



The natural way

SISSEL® BALANCE BOARD PLUS

1	2	3
4	5	6
7	8	9

BE 07 V1 Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Farb-, Material- und Konstruktionsänderungen möglich. Typsetting und printing errors accepted. Changes in color, material and construction possible.



Duration



Repetition



Switch sides

EN Note: Use the product only if you can ensure the correct execution of the described exercise recommendations. If there are uncertainties, you must be instructed by appropriate specialists. Check the product for damage before each use and stop using if defects are detected.

DE Hinweis: Verwenden Sie das Produkt nur, wenn Sie eine korrekte Durchführung der beschriebenen Übungsempfehlungen sicherstellen können. Sollten Unsicherheiten bestehen, lassen Sie sich unbedingt von entsprechendem Fachpersonal unterweisen. Überprüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und beenden Sie die Verwendung, wenn Defekte festgestellt werden.

FR Note: Utilisez le produit seulement si vous pouvez assurer la mise en oeuvre correcte des recommandations d'exercice décrites. S'il y a des incertitudes, vous devez être informé par des spécialistes compétents. Vérifiez si le produit est endommagé avant chaque utilisation et arrêtez d'utiliser si des défauts sont détectés.

NL Opmerking: Gebruik het product alleen als u de correcte uitvoering van de beschreven oefening aanbevelingen kunt garanderen.

Als er onzekerheden zijn, moet u worden geïnstrueerd door de juiste specialisten. Controleer het product voor elk gebruik op schade en stop het gebruik als er gebreken worden gedetecteerd.

ES Nota: Utilice el producto solo si puede garantizar la correcta implementación de las recomendaciones de ejercicio descritas. Si hay incertidumbres, usted debe ser instruido por los especialistas apropiados. Compruebe si el producto está dañado antes de cada uso y deje de usar si se detectan defectos.

IT Nota: Utilizzare il prodotto solo se è possibile garantire la corretta attuazione delle raccomandazioni di esercizio descritte. In caso di incertezze, dovete essere istruiti da specialisti appropriati. Controllare i danni del prodotto prima di ogni uso e interrompere l'uso se vengono rilevati difetti.

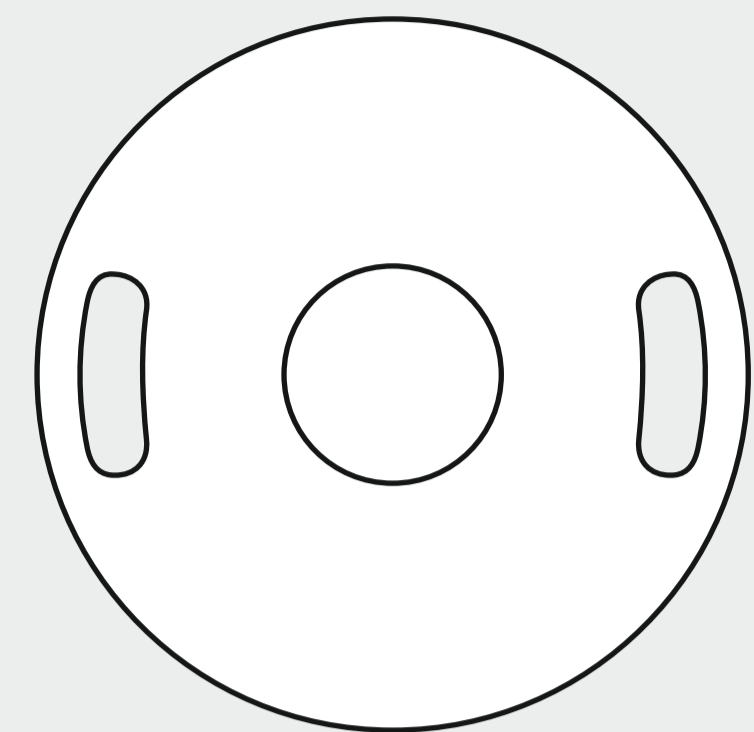
SISSEL GmbH · Bruchstrasse 48 · 67098 Bad Dürkheim · Germany

sissel.com



The natural way

SISSEL® BALANCE BOARD PLUS



DE

Allgemeine Hinweise

- Das SISSEL Balance Board Plus ist ein portables, vielseitiges Sport- und Trainingsgerät zum Gleichgewichts-, Koordinations- und Balancetraining.
- Das SISSEL Balance Board Plus kann abwechslungsreich beim allgemeinen Fitnesstraining, zur Ergänzung des