



00212

DE

Gebrauchsanleitung
ab Seite 3

EN

Operating Instructions
Starting on page 11

FR

Mode d'emploi
à partir de la page 19

NL

Handleiding
vanaaf pagina 27

Inhalt

Bestimmungsgemäßer Gebrauch	3
Sicherheitshinweise	4
Geräteübersicht	5
Allgemeines zum Übungsprogramm	5
Aufwärmübungen	5
Training	6
Nach dem Training	9
Reinigung und Aufbewahrung	10
Technische Daten	10
Entsorgung	10

Symbolerklärung



Sicherheitshinweise: Diese aufmerksam durchlesen und daran halten, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.



Ergänzende Informationen



Bedienungsanleitung vor Gebrauch lesen!

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
wir freuen uns, dass Sie sich für ein **Fitnessgerät** aus unserem Hause entschieden haben.

Lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Gerätes ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden.

Sollten Sie Fragen zum Gerät haben, kontaktieren Sie den Kundenservice über unsere Webseite:

www.service-shopping.de

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Das Gerät ist zum Trainieren des Gleichgewichts bestimmt.
- Mithilfe des Gerätes können Übungen wie z. B. Liegeschütze oder Kniebeugen intensiviert werden.
- Die maximale Belastbarkeit des Gerätes beträgt 150 kg.
- Personen, die in Bezug auf Ihre Gesundheit und Fitness Bedenken haben oder zu einer Risikogruppe gehören, Herz- / Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, sollten vor der Benutzung des Gerätes einen Arzt konsultieren und das Trainingsprogramm ggf. mit ihm abstimmen.
- Schwangere dürfen das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Dieses Gerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet!
- Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise



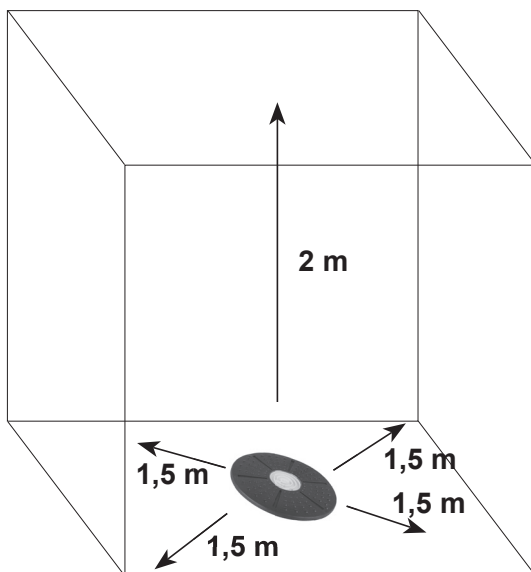
Risiko von Verletzungen

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Kinder und Personen mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- **Warnung vor Erstickten!** Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fernhalten!
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist. Das Gerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person zur gleichen Zeit benutzt werden.



Hinweise zum Gebrauch

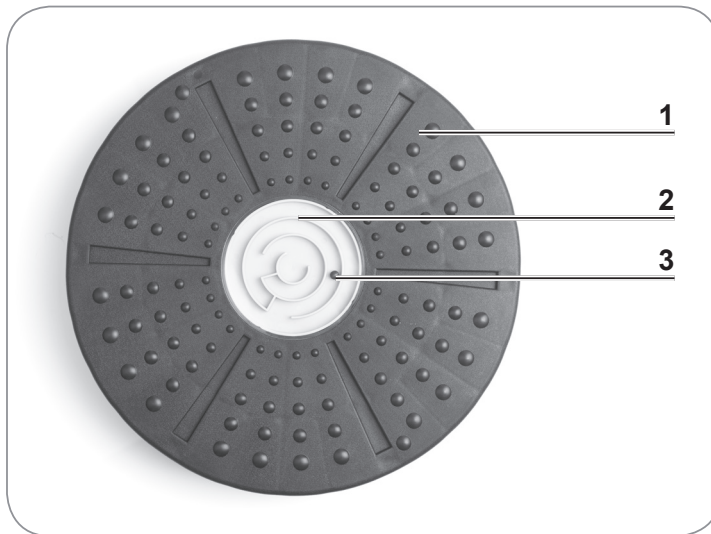
- Achtung! Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Daher im Interesse der eigenen Sicherheit das Gerät vor jeder Benutzung auf Beschädigungen (Risse, Löcher usw.) überprüfen. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Gerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen. Das Gerät darf nicht mehr benutzt werden, wenn es beschädigt ist. In diesem Fall den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.
- Das Gerät auf einem ebenen, standsicheren Untergrund stellen. Empfindliche Böden (Laminat, Parkett etc.) gegebenenfalls mit einer rutschsicheren Bodenschutzmatte abdecken.



- Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten des Gerätes (**mindestens 1,5 Meter zu den Seiten, 2 Meter nach oben**) lassen, damit beim Training genügend Spielraum vorhanden ist. Des Weiteren muss der Freibereich in der Richtung, aus der der **Zugang zum Trainingsgerät** erfolgt, **mindestens 0,6 m größer** als der Übungsbereich sein. Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

- Das Gerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung oder Stößen aussetzen.

Geräteübersicht



1 Balance Board

2 Labyrinth

3 Kugel

Gebrauchsanleitung

Allgemeines zum Übungsprogramm

Es geht nicht darum, auf die Schnelle ein paar Übungen zu machen, sondern langfristig und regelmäßig zu trainieren. So kann das Training für die Gesundheit von Nutzen sein.

Es wird empfohlen, zwei- bis dreimal wöchentlich mit dem Gerät zu trainieren. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein Tag Pause eingehalten werden. Auch Fortgeschrittene, die öfter trainieren möchten, sollten pro Woche mindestens zwei Tage pausieren.

Es hängt von der jeweiligen physischen Verfassung ab, wie schnell Fortschritte erzielt werden. Man sollte langsam beginnen und dem Körper Zeit geben, sich anzupassen.

Aufwärmübungen



ACHTUNG!

- Beim Training bequeme Kleidung und festes Schuhwerk tragen. Das Gerät nicht unbedeckt bzw. barfuß benutzen.
- Vor dem Training Schmuck abnehmen.
- Nicht direkt nach einer Mahlzeit oder nach Alkoholkonsum trainieren. Etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen.

Aufwärmen sollte grundsätzlich zu jeder sportlichen Tätigkeit gehören. Dadurch werden alle physischen und psychischen Komponenten der Leistungsfähigkeit angeregt und verbessert. Außerdem wird das Verletzungsrisiko minimiert. Mit den folgenden Übungen werden große Muskelgruppen durch Bewegung erwärmt.

- Joggen: Einige Minuten locker am Platz oder durch den Raum laufen. Zwischendurch ein paar Sprünge einbauen.
- Kniebeugen: Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten und 5 – 10x die Knie beugen und wieder strecken.
- Oberkörper-Twist: Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten, Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben und beugen, sodass die Hände vor der Brust sind. Den Oberkörper ca. 10 x so weit wie möglich nach rechts und links drehen.

- **Seitenbeuger:** Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten. Dann den Oberkörper langsam zu den Seiten neigen. Den Arm auf der gestreckten Körperseite dabei über den Kopf strecken. Ca. 10 Wiederholungen.
- **Armkreisel:** Aufrecht stehen, rechten Arm strecken und nach vorne kreisen. Nach 5 – 10 Kreiseln die Richtung wechseln. Anschließend mit dem linken Arm wiederholen. 5 – 10 Kreisel pro Arm und Richtung.

Training



ACHTUNG!

- Das Training sofort unterbrechen, wenn ein Schwächegefühl oder Schwindel auftritt. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen sofort an einen Arzt wenden.
- Jede Übungen sollte langsam gestartet und nach und nach in ihrer Intensität gesteigert werden. Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.

