. Øker bevegelsesområdet og stabiliteten i torso og bekkenområdet.





Magetrening



Knelende øvelser

AVANSERTE BALANSEBRETTØVELSER

Motorferdighetstrening

Utfør noen av de tidligere øvelsene mens du spretter eller kaster en ball, eller en annen dynamisk aktivitet. Forbedrer øye-hånd-koordinasjon og underbevisst reaksjon. Ditt bevisste sinn fokuserer på en aktivitet mens underbevisstheten arbeider med bevegelsesområdet til ankelen og generell stabilitet.

Øvelser på ett ben

Utfør de grunnleggende øvelsene samtidig som du balanserer på ett ben. Plasser fot-hvelvingen rett over midten av balance Board, slik at du komfortabelt kan flytte brettet i hvilken som helst retning. Disse øvelsene krever mer styrke og stabilitet. Du oppdager kanskje at det ene benet er sterkere enn det andre, men det endelige målet er å kunne gjøre alle øvelsene ved hjelp av bare ett ben. Da mestrer du virkelig balance Board!

REKLAMASJONSRETT

I henhold til gjeldende lov skal produktet ved reklamasjon leveres inn på kjøpsstedet med maskinstemplet kvittering vedlagt. Brukeren er ansvarlig for eventuelle skader på produktet dersom produktet brukes til noe annet enn det som er tiltenkt, eller dersom bruksanvisningen ikke følges. I slike tilfeller bortfaller reklamasjonsretten.



Danke, dass Sie sich für den Kauf eines Produktes von Rusta entschieden haben!



Vor der Montage und Benutzung die gesamte Gebrauchsanleitung durchlesen!

Balance Board

Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch. Achten Sie darauf, dass das Produkt gemäß der Gebrauchsanleitung installiert, verwendet und gewartet wird. Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung für eine evtl. spätere Verwendung auf.

SICHERHEITSHINWEISE

- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie jede Art von Trainingsprogramm beginnen.
- Wir empfehlen, einen Arzt aufzusuchen bevor Sie ein neues Trainingsprogramm beginnen. Erwärmen Sie die Muskeln und dehnen Sie sich 15 Minuten, bevor Sie mit dem Balancetraining beginnen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Brustschmerzen, Mattheit, Schwindel oder Atemnot verspüren.
- Verwenden Sie Sportkleidung, wenn Sie mit dem Balancebrett trainieren.
- Überprüfen Sie immer vor dem Training, ob es Schäden am Balancebrett gibt. Tauschen Sie es aus, wenn es verschlissen ist oder Anzeichen von Schäden sichtbar sind.
- Das empfohlene Höchstgewicht für Benutzer beträgt 125 kg, um Ihre Sicherheit zu garantieren.
- Achten Sie darauf, dass die Fläche, auf der Sie das Balancebrett verwenden, frei von Hindernissen und ausreichend groß ist. Wir empfehlen eine Fläche von mindestens 2,40 x 1,80 m.
- Verwenden Sie nur einen ebenen und rutschfreien Untergrund.
- Das Balancebrett ist kein Spielzeug und kann bei falscher Verwendung gefährlich sein. Wenn Kinder es benutzen, darf das nur unter Aufsicht einer erwachsenen Person erfolgen.



WARNHINWEIS!

Wenn die Vorschriften nicht befolgt werden, kann ein Unfall zu gravierenden Verletzungen oder Sachschäden führen.

WAS IST BALANCETRAINING?

Balancetraining bedeutet, unseren Körper und unseren Geist zu trainieren, sich sicher und wohl in allen Formen von Positionen und Bewegungsmustern zu fühlen. Das Training erfordert physische und mentale Konzentration und schafft ein Bewusstsein darüber, wie sich der Körper in verschiedenen Situationen bewegt. Durch das Balance-training können wir unser Körperbild trainieren, sodass wir verschiedene Bewegungen voraussehen und auf flexible Weise reagieren können. Gleichzeitig erhalten wir ein besseres Gefühl der Schwerkraft und verbessern die Haltung.

Das Balancetraining ist eine einfache Aktivität mit großer Wirkung auf das Vorbeugen von Verletzungen, was wiederum einen starken Einfluss auf die allgemeine Gesundheit hat. Es wird für alle empfohlen, unabhängig vom Alter oder Können.



VORTEILE DES TRAININGS MIT DEM BALANCE BOARD

- Verbessert die Balance und die Koordination.
- Besseres Körperbild.
- Verbessert die Rumpfstabilität und die Kraft.
- Größere Beinkraft und höhere Beweglichkeit der Fußknöchel.
- Verbesserte Flexibilität und Agilität.
- Erhöhtes Leistungsvermögen im Sport und im Alltagsleben.
- Bessere Haltung durch stärkeren Rumpf.

