

Balancebrett



Anleitung

Das Balancebrett

- Regt an zu Spiel und Bewegung und sorgt für gute Laune!
- Fördert Beweglichkeit, Körperbewusstsein, Konzentration, Gleichgewicht und Tiefenwahrnehmung
- Für Rehabilitations- und Therapie-zwecke geeignet!

Die Fantasie der Kinder kennt keine Grenzen. Deswegen gibt es für die Kleinen keine Gebrauchshinweise. Die Kinder balancieren im Stehen, kniend oder liegend. Dann verwandeln sie das Balancebrett in eine Rutsche, eine Brücke oder sogar in ein Piratenschiff.

Vielseitigkeit durch Einfachheit – das klare Design regt zur Kreativität an. Für Jugendliche und Erwachsene ist das Balancebrett ein ideales Trainingsgerät. Auf unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen kann die Balance trainiert und/oder Fitness betrieben werden. Lasst euch inspirieren!

Aufwärmen

Step up – Treppensteigen

- Von der Seite oder wie abgebildet im Wechselschritt



Federn

- Leicht beginnen und Schritt für Schritt mehr Intensität aufbauen



Cardio- und Balanceübungen

Laufen

- In kleinen Schritten auf der Stelle
- Mit ein bisschen Übung kannst du bald auch vorwärts und rückwärts laufen!



„Boarden“

- Hüftschwung in Wechselbewegung hin und her

Tipp

- Durch Hüftschwünge kannst du dich auch gut im Kreis drehen
- Für Fortgeschrittene: stärkeres Federn auf den Außenkanten



Seitwärts wippen und balancieren

- Der Rücken bleibt gerade
- Hände im Schwung neben dem Körper bewegen



Tipp

- Für eine größere Trainingsintensität nach vorn beugen und auf den Oberschenkeln abstützen
- Bei jedem Schritt die Fersen anheben
- Der Rücken bleibt gerade

Seitwärts balancieren



Cardio- und Balanceübungen

Trampolin hüpfen

- Möglichst hoch nach oben springen



Tipp

- Die größte Federung wird erreicht, wenn man direkt auf den Außenkanten steht
- Einsteiger können das Springen durch leichtes Federn in den Knien ersetzen

Auf der Stelle wippen mit gebeugtem vorderem Bein

- Beide Hände auf das vordere Knie setzen
- Leicht nach vorn beugen und wippen



Tipp

- Die Intensität durch größeren Abstand der Füße steigern



Beinheben

- Ellbogenstütze auf dem Brett
- Oberkörper gerade halten
- Mit Fußspitze auf dem Boden abstützen
- Beine abwechseln

Tipp

- Die Intensität durch längeres Halten oder einen schnelleren Wechsel steigern



Das Bein im Wechsel zur Hand anheben

- Bein seitlich zur Hand anheben
- Einatmen
- So weit wie möglich nach oben ziehen und halten
- Ausatmen beim Absteigen
- Seitenwechsel

Tipp

- Die Beine und den Rücken gerade halten
- Mit den Händen ausbalancieren



Kraft- und Ausdauerübungen

„Schwimmer“

- Sich auf den Bauch legen
- Oberkörper anheben
- Die Beine zusammenhalten und nach oben anheben
- Mit den Händen Schwimmbewegungen ausführen



Seitliche Oberkörper-Kraftübung

- Seitlich auf das Brett legen
- Beine übereinander legen
- Oberkörper seitlich anheben
- Die rechte Hand an den Hinterkopf
- Die linke Hand gerade neben dem Körper halten – Seitenwechsel

Tipp

- Die Intensität durch längeres Halten oder schnelleres Aufrichten steigern



Rückenstärkung

- Auf den Bauch legen
- Hände an den Hinterkopf
- Beine und Oberkörper zeitgleich anheben

Tipp

- Die Intensität durch längeres Halten oder schnelleres Aufrichten steigern



„Bicycle Crunch“

- Mit dem Rücken auf das Brett legen
- Hände am Hinterkopf
- Rechtes Knie und linken Ellbogen zueinander ziehen – Seitenwechsel

Tipp

- Beine nicht abstellen, um die Intensität zu steigern



Crunch mit Schaukel

- Crunch halten und schaukeln



Rückenmuskulaturstärkung mit Beindehnung

- Auf die Schultern legen
- Bein und Gesäß anheben
- Das Knie mit beiden Händen umfassen
- Das Bein zur Brust ziehen und halten – Seitenwechsel



Liegestütze

- Mit den Händen am Brett festhalten

Tipp

- Den Rücken gerade halten



Kraft- und Ausdauerübungen

„Bridge“

- Mit den Schultern auf das Brett legen
- Die Hände umfassen das Brett
- Gesäß nach oben drücken und halten

Tipp

- Den Rücken gerade halten



Bein im Wechsel anheben

- Das obere Bein seitlich anheben und halten
- Die eine Hand an den Hinterkopf legen
- Die andere Hand neben dem Körper halten
- Seitenwechsel

Tipp

- die Beine und den Rücken gerade halten



„Bird Dog“

- Das linke Bein kniet auf dem Brett, die rechte Hand stützt vor dem Brett
- Die linke Hand und das rechte Bein anheben
- Seitenwechsel

Tipp

- Den Rücken gerade halten



„Schaukel“

- Auf's Brett stützen
- Durch Gewichtverlagerung nach rechts und links schaukeln

Tipp

- Rücken und Beine gerade halten
- Liegestütze sind möglich



Dehnung und Entspannung

Schaukeln im Schneidersitz



Dehnung der Oberkörperbeuge und des vorderen Oberschenkels

- Mit dem Knie abwechselnd auf das Brett stützen
- Arme und Oberkörper gerade halten
- Unter- und Oberschenkel in einem 90-Grad-Winkel beibehalten

Hinweis

- Das vordere Knie nicht über 90-Grad strecken



Dehnung für hinteren Oberschenkel und Wade

- Das rechte Bein ausstrecken
- Mit der linken Hand den Fuß fassen und halten



Oberkörper-Dehnung

- Beine zusammenhalten
- Beine anwinkeln und halten

Tipp

- Beim Einatmen die Beine anwinkeln, beim Ausatmen strecken



Ganzkörper-Dehnung

- Ein- und ausatmen



Herstellung

Das Balancebrett besteht aus mehrlagigem Buchenfurnier. So ist es extrem stark belastbar (bis 120 kg) und bleibt trotzdem biegsam und flexibel. Das Holz stammt aus nachhaltiger und zertifizierter Forstwirtschaft im Weserbergland.

In traditionsreichen Holzhandwerksbetrieben wird es verleimt und unter Hitze gebogen. Anschließend wird in regionalen Schreinereibetrieben in liebevoller Handarbeit Ihrem hübschen Balancebrett der letzte Schliff gegeben.

Dabei finden ausschließlich zertifizierte und natürliche Materialien Verwendung.

- Max. 1 Person
- Din EN 913
- 2021



- Kinder unter 6 Jahren müssen besonders beaufsichtigt werden.
- Darf nur auf ebenem Untergrund benutzt werden. Nicht ein- oder beidseitig erhöht verwenden!
- Sportgerät, kein Spielzeug!