In diesem Kapitel sind einige grundlegende Übungen beschrieben, die mit dem Gerät gemacht werden können.



Tip: Anfänger sollten sich beim Stellen auf das Gerät von einer zweiten Person helfen lassen.

Gleichgewicht halten

Training des Gleichgewichts



1. Mit einem Fuß auf die genoppte Fläche des Gerätes stellen. **Achtung:** Nicht auf die Mitte stellen!
2. Das Gewicht auf diesen Fuß verlagern.
3. Den zweiten Fuß vorsichtig parallel zum anderen Fuß auf das Gerät setzen.
4. Das Gewicht vorsichtig zur Seite verlagern, sodass keine Kante des Gerätes den Boden berührt. Versuchen das Gleichgewicht zu halten.
5. **ÜBUNG:** Durch Gewichtsverlagerung die Kugel durch das Labyrinth führen.

Gleichgewicht halten (einbeinig)

Training des Gleichgewichts



1. Mit einem Fuß auf die Mitte des Gerätes stellen.
2. Das Gewicht auf diesen Fuß verlagern.
3. Den zweiten Fuß vorsichtig anheben.
4. **ÜBUNG:** Versuchen das Gleichgewicht zu halten.
5. Bein wechseln und Übung wiederholen.



Gesteigerter Schwierigkeitsgrad: Das freie Bein im 90°-Winkel auf Hüfthöhe anheben und den Fuß kreisen.

Kniebeuge

Training für Oberschenkel – Gesäß



1. Mit einem Fuß auf die genoppte Fläche des Gerätes stellen. **Achtung:** Nicht auf die Mitte stellen!
2. Das Gewicht auf diesen Fuß verlagern.
3. Den zweiten Fuß vorsichtig parallel zum anderen Fuß auf das Gerät setzen.
4. Das Gewicht vorsichtig zur Seite verlagern, sodass keine Kante des Gerätes den Boden berührt. Versuchen das Gleichgewicht zu halten.
5. **ÜBUNG:** Oberkörper etwas nach vorne beugen. Rücken gerade halten. Knie beugen bis Oberschenkel parallel zum Boden verlaufen. Arme gleichzeitig nach vorne ausstrecken.
6. Langsam wieder aufrichten. Wiederholen.

Wichtig: Die Knie dürfen nicht über die Fußspitzen hinausgehen.

Liegestütz

Training für Arme – Schultern – Bauch – Taille – Rücken



1. Hände parallel flach auf die genoppte Fläche des Gerätes legen.
2. In Liegestützstellung gehen, den Rücken gerade halten.
3. **ÜBUNG:** Den Körper anspannen, die Arme beugen und wieder strecken. Wiederholen.

Wichtig: Schultern senkrecht über den Händen positionieren.



Gesteigerter Schwierigkeitsgrad: Ein Bein ausgestreckt anheben und Übung ausführen

Beinlift (zweibeinig)

Training für untere Bauchmuskeln



1. In die Mitte, ein Stück nach hinten versetzt auf das Gerät setzen.
2. Gewicht nach hinten verlagern und leicht mit den Händen am Boden abstützen.
3. Beine schließen und gerade vor sich ausstrecken.
4. **ÜBUNG:** Beine geschlossen und ausgestreckt anheben und wieder absenken. Wiederholen.

Wichtig: Bewegung ohne Schwung ausführen. Beine während der Übung nicht ablegen.

Dips

Training für Trizeps – Schultern



1. Vor das Gerät auf den Boden setzen.
2. Hände parallel auf die genoppte Fläche des Gerätes legen.
3. Beine parallel aufstellen und den Po 10 – 15 cm anheben.
4. **ÜBUNG:** Die Arme beugen und wieder strecken. Wiederholen.

Wichtig: Po während der Übung nicht ablegen und Schultern nicht hochziehen.

Beckenlift

Training für Gesäß – untere Rückenmuskeln



1. Auf eine Matte auf den Rücken legen.
2. Füße parallel auf das Gerät stellen.
3. Arme parallel neben dem Körper ablegen.
4. **ÜBUNG:** Bauch anspannen, Hüfte senkrecht nach oben führen und wieder absenken.

Wichtig: Hüfte während der Übung nicht ablegen und nicht ins Hohlkreuz fallen.

Nach dem Training



ACHTUNG!

- Nach dem Training immer Dehnübungen durchführen, um den Kreislauf langsam auf normales Niveau zu bringen.

Ein paar Beispielübungen:



Oberkörper: Aufrecht hinstellen, Arme über dem Kopf verschränken und mit der rechten Hand den linken Ellbogen nach rechts ziehen. Der Oberkörper geht leicht mit. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Waden: Hinstellen. Das rechte Bein nach vorne stellen und etwas anwinkeln, während das linke Bein gestreckt bleibt. Die linke Ferse auf den Boden drücken. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



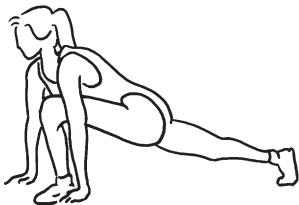
Vorderseite Oberschenkel: Auf einem Bein stehen, das andere anwinkeln und mit der Hand den Fuß umfassen. Zum Gesäß ziehen und 5 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Rücken: Flach auf den Rücken legen. Das rechte Bein anwinkeln und über das ausgestreckte linke Bein legen. Hüfte dreht sich, beide Schultern müssen auf dem Boden bleiben. 5 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Innenseite Oberschenkel: Auf den Boden setzen, Knie nach Außen drehen, Fußsohlen zusammenlegen und zum Körper ziehen. Hände um die Fußgelenke legen und die Knie mit den Ellbogen leicht zum Boden drücken. Den Rücken dabei durchstrecken. 5 – 20 Sekunden lang halten.



Gesamtes Bein: In die Hocke gehen, Hände neben den Füßen auf dem Boden abstützen und ein Bein nach hinten durchstrecken. Ober- und Unterschenkel des vorderen Beines bilden einen rechten Winkel, der Fuß liegt ganz auf dem Boden auf. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Schultern / Rücken: Im Schneidersitz mit geradem Rücken auf dem Boden sitzen. Hände falten/umfassen und Arme über dem Kopf ausstrecken. Rücken strecken. 15 – 20 Sekunden lang halten.

Reinigung und Aufbewahrung



ACHTUNG!

- Zum Reinigen keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel verwenden. Diese können die Oberfläche beschädigen.
- Das Gerät bei Bedarf mit einem feuchten Tuch und ggf. einem milden Reinigungsmittel abwischen.
- Das Gerät außer Reichweite von Kindern und Tieren an einem trockenen, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort aufbewahren.

Technische Daten

Artikelnummer:	00212
Modellnummer:	JRT-81207014
Gerätegewicht:	ca. 0,8 kg
Max. Belastbarkeit:	150 kg

Das Gerät entspricht der EN 20957-1:2013 Klasse H (Heimgebrauch)

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.

Auch das Gerät umweltgerecht entsorgen. Nähere Informationen bei der örtlichen Gemeindeverwaltung erhältlich.

Kundenservice / Importeur:

DS Produkte GmbH

Am Heisterbusch 1

19258 Gallin

Deutschland

Tel.: +49 38851 314650

(0 – 30 Ct. / Min. in das dt. Festnetz.
Kosten variieren je nach Anbieter)

Contents

Intended Use _____	11
Safety Instructions _____	12
Device Overview _____	13
General Information about the Exercise Programme _____	13
Warm-Up Exercises _____	13
Training _____	14
After Training _____	17
Cleaning and Storage _____	18
Technical Data _____	18
Disposal _____	18

Explanation of Symbols



Safety instructions: Read through these carefully and follow them to prevent personal injury and damage to property.