ÜBUNGEN

Stehen Sie auf dem Balance Board und bewegen Sie sich sanft und vorsichtig, bis Sie sich mit der Bewegung wohl fühlen. Die Bewegungen, wie z. B. von Seite zu Seite, vor und zurück oder kreisend, sind ausgezeichnete Grundübungen für den Start.

TIPPS: Es ist wichtig, immer eine stabile, aufrechte Körperposition zu haben und eine richtige Haltung mit dem Kopf oben und dem Blick geradeaus gerichtet. Personen mit etwas schlechterer Balance oder diejenigen, die vor Kurzem ein Rehaprogramm begonnen haben, sollten ein Balancehilfsmittel als Unterstützung für erhöhte Sicherheit verwenden.

ÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER

Seite zu Seite

Stehen Sie mit beiden Beinen fest auf dem Balance Board und beginnen Sie eine ruhige, kontrollierte Bewegung von Seite zu Seite, ohne dass der vordere und hintere Teil des

Brettes den Boden berührt.

Vor und zurück

Wippen Sie das Balance Board langsam vor und zurück, während Sie gleichzeitig spüren, welche Bewegungen Sie ausführen.

Rotation

Rotieren Sie das Balance Board mit einer kontrollierten kreisenden Bewegung. Achten Sie darauf, die Balance auf dem Brett zu halten und vermeiden Sie, dass das Brett an den Seiten den Boden berührt.

Wadendehnung

Beginnen Sie mit einem Fuß in der Mitte des Balance Boards, mit der Ferse direkt am Rand, sodass diese auf dem Boden ruht. Das Balance Board darf die Position während der Übung nicht verändern. Stellen Sie sich mit den Zehen des anderen Fußes fest auf den Boden und neigen Sie sich vorsichtig nach vorn, bis Sie ein Ziehen in der Wade in dem Bein spüren, das auf dem Balance Board ruht.



MITTELSCHWERE ÜBUNGEN

Ausgewogene Liegestütze

Knien Sie auf dem Fußboden und gehen Sie in die Liegestützposition, wenn Sie sich bereit fühlen. Seien Sie vorsichtig und beachten Sie, dass die Handgelenke während dieser Übung vollständig gebeugt sind. Gehen Sie in den Liegestütz über mithilfe des Balancebrettes als Unterlage für die Hände. Die Übung ist sehr gut für die Stabilität des Gleichgewichts.

Bauchübungen

Sitzen Sie aufrecht auf dem Balance Board mit geradem Rücken und halten Sie das Brett in gerader Position, um Ihre Stabilität und Koordination zu verbessern. Um Ihre Bewegung zu erhöhen, können Sie die Hüften dazu benutzen, das Balance Board von Seite zu Seite oder vor und zurück zu rollen. Das erhöht Rumpfkraft, Beweglichkeit und Flexibilität im Lendenbereich und im Rumpf.



Ausgewogene Liegestütze



Bauchübungen

Kniebeugen

Führen Sie auf dem Balance Board Kniebeugen aus. Halten Sie die Hände in den Hüften oder an der Seite nach unten. Benutzen Sie die Rumpfmuskeln, um eine langsame, rotierende Bewegung zu beginnen. Nach einigen Rotationen können Sie aufhören und rotieren das Balancebrett in die entgegengesetzte Richtung. Erhöht die Beweglichkeit und die Stabilität im Rumpf und im Beckenbereich.

FORTGESCHRITTENE ÜBUNGEN

Motoriktraining

Führen Sie eine wahlfreie Übung durch, während Sie gleichzeitig einen Ball prallen oder werfen oder führen Sie eine andere dynamische Aktivität aus. Verbessert das Zusammenspiel zwischen Augen und Händen sowie dem unbewussten Reaktionsvermögen. Das Bewusstsein konzentriert sich auf eine Aktivität, während Ihr Unterbewusstsein mit der Beweglichkeit in den Knöcheln und allgemeiner Stabilität arbeitet.

Übungen auf einem Bein

Führen Sie die Grundübungen durch, während Sie gleichzeitig auf einem Bein balancieren. Stellen Sie die Fußwölbung direkt über den Mittelpunkt des Balance Boards, sodass Sie das Brett in die gewünschte Richtung bewegen können. Diese Übung erfordert mehr Kraft und Stabilität. Sie entdecken vielleicht, dass ein Bein stärker ist als das andere, aber das Endziel ist, alle Übungen mithilfe nur eines Beines durchzuführen. Dann beherrschen Sie das Balance Board richtig!