Supplementary information



Read operating instructions before use!

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen one of our **fitness devices**.

Before using the device for the first time, please read the instructions carefully and keep them for future reference. If the device is given to someone else, these instructions should also be handed over with it.

The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these instructions is not complied with.

If you have any questions about the device, contact the customer service department via our website:

www.service-shopping.de

Intended Use

- The device is intended to be used for balance training.
- The device can be used to make exercises such as press-ups or knee bends more intense.
- The maximum loading capacity for the device is 150 kg.
- People who have concerns about their health and fitness or belong to a risk group, have cardiovascular or orthopaedic problems should consult a doctor before using the device and if necessary coordinate their training programme with them.
- Women should not use the device during pregnancy, or only after consultation with their doctor.
- The device is **not** suitable for therapeutic purposes!
- The device should only be used as described in these instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- The following are excluded from the warranty: all defects caused by improper handling, damage or unauthorised attempts at repair. This also applies to normal wear and tear.

Safety Instructions



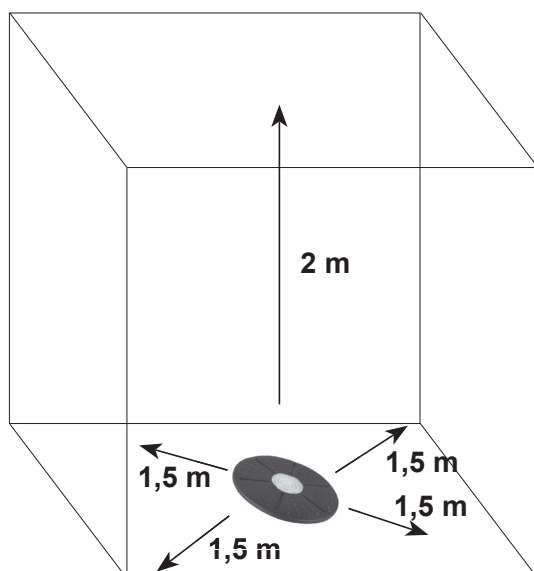
Risk of Injuries!

- This device should not be used by children and people with impaired sensory or mental faculties or who do not have adequate experience and/or knowledge of such devices, unless they are supervised by a person responsible for their safety, or have received instructions from such a person on how to use the device.
- **Warning of suffocation!** Keep children and animals away from the packaging material!
- Parents and other people in supervisory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable that situations and behaviour will occur for which the training device is not constructed. Do not leave the device unsupervised in the presence of children and animals.
- The device may only be used by one person at a time.



Notes on use

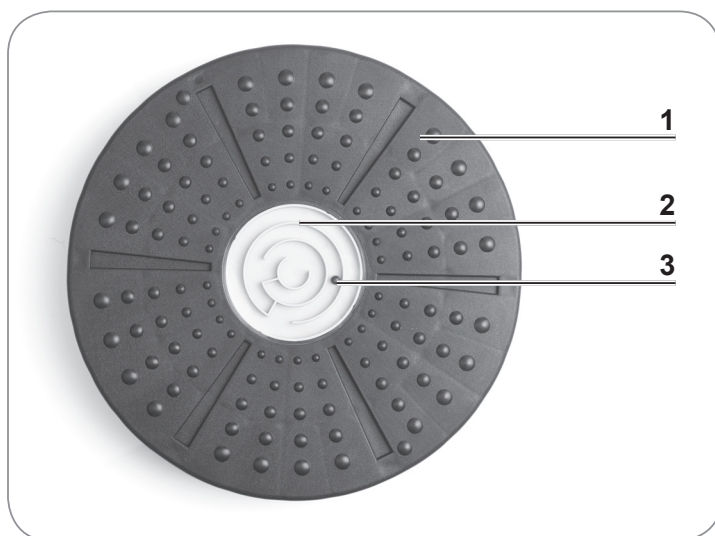
- Attention! The device's level of safety can only be maintained if it is checked for damages on a regular basis. For your own safety, always check the device for damages prior to using it (cracks, holes etc.). If you notice that the device is making unusual sounds during use, immediately stop your workout. If you discover damages, the device may not be used. In this case contact the customer service department or a specialist workshop.
- Place the device on a level, stable surface. If necessary, cover sensitive floors (laminated, parquet etc.) with a non-slip floor protection mat.



- Depending on your body size, leave plenty of space on all sides of the device (**at least 1.5 metres at the sides, 2 metres above**) so that you have enough room to move about in during a workout. Furthermore, the free area in the direction from which you **access the training device** must be **at least 0.6 m greater** than the exercise area. The free area must include the space required for an emergency dismount. If training devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one free area.

- Do not expose the device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, direct sunlight or collisions.

Device Overview



- 1 Balance board
- 2 Labyrinth
- 3 Ball

Operating instructions

General Information about the Exercise Programme

It is not about doing a few exercises quickly, but about training regularly over a long period of time. This means that the training can benefit your health.

It is recommended that you train with the device two to three times a week. You should take a break of one day between two training sessions. Even advanced users who want to train more regularly should take a break for at least two days a week.

How quickly progress is made depends on a person's particular physical condition. You should start slowly and give the body time to adjust.

Warm-Up Exercises



ATTENTION!

- Wear comfortable clothing and solid footwear for training. Do not use the device naked or barefoot.
- Take off any jewellery before training.
- Do not train immediately after a meal or after consuming alcohol. Do not eat anything for approx. one hour before and after training.

A warm-up is an essential part of any sporting activity. All physical and mental aspects of your performance are thereby stimulated and enhanced. It also greatly reduces the risk of injury. The following exercises warm up large muscle groups through movement.

- **Jogging:** Jog slowly on the spot or around the room for a few minutes. Do a few jumps in between times.
- **Knee bends:** Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight and bend and then stretch your knees 5 – 10 times.
- **Upper body twist:** Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight, raise your arms to shoulder height at the sides and bend so that your hands are in front of your chest. Twist your upper body approx. 10 x as far as possible to the right and left.

- **Side bends:** Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight. Then slowly tilt your upper body to the sides. Stretch the arm on the stretched side of the body over your head as you do this. Approx. 10 repetitions.
- **Arm swings:** Stand upright, stretch out your right arm and swing it forwards. Change direction after 5 – 10 swings. Then repeat with your left arm. 5 – 10 swings per arm and direction.

Training



ATTENTION!

- Stop the training immediately if you start to feel weak or dizzy. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- Each exercise should be started slowly and the intensity should be increased gradually. Improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health.

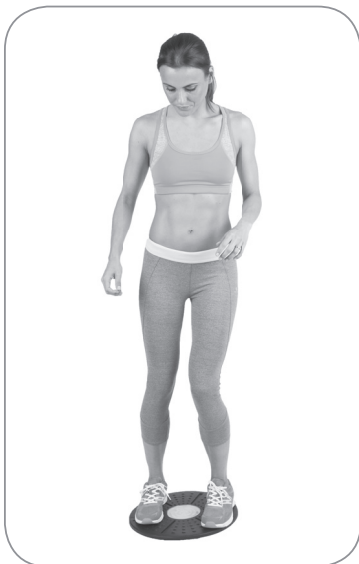
This chapter describes a number of basic exercises that can be done with the device.



Tip: Beginners should get help from a second person when standing on the device.

Maintaining Balance

Balance Training



1. Place one foot on the pimpled surface of the device.
Caution: Do not stand on the middle!
2. Shift your weight to this foot.
3. Carefully place your second foot parallel with the other foot on the device.
4. Carefully shift your weight to one side so that no edge of the device is touching the floor. Try to maintain balance.
5. **EXERCISE:** Guide the ball through the labyrinth by shifting your weight.

Maintaining Balance (One Leg)

Balance Training



1. Place one foot on the middle of the device.
2. Shift your weight to this foot.
3. Carefully lift up your second foot.
4. **EXERCISE:** Try to maintain balance.
5. Change leg and repeat the exercise.



Increased level of difficulty: Lift your free leg at an angle of 90° up to hip height and make circular movements with your foot.

Knee Bend

Training for Thighs – Buttocks



1. Place one foot on the pimpled surface of the device.
Caution: Do not stand on the middle!
2. Shift your weight to this foot.
3. Carefully place your second foot parallel with the other foot on the device.
4. Carefully shift your weight to one side so that no edge of the device is touching the floor. Try to maintain balance.
5. **EXERCISE:** Bend your upper body forwards slightly. Keep your back straight. Bend your knees until your thighs are parallel with the floor. At the same time, stretch your arms out forwards.
6. Slowly move yourself upright again. Repeat.

Important: Your knees must not extend beyond your toes.

Press-Ups

Training for Arms – Shoulders – Abdomen – Waistline – Back



1. Place your hands down flat in parallel on the pimpled surface of the device.
2. Get into a press-up position, keep your back straight.
3. **EXERCISE:** Tense your body, bend your arms and then stretch out again. Repeat.

Important: Position your shoulders vertically over your hands.



Increased level of difficulty: Lift up one leg stretched out and perform the exercise.

Leg Lift (Two Legs)

Training for Lower Abdominal Muscles



1. Sit in the middle of the device, slightly shifting to the rear.
2. Shift your weight backwards and support yourself gently with your hands on the floor.
3. Close your legs and stretch them out straight in front of yourself.
4. **EXERCISE:** Lift your legs up closed and stretched out and then lower them again. Repeat.

Important: Perform the movement without any swing. Do not place your legs down during the exercise.

Dips

Training for Triceps – Shoulders



1. Sit down on the floor in front of the device.
2. Place your hands down in parallel on the pimpled surface of the device.
3. Place your legs in parallel and lift your bottom up 10 – 15 cm.
4. **EXERCISE:** Bend your arms and then stretch out again. Repeat.

Important: Do not place your bottom down during the exercise and do not hunch up the shoulders.

Pelvic Lift

Training for Buttocks – Lower Back Muscles



1. Lie down on your back on a mat.
2. Place your feet on the device in parallel.
3. Place your arms down parallel next to your body.
4. **EXERCISE:** Tense your stomach, raise your hips vertically upwards and then lower again.

Important: Do not place down your hips during the exercise and do not end up in a hollow back position.

After Training



ATTENTION!

- After training, you should always perform stretching exercises in order to slowly restore your circulation to a normal level.

A few example exercises:



Upper body: Stand upright, cross your arms over your head and pull your left elbow to the right with your right hand. The upper body moves gently as you do this. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



Calves: Stand up. Place your right leg in front of you and bend it slightly while your left leg remains stretched. Push your left heel down onto the floor. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



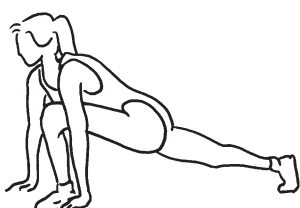
Front of thighs: Stand on one leg, bend the other one and grab your foot with your hand. Pull it up to your buttocks and hold this position for 5 – 20 seconds. Change sides.



Back: Lie down flat on your back. Bend your right leg and place it over your left leg which is still stretched out. Your hip twists but both shoulders must remain on the floor. Stay in this position for 5 – 20 seconds. Change sides.



Inside of thighs: Sit down on the floor, turn your knees to face outwards, place the soles of your feet together and pull towards your body. Place your hands around your ankles and press your knees gently down to the floor with your elbows. Keep your back straight as you do this. Stay in this position for 5 – 20 seconds.



Full leg: Squat down, rest your hands on the floor next to your feet and stretch one leg out behind you. The thigh and lower part of your front leg form a right angle, and the foot rests fully on the floor. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



Shoulders / back: Sit cross-legged on the floor with a straight back. Fold / clasp together your hands and stretch your arms out above your head. Stretch your back. Stay in this position for 15 – 20 seconds.

Cleaning and Storage



ATTENTION!

- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents for cleaning. These can damage the surface.

- If necessary, wipe down the device with a damp cloth and mild cleaning agent if required.
- Keep the device out of the reach of children and animals in a dry place that is protected from direct sunlight.

Technical Data

Article number:	00212
Model number:	JRT-81207014
Device weight:	approx. 0.8 kg
Max. loading capacity:	150 kg

The device conforms to EN 20957-1:2013 Class H (home use)

Disposal



Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner and take it to a recycling centre.

Dispose of the device in an environmentally friendly manner as well. More information is available from your local authorities.

Customer Service / Importer:

DS Produkte GmbH

Am Heisterbusch 1

19258 Gallin

Germany

Tel.: +49 38851 314650

(Calls to German landlines are subject to charges. The cost varies depending on the service provider)

Contenu

Utilisation conforme _____	19
Consignes de sécurité _____	20
Vue générale de l'appareil _____	21
Généralités concernant le programme d'entraînement _____	21
Exercices d'échauffement _____	21
Entraînement _____	22
Après l'entraînement _____	25
Nettoyage et rangement _____	26
Caractéristiques techniques _____	26
Mise au rebut _____	26

Explication des symboles utilisés



Consignes de sécurité : lisez et observez-les attentivement afin de prévenir tout dommage corporel ou matériel.



Informations complémentaires



Veuillez lire le présent mode d'emploi avant l'utilisation !

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition d'un **appareil de fitness** de notre maison. Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et le conserver précieusement pour toute consultation ultérieure. Si vous donnez ou prêtez cet appareil à une tierce personne, n'oubliez pas d'y joindre ce mode d'emploi.

Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions qu'il contient.

Pour toute question concernant l'appareil, contactez le service après-vente depuis notre site Internet :

www.service-shopping.de

Utilisation conforme

- L'appareil est destiné à faire travailler l'équilibre.
- Cet appareil permet d'intensifier certains exercices, tels que des pompes ou des flexions des genoux.
- La charge maximale de l'appareil est de 150 kg.
- Les personnes ayant le moindre doute quant à leur santé, qui font partie d'un groupe à risque ou encore qui ont des problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques doivent consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil, ou du moins pas sans l'accord préalable de leur médecin.
- Cet appareil n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques !
- L'appareil doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- L'appareil est conçu pour un usage exclusivement domestique, non professionnel.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité



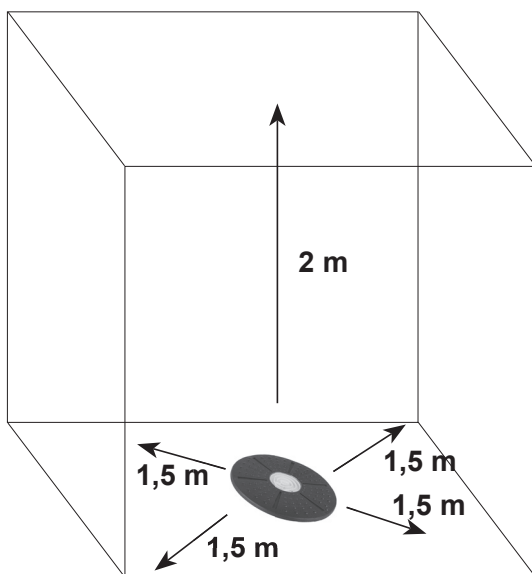
Risque de blessures !

- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des enfants et personnes ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience et / ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.
- **Risque d'asphyxie !** Ne laissez pas les emballages à la portée des enfants ou des animaux !
- Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants engendre des situations et des comportements pour lesquels cet appareil d'entraînement n'a pas été conçu. Ne laissez pas l'appareil sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.



Conseils d'utilisation

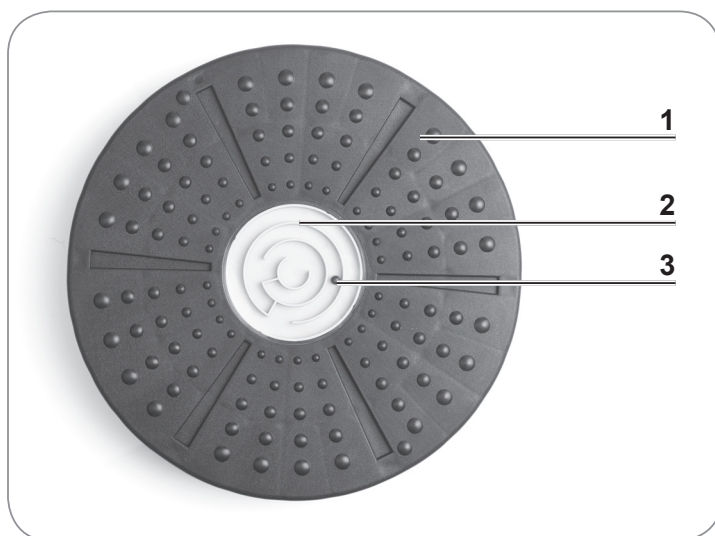
- Attention ! Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si vous contrôlez régulièrement qu'il n'est pas endommagé. Pour cette raison et dans l'intérêt de votre propre sécurité, avant chaque mise en service, vérifiez si l'appareil présente des dommages (fissures, trous etc.). Si, pendant l'utilisation, des bruits inhabituels se faisaient entendre sur l'appareil, interrompez immédiatement l'entraînement. L'appareil ne devra plus être utilisé s'il est endommagé. Dans ce cas, contactez le service après-vente ou bien un atelier spécialisé.
- Posez l'appareil sur une surface plate et stable. Recouvrez les sols délicats (stratifiés, parquets etc.), si nécessaire avec un tapis de protection de sol antidérapant.



- En fonction de votre taille, veillez à avoir suffisamment d'espace autour de l'appareil (**au moins 1,5 mètre sur les côtés et 2 mètres au-dessus**) de sorte à disposer de suffisamment d'espace pour votre entraînement. En outre, l'espace disponible dans la direction de la **sortie de l'appareil d'entraînement** doit être d'**au moins 0,6 m de plus** que la zone d'exercice. L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés en proximité immédiate, ils peuvent partager un espace disponible.

- N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, à des variations de température importantes, au rayonnement direct du soleil ou à des chocs.

Vue générale de l'appareil



- 1 Planche d'équilibre
- 2 Labyrinthe
- 3 Bille

Mode d'emploi

Généralités concernant le programme d'entraînement

Il ne s'agit pas d'effectuer à la va-vite quelques exercices mais plutôt de s'entraîner régulièrement et sur le long terme. C'est de cette façon que l'entraînement sera bénéfique à votre santé.

Il est recommandé de s'entraîner avec l'appareil deux ou trois fois par semaine. Entre deux blocs d'exercices, il est bon d'observer un jour de pause. Même les personnes confirmées qui souhaitent s'entraîner plus souvent doivent observer au moins deux jours de pause par semaine.

La rapidité de progression dépend de la condition physique de la personne. Il faut commencer lentement pour donner le temps à son corps de s'habituer.

Exercices d'échauffement



ATTENTION !

- Pour l'entraînement, portez des vêtements confortables et des chaussures robustes. N'utilisez pas l'appareil sans vêtements ou pieds nus.
- Retirez vos bijoux avant l'entraînement.
- Ne vous entraînez pas directement après avoir bu de l'alcool ou après un repas. Ne mangez pas dans l'heure précédant l'entraînement ni l'heure d'après.

Toute pratique sportive s'accompagne d'un échauffement. Cela permet de stimuler et d'améliorer les composantes physiques et psychiques à la base de toute performance. Et également de minimiser les risques de blessure. Les exercices suivants sont des mouvements qui permettent d'échauffer les grands groupes musculaires.

- Jogging : trottinez de façon décontractée sur place ou bien dans la pièce. Effectuez quelques sauts de temps à autre.
- Flexions des genoux : écartez les jambes de la largeur de vos épaules, maintenez le torse droit et exécutez 5 à 10 flexions des genoux puis revenez en position jambes tendues.

- Pivotement du torse : écartez les jambes de la largeur de vos épaules, maintenez le torse droit et levez les bras sur le côté à hauteur des épaules en fléchissant les bras de sorte que les mains soient à hauteur de poitrine. Faites pivoter le torse env. 10 fois aussi loin que possible sur la droite et sur la gauche.
- Flexion latérale : écartez les jambes de la largeur de vos épaules, maintenez le torse droit. Puis inclinez lentement le torse sur les côtés en étendant au-dessus de la tête le bras du côté étiré du corps. À répéter env. 10 fois.
- Rotation des bras : tenez-vous debout, tendez le bras droit pour effectuer des rotations vers l'avant. Au bout de 5 à 10 rotations, changez de sens de rotation. Répétez l'exercice avec le bras gauche. 5 à 10 rotations par bras et par sens.

Entraînement



ATTENTION !

- Interrompez immédiatement l'entraînement en cas d'affaiblissement ou de vertiges. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- Tout exercice doit d'abord être exécuté lentement pour en augmenter progressivement l'intensité. L'utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.

Ce paragraphe décrit quelques exercices de base réalisables avec l'appareil.



Conseil : les débutants doivent se faire aider par une deuxième personne lors du positionnement sur l'appareil.

Garder l'équilibre

Travail de l'équilibre



1. Placez un pied sur la surface bosselée de l'appareil. **Attention** : ne placez pas votre pied au milieu !
2. Transférez le poids sur ce pied.
3. Placez délicatement votre second pied sur l'appareil, parallèlement à votre autre pied.
4. Répartissez délicatement le poids sur le côté, de sorte qu'aucun bord de l'appareil ne touche le sol. Essayez de garder l'équilibre.
5. **EXERCICE** : guidez la bille à travers le labyrinthe en répartissant votre poids.

Garder l'équilibre (sur une jambe)

Travail de l'équilibre



1. Placez un pied au centre de l'appareil.
2. Transférez le poids sur ce pied.
3. Soulevez délicatement votre second pied.
4. **EXERCICE** : essayez de garder l'équilibre.
5. Changez de jambe et répétez l'exercice.



Niveau de difficulté supérieur : levez la jambe libre à la hauteur des hanches selon un angle de 90° et effectuez des cercles.

Flexion des genoux

Travail des cuisses et des fessiers



1. Placez un pied sur la surface bosselée de l'appareil.
Attention : ne placez pas votre pied au milieu !
2. Transférez le poids sur ce pied.
3. Placez délicatement votre second pied sur l'appareil, parallèlement à votre autre pied.
4. Répartissez délicatement le poids sur le côté, de sorte qu'aucun bord de l'appareil ne touche le sol. Essayez de garder l'équilibre.
5. **EXERCICE** : fléchissez légèrement le torse vers l'avant. Maintenez le dos droit. Fléchissez les genoux jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Tendez les bras simultanément vers l'avant.
6. Redressez-vous lentement. Répétez le mouvement.

Important : les genoux ne doivent pas dépasser le bout des orteils.