REKLAMATIONSRECHT

Nach geltendem Recht wird das Gerät bei Reklamation in die Verkaufsstelle zurückgebracht. Der Originalbeleg muss beigelegt werden. Für Schäden, die durch nicht bestimmungs- und unsachgemäßen Gebrauch entstanden sind, ist der Käufer verantwortlich. In diesen Fällen verliert das Reklamationsrecht seine Gültigkeit.



Kiitos Rusta-tuotteen ostamisesta!



Lue koko käyttöohje ennen kokoamista ja käyttämistä!

Balance Board

Lue käyttöohje huolellisesti. Varmista, että tuote asennetaan oikein ja että sitä pidetään kunnossa ohjeissa edellytettävällä tavalla. Säilytä käyttöohje tulevaa käyttöä varten.

TURVALLISUUSOHJEET

- Keskustele lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista.
- Suosittelemme, että keskustelet lääkärin kanssa ennen uuden harjoitusohjelman aloittamista ja että lämmittelet lihaksia ja venyttelet 15 minuuttia ennen tasapainoharjoituksen aloittamista. Keskeytä harjoitus heti, jos tunnet rintakipua, väsymystä, huimausta tai hengenahdistusta.
- Käytä urheiluvaatteita ja -kenkiä käyttäessäsi tasapainolautaa.
- Tarkista aina ennen käyttöä, ettei tasapainolauta ole vaurioitunut. Vaihda se, jos se on kulunut tai jos siinä näkyy vaurioita.
- Käyttäjän turvallisuuden takaamiseksi tuotteen käyttäjän suositeltu enimmäispaino on 125 kg.
- Varmista, että tasapainolaudan käyttöalueella ei ole esteitä ja että alue on riittävän suuri. Suosittelemme aluetta, jonka koko on vähintään 2,40 × 1,80 m.
- Käytä lautaa vain tasaisella ja luistamattomalla alustalla.
- Tasapainolauta ei ole lelu, ja sen virheellinen käyttö voi olla vaarallista. Jos lapset käyttävät lautaa, sen on tapahduttava aikuisen valvonnan alaisena.



VAROITUS!

Jos ohjeita ei noudateta, voi tapahtua onnettomuus, josta voi aiheutua vakava henkilö- tai omaisuusvahinko.

MITÄ TASAPAINOHARJOITTELU ON?

Tasapainoharjoittelussa kehoa ja aivoja harjoitetaan niin, että olo tuntuu turvalliselta ja mukavalta kaikentyyppisissä asennoissa ja liikemalleissa. Harjoittelu edellyttää fyysistä ja henkistä keskittymistä ja saa aikaan tietoisuutta siitä, miten keho liikkuu erilaisissa tilanteissa. Tasapainoharjoittelun myötä voimme kehittää kehonkuvaamme niin, että voimme ennakoida erilaisia liikkeitä ja reagoida sulavasti. Samalla saamme paremman käsityksen painovoimasta ja paremman ryhdin. Tasapainoharjoittelu on yksinkertainen aktiviteetti, joka ehkäisee vammoja merkittävästi, vaikuttaa voimakkaasti yleiseen terveyteen ja on suositeltavaa kaikille iästä tai taidoista riippumatta.



TASAPAINOLAUDALLA TEHTÄVÄN TASAPAINOHARJOITTELUN EDUT

- Parempi tasapaino ja koordinaatio.
- Parempi kehonkuva.
- Parempi keskivartalon vakaus ja voima.
- Enemmän jalkavoimaa ja lisääntynyt liikkuvuus nilkoissa.
- Parempi taipuisuus ja notkeus.
- Parempi suorituskyky urheilussa ja jokapäiväisessä elämässä.
- Parempi ryhti vahvemman keskivartalon ansiosta.

HARJOITUKSET

Seiso tasapainolaudalla ja liiku pehmeästi ja varovasti, kunnes liikkuminen tuntuu luontevalta. Esimerkiksi liikkeet sivulta toiselle, eteen ja taakse tai pyöriminen ympäri ovat erinomaisia perusharjoituksia aloittelijoille.

VINKKI: On tärkeää pitää keho aina vakaasti pystyssä ja ryhti oikeana niin, että pää on pystyssä ja katse suunnattuna suoraan eteenpäin. Ihmiset, joiden tasapaino on hieman heikko tai jotka ovat äskettäin aloittaneet kuntoutusohjelman, pitäisi käyttää tasapainotukea turvallisuuden parantamiseksi.

HARJOITUKSIA ALOITTELIJOILLE

Puolelta toiselle

Seiso molemmat jalat tukevasti tasapainolaudalla ja aloita rauhallinen ja hallittu liikehdintä puolelta toiselle niin, että laudan etu- ja takaosa eivät kosketa lattiaa.

Eteen ja taakse

Keinuta tasapainolautaa hitaasti eteen ja taakse ja tunnustele samalla tekemiäsi liikkeitä.