Pompes

Travail des bras, des épaules, du ventre, de la taille et du dos



1. Posez les mains à plat et de façon parallèle sur la surface bosselée de l'appareil.
2. Placez-vous en position de pompe, en gardant le dos bien droit.
3. **EXERCICE** : gainez le corps, fléchissez les bras puis tendez-les. Répétez le mouvement.

Important : positionnez vos épaules à la verticale au-dessus des mains.



Niveau de difficulté supérieur : levez une jambe tendue et réalisez l'exercice.

Levé de jambes (deux jambes)

Travail des obliques inférieurs

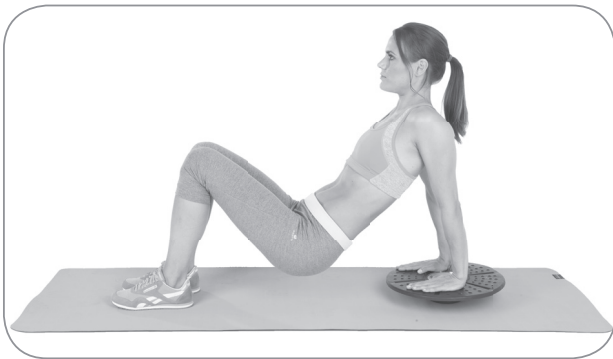


1. Asseyez-vous au centre de l'appareil, en vous décalant légèrement vers l'arrière.
2. Répartissez votre poids vers l'arrière en prenant légèrement appui au sol avec les mains.
3. Resserrez les jambes et tendez-les droit devant vous.
4. **EXERCICE** : levez vos jambes serrées et tendues, puis rebaissez-les. Répétez le mouvement.

Important : effectuez ce mouvement sans élan. Ne reposez pas les jambes durant l'exercice.

Dips

Travail des triceps et des épaules



1. Asseyez-vous au sol devant l'appareil.
2. Posez les mains de façon parallèle sur la surface bosselée de l'appareil.
3. Placez les jambes de façon parallèle et levez le fessier de 10 – 15 cm.
4. **EXERCICE** : fléchissez les bras puis tendez-les. Répétez le mouvement.

Important : ne reposez pas vos fesses au sol pendant l'exercice et ne relevez pas les épaules.

Levé du bassin

Travail des fessiers et des muscles du bas du dos



1. Allongez-vous sur le dos sur un tapis.
2. Placez vos pieds de façon parallèle sur l'appareil.
3. Placez vos bras parallèlement le long du corps.
4. **EXERCICE** : gainez le ventre, soulevez le bassin à la verticale, puis rebaissez-le.

Important : ne reposez pas votre bassin au sol pendant l'exercice et veillez à ne pas creuser le dos.

Après l'entraînement



ATTENTION !

- Après l'entraînement, faites toujours des étirements pour ramener doucement votre pouls au niveau normal.

Quelques exemples d'exercices :



Torse : tenez-vous debout, levez les bras au-dessus de la tête et tirez de la main droite le coude gauche vers la droite. Le torse suit légèrement le mouvement. Maintenez la position 15 à 20 secondes. Changez de côté.



Mollets : appuyez-vous contre un support. Avancez la jambe droite légèrement fléchie en gardant la jambe gauche tendue. Appuyez le talon gauche au sol. Maintenez la position 15 à 20 secondes. Changez de côté.



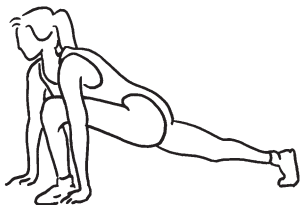
Cuisses avant : debout sur une jambe, fléchissez l'autre et saisissez le pied d'une main en le plaquant contre la fesse, maintenez la position 5 à 20 secondes. Changez de côté.



Dos : allongez-vous à plat sur le dos. Pliez la jambe droite et croisez-la par dessus la jambe gauche allongée. La hanche suit le mouvement tandis que les épaules restent plaquées au sol. Maintenez la position 5 à 20 secondes. Changez de côté.



Intérieur des cuisses : asseyez-vous au sol, genoux pointés vers l'extérieur, plantes des pieds l'une contre l'autre et pieds ramenés vers le torse. Mains aux chevilles, appuyez légèrement des coudes sur les genoux. Gardez le dos bien droit. Maintenez la position 5 à 20 secondes.



Jambe complète : en position accroupie, mains à côtés des pieds en appui au sol, une jambe tendue à l'arrière. La jambe avant est fléchie à l'équerre, le pied à plat au sol. Maintenez la position 15 à 20 secondes. Changez de côté.



Épaules / dos : assis en tailleur, dos droit. Tenez-vous les mains, bras tendus au-dessus de la tête. Étirez votre dos. Maintenez la position 15 à 20 secondes.

Nettoyage et rangement



ATTENTION !

- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de produits corrosifs ou abrasifs. Ces produits risqueraient d'endommager les surfaces.
- Si nécessaire, essuyez l'appareil avec un chiffon humide et éventuellement un peu de détergent doux.
- Rangez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux, dans un lieu sec et à l'abri du rayonnement direct du soleil.

Caractéristiques techniques

Référence article :	00212
N° de modèle :	JRT-81207014
Poids de l'appareil :	env. 0,8 kg
Capacité de charge max. :	150 kg

L'appareil satisfait à la norme EN 20957-1:2013, catégorie H (H = utilisation domestique)

Mise au rebut



Débarrassez-vous des matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet.

Éliminez l'appareil également dans le respect de l'environnement. Pour de plus amples renseignements à ce sujet, veuillez vous adresser aux services municipaux compétents.

Service après-vente / importateur :

DS Produkte GmbH
Am Heisterbusch 1
19258 Gallin
Allemagne

Tél. : +49 38851 314650

(Prix d'un appel vers le réseau fixe allemand. Coût variable selon le prestataire)

Inhoud

Doelmatig gebruik _____	27
Veiligheidsaanwijzingen _____	28
Apparaatoverzicht _____	29
Algemene informatie over het trainingsprogramma _____	29
Warming-up-oefeningen _____	29
Training _____	30
Na de training _____	33
Reinigen en opbergen _____	34
Technische gegevens _____	34
Afvoeren _____	34

Verklaring van symbolen



Veiligheidsaanwijzingen: deze aandachtig doorlezen en opvolgen om lichamelijk letsel en materiële schade te voorkomen.



Aanvullende informatie



Bedieningshandleiding vóór gebruik lezen!

Geachte klant,

Wij danken u dat u hebt gekozen voor de aankoop van een **fitnessapparaat** uit onze firma.

Lees vóór het eerste gebruik van het apparaat de handleiding zorgvuldig door en bewaar deze om hem later nog eens te kunnen raadplegen. Wanneer u het apparaat aan iemand anders geeft, moet tevens deze handleiding worden overhandigd.

Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid als de informatie in deze handleiding niet in acht wordt genomen.