Pyöriminen

Pyöritä tasapainolautaa hallitulla kiertoliikkeellä. Pysyttele tasapainossa laudalla niin, että laudan sivut eivät kosketa lattiaa.

Pohjenvenytyt

Aloita niin, että toinen jalka on tasapainolaudan keskellä ja kantapää lähimpänä reunaa niin, että reuna on lattiaa vasten. Tasapainolaudan asennon ei pitäisi muuttua harjoituksen aikana. Aseta toisen jalan varpaat tukevasti lattialle ja nojaa varovasti eteenpäin, kunnes tunnet pohkeen venyvän tasapainolaudalla olevassa jalassa.



KESKIVAIKEAT HARJOITUKSET

Tasapainotetut punnerrukset

Pidä aluksi polvet lattialla ja tee sitten täysiä punnerruksia, kun tunnet olevasi valmis. Ole varovainen ja varmista, että ranteet ovat täysin taipuneina tämän harjoituksen aikana. Siirry sitten tekemään punnerruksia niin, että tasapainolauta toimii käsien alustana. Tämä harjoitus on erittäin hyvä keskivartalon vakauden parantamiseen.

Vatsaharjoitukset

Istu tasapainolaudalla pystyasennossa selkä suorana ja pidä lauta vaakatasossa. Tällä tavoin voit parantaa tasapainoa ja koordinaatiota. Voit parantaa liikkuvuuttasi pyörittämällä tasapainolautaa lanteillasi puolelta toiselle sekä eteen ja taakse. Tämä harjoitus lisää keskikehon voimaa sekä liikkuvuutta ja taipuisuutta ristiselän ja keskikehon välillä.

Polvitaivutukset

Polvistu tasapainolaudalle niin, että kädet ovat lantiolla tai sivuilla. Käytä keskikehon lihaksia ja aloita hidas pyörivä liike. Kun olet tehnyt useita kierroksia, voit pysähtyä ja alkaa pyörittää tasapainolautaa vastakkaiseen suuntaan. Tämä harjoitus lisää keskikehon ja lantion seudun liikkuvuutta ja vakautta.





VAATIVAT HARJOITUKSET

Motorinen harjoittelu

Tee jokin edellä esitetyistä harjoituksista ja pompota tai heitele palloa samanaikaisesti tai tee samalla jotain muuta dynaamista harjoitusta. Tämä harjoitus parantaa silmien ja käsien välistä vuorovaikutusta sekä alitajuista reagointikykyä. Tietoinen mieli keskittyy harjoitukseen, kun taas alitajunta käsittelee nilkkojen liikkumista ja yleistä vakautta.

Harjoitukset yhdellä jalalla

Tee perusliikkeitä samalla, kun tasapainottelet yhdellä jalalla. Aseta jalkaholvi suoraan tasapainolaudan keskikohdan päälle, jotta voit liikuttaa lautta helposti haluamaasi suuntaan. Nämä harjoitukset vaativat enemmän voimaa ja tasapainoa. Saatat huomata, että toinen jalka on vahvempi kuin toinen, mutta perimmäinen tavoite on pystyä suorittamaan kaikki harjoitukset vain yhdellä jalalla. Sitten hallitset tasapainolaudan toden teolla!

REKLAMAATIO-OIKEUS

Voimassaolevan lainsäädännön mukaan reklamaatio on tehtävä toimittamalla tuote ostopaikkaan. Alkuperäinen kuitti on esitettävä. Jos tuotetta on käytetty muuhun kuin käyttötarkoitukseen tai käyttöohjetta ei ole noudatettu, käyttäjä on vastuussa mahdollisista vahingoista. Tällöin reklamaatio-oikeus ei ole voimassa.

NOTES



ENG

Customer Service Rusta
Consumer contact:
Website:
E-mail:

Rusta Customer Service, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, SWEDEN
www.rusta.com
customerservice@rusta.com

SE

Rustas kundtjänst
Konsumentkontakt:
Hemsida:
E-post:

Rusta Kundtjänst, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, SVERIGE
www.rusta.com
customerservice@rusta.com

NO

Rustas kundtjeneste
Forbrukerkontakt:
Hjemmesida:
E-post:

Rusta Kundtjeneste, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, SVERIGE
www.rusta.com
customerservice@rusta.com

DE

Kundenservice Rusta
Kundenkontakt:
Website:
E-mail:

Kundenservice Rusta, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, SCHWEDEN
www.rusta.com
customerservice@rusta.com

FI

Rustan asiakaspalvelu
Kuluttajapalvelu:
Sivusto:
Sähköposti:

Kuluttajapalvelu Rusta, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, RUOTSI
www.rusta.com
customerservice@rusta.com