Neem bij vragen over het apparaat contact op met de klantenservice via onze website:

www.service-shopping.de

Doelmatig gebruik

- Het apparaat is bedoeld voor het trainen van het evenwicht.
- Met behulp van het apparaat kunnen oefeningen zoals push-ups of kniebuigingen worden geïntensiveerd.
- De maximale belasting van het apparaat bedraagt 150 kg.
- Personen die twijfelen met betrekking tot hun gezondheid en fitheid of tot een risico-groep behoren, hart- / circulatie- of orthopedische problemen hebben, moeten vóór gebruik van het apparaat een arts raadplegen en het trainingsprogramma eventueel met hem afstemmen.
- Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. uitsluitend na overleg met hun arts gebruiken.
- Dit apparaat is **niet** geschikt voor therapeutische doeleinden!
- Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven in de handleiding. Elk ander gebruik geldt als ondoelmatig.
- Het apparaat is bedoeld voor particulier gebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- Alle gebreken die zijn ontstaan door onvakkundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen, zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

Veiligheidsaanwijzingen



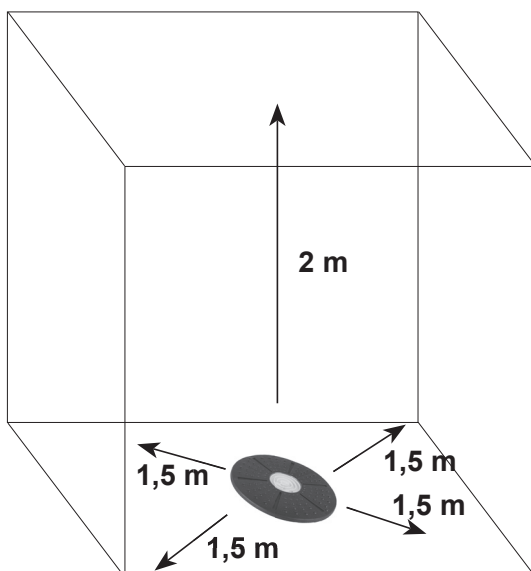
Risico op verwondingen!

- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen met beperkte sensorische of geestelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en/of gebrek aan kennis, tenzij een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid, toezicht op hen houdt of hen instructies heeft gegeven over hoe het apparaat moet worden gebruikt.
- **Waarschuwing voor verstikking!** Kinderen en dieren uit de buurt houden van het verpakkingsmateriaal.
- Ouders en andere personen die toezicht uitoefenen moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid, omdat wegens een natuurlijke speeldrang en het plezier om te experimenteren bij kinderen moet worden gerekend met situaties en gedragingen, waarvoor het trainingsapparaat niet is gemaakt. Laat het apparaat niet zonder toezicht in de aanwezigheid van kinderen en dieren.
- Het apparaat mag telkens slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.



Tips voor gebruik

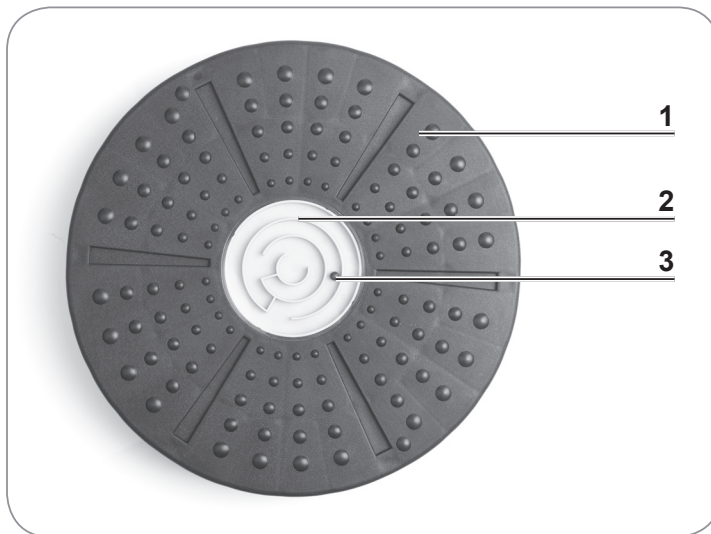
- **Opgelet!** Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen dan worden behouden als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade. Kijk daarom in het belang van uw eigen veiligheid het apparaat voor elk gebruik na op beschadigingen (barsten, gaten etc.). Als u tijdens het gebruik ongewone geluiden van het apparaat vaststelt, onderbreek dan de training meteen. Het apparaat mag niet meer worden gebruikt als het beschadigd is. Neem in dit geval contact op met de klantenservice of een gespecialiseerde werkplaats.
- Plaats het apparaat op een effen, stabiele ondergrond. Bedek gevoelige grondoppervlakken (laminaat, parket etc.) eventueel met een beschermende antislipmat.



- Laat, afhankelijk van uw lichaamslengte, voldoende ruimte naar alle zijden van het apparaat (**minimaal 1,5 meter naar de zijkanten, 2 meter naar boven**), zodat u tijdens de training voldoende speelruimte hebt. Verder moet het vrije gedeelte in de richting van waaruit de **toegang tot het trainingsapparaat** plaatsvindt, **minimaal 0,6 m groter** zijn dan het oefengedeelte. Het vrije gedeelte moet het gedeelte omvatten om in noodgevallen van het apparaat af te kunnen stappen. Mochten trainingsapparaten dicht naast elkaar zijn opgesteld, kunnen ze een vrij gedeelte delen.

- Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, direct zonlicht of schokken.

Apparaatoverzicht



1 Balance board

2 Labyrinth

3 Kogel

Gebruikershandleiding

Algemene informatie over het trainingsprogramma

Het gaat er niet om even snel een paar oefeningen te doen, maar om regelmatig en gedurende langere tijd te trainen. Op die manier kan de training van nut zijn voor uw gezondheid.

Geadviseerd wordt, twee- tot driemaal per week met het apparaat te trainen. Tussen twee trainingssessies moet een dag rust worden gehouden. Ook gevorderden, die vaker willen trainen, moeten per week minimaal twee dagen rusten.

Het hangt af van de desbetreffende fysieke toestand, hoe snel vorderingen worden gemaakt. Het beste is om langzaam te beginnen en het lichaam de tijd te geven om zich aan te passen.

Warming-up-oefeningen



LET OP!

- Draag tijdens de training gemakkelijke kleding en stevig schoeisel. Gebruik het apparaat niet ongekleed resp. blootsvoets.
- Vóór de training sieraden afdoen.
- Train niet direct na een maaltijd of na het gebruik van alcohol. Neem ongeveer één uur vóór en ná de training geen maaltijden tot u.

Het doen van een warming-up dient per definitie deel uit te maken van elke sportactiviteit. De warming-up activeert alle fysieke en psychische elementen van het prestatievermogen dat daardoor wordt vergroot. Bovendien vermindert een warming-up het risico op lichamelijk letsel. Met de volgende oefeningen warmt u grote spiergroepen op door beweging.

- Joggen: enkele minuten losjes lopen op de plek of door de ruimte. Tussendoor een paar sprongen inbouwen.
- Kniebuigingen: schouderbreed gaan staan, bovenlichaam recht houden en 5 – 10 x de knieën buigen en weer strekken.

- Bovenlichaam draaien: schouderbreed gaan staan, bovenlichaam recht houden, armen zijdelings op schouderhoogte omhoog brengen en buigen zodat de handen zich voor de borst bevinden. Het bovenlichaam ca. 10 x zo ver mogelijk naar rechts en links draaien.
- Zijbuigingen: schouderbreed gaan staan, bovenlichaam recht houden. Vervolgens het bovenlichaam langzaam naar de zijden buigen. De arm aan de gestrekte lichaamszijde daarbij boven het hoofd strekken. Ca. 10 herhalingen.
- Armzwaaien: rechtop staan, rechterarm strekken en naar voren draaien. Na 5 – 10 rondjes van richting veranderen. Vervolgens herhalen met de linkerarm. 5 – 10 rondjes per arm en richting.

Training



LET OP!

- De training direct staken, wanneer er een gevoel van zwakte of duizeligheid optreedt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen direct een arts raadplegen.
- Elke oefening moet langzaam worden gestart en geleidelijk qua intensiteit worden verhoogd. Ondeskundig gebruik van het apparaat en overmatige training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.

In dit hoofdstuk worden enkele basisoefeningen beschreven die met het apparaat kunnen worden gedaan.



Tip: beginners moeten zich door een tweede persoon laten helpen wanneer zij het apparaat betreden.

Evenwicht bewaren

Training van het evenwicht



1. Met één voet op het genopte oppervlak van het apparaat gaan staan. **Let op:** niet op het midden gaan staan!
2. Het gewicht op deze voet verplaatsen.
3. De tweede voet voorzichtig parallel aan de andere voet op het apparaat plaatsen.
4. Het gewicht voorzichtig naar de zijkant verplaatsen, zodat geen rand van het apparaat de vloer raakt. Probeer het evenwicht te bewaren.
5. **OEFENING:** door gewichtsverplaatsing de kogel door het labrynt leiden.

Evenwicht bewaren (eenbenig)

Training van het evenwicht



1. Met één voet op het midden van het apparaat gaan staan.
2. Het gewicht op deze voet verplaatsen.
3. De tweede voet voorzichtig omhoog brengen.
4. **OEFENING:** probeer het evenwicht te bewaren.
5. Van been verwisselen en oefening herhalen.



Verhoogde moeilijkheidsgraad: het vrije been in een hoek van 90° op heuphoogte omhoog brengen en cirkels maken met de voet.

Kniebuiging

Training voor dijbenen – billen



1. Met één voet op het genopte oppervlak van het apparaat gaan staan. **Let op:** niet op het midden gaan staan!
2. Het gewicht op deze voet verplaatsen.
3. De tweede voet voorzichtig parallel aan de andere voet op het apparaat plaatsen.
4. Het gewicht voorzichtig naar de zijkant verplaatsen, zodat geen rand van het apparaat de vloer raakt. Probeer het evenwicht te bewaren.
5. **OEFENING:** bovenlichaam iets naar voren buigen. Rug recht houden. Knieën buigen tot bovenbenen parallel aan de grond verlopen. Armen gelijktijdig naar voren uitstrekken.
6. Langzaam weer omhoog komen. Herhalen.

Belangrijk: de knieën mogen niet verder gaan dan de punt van de voet.

Push-up

Training voor armen – schouders – buik – taille – rug



1. Handen parallel plat op het genopte oppervlak van het apparaat plaatsen.
2. In de push-up-houding gaan, de rug recht houden.
3. **OEFENING:** het lichaam aanspannen, de armen buigen en weer strekken. Herhalen.

Belangrijk: schouders loodrecht boven de handen positioneren.



Verhoogde moeilijkheidsgraad: één been uitgestrekt omhoog brengen en de oefening uitvoeren.

Beenlift (tweebenig)

Training voor de onderste buikspieren

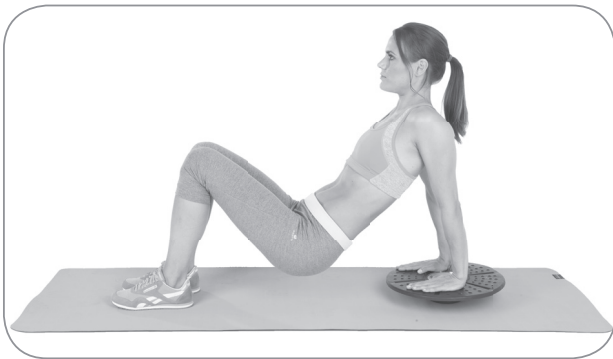


1. In het midden, een stukje naar achteren verplaatst op het apparaat gaan zitten.
2. Gewicht naar achteren verplaatsen en licht met de handen op de grond afzetten.
3. Benen sluiten en recht vooruit strekken.
4. **OEFENING:** benen gesloten en uitgestrekt omhoog brengen en weer laten zakken. Herhalen.

Belangrijk: beweging zonder zwaai uitvoeren. Benen tijdens de oefening niet op de grond plaatsen.

Dips

Training voor triceps – schouders



1. Voor het apparaat op de grond gaan zitten.
2. Handen parallel op het genopte oppervlak van het apparaat plaatsen.
3. Benen parallel opstellen en de billen 10 – 15 cm omhoog brengen.
4. **OEFENING:** de armen buigen en weer strekken. Herhalen.

Belangrijk: billen tijdens de oefening niet op de grond plaatsen en schouders niet omhoog trekken.

Bekkenlift

Training voor billen – onderste rugspieren



1. Op een mat op de rug gaan liggen.
2. Voeten parallel op het apparaat plaatsen.
3. Armen parallel naast het lichaam plaatsen.
4. **OEFENING:** buik aanspannen, heup loodrecht omhoog leiden en weer laten zakken.

Belangrijk: heup tijdens de oefening niet op de grond plaatsen en geen holle rug maken.

Na de training



LET OP!

- Doe na de training altijd strekoefeningen om de bloedsomloop langzaam tot een normaal niveau te brengen.

Een paar voorbeeldoefeningen:



Bovenlichaam: rechtop gaan staan, armen kruiselings boven het hoofd leggen en met de rechterhand de linker elleboog naar rechts trekken. Het bovenlichaam gaat iets mee. 15 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.



Kuiten: gaan staan. Het rechterbeen naar voren plaatsen en licht in een hoek plaatsen terwijl het linkerbeen gestrekt blijft. De linker hiel op de grond drukken. 15 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.



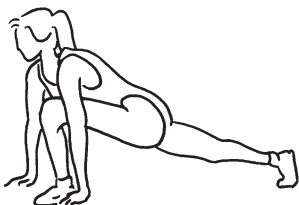
Voorkant van het dijbeen: op één been gaan staan, het andere in een hoek brengen en met de hand de voet beetpakken. Naar de billen trekken en 5 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.



Rug: plat op de rug gaan liggen. Het rechterbeen in een hoek brengen en over het uitgestrekte linkerbeen leggen. Heup draait zich, beide schouders moeten op de grond blijven. 5 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.



Binnenkant van het dijbeen: op de grond gaan zitten, knieën naar buiten draaien, voetzolen samenbrengen en naar het lichaam trekken. Handen om de enkels leggen en de knieën met de ellebogen iets naar de grond drukken. De rug daarbij doorstrekken. 5 – 20 seconden lang aanhouden.



Hele been: op uw hurken gaan zitten, de handen naast de voeten op de grond afzetten en één been naar achteren doorstrekken. Dijbeen en onderbeen van het voorste been vormen een rechte hoek, de voet ligt geheel op de grond. 15 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.



Schouders / rug: in de kleermakerszit met rechte rug op de grond gaan zitten. Handen vouwen / omsluiten en armen over het hoofd uitstrekken. Rug strekken. 15 – 20 seconden lang aanhouden.

Reinigen en opbergen



LET OP!

- Gebruik voor het reinigen geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Deze kunnen het oppervlak beschadigen.
- Veeg het apparaat indien nodig af met een vochtige doek en eventueel een mild reinigingsmiddel.
- Bewaar het apparaat buiten bereik van kinderen en dieren op een droge plaats die beschermd is tegen direct zonlicht.

Technische gegevens

Artikelnummer:	00212
Modelnummer:	JRT-81207014
Gewicht van het apparaat:	ca. 0,8 kg
Max. belasting:	150 kg

Het apparaat is overeenkomstig EN 20957-1:2013, klasse H (thuisgebruik)

Afvoeren



Verwijder de verpakking op milieuvriendelijke wijze en breng deze naar een recyclepunt.

Voer ook het apparaat op milieuvriendelijke wijze af. Meer informatie is verkrijgbaar bij uw plaatselijke gemeenteadministratie.

Klantenservice / importeur:

DS Produkte GmbH

Am Heisterbusch 1

19258 Gallin

Duitsland

Tel.: +49 38851 314650

(Niet gratis voor Duitse vaste lijnen.
Kosten variëren per aanbieder.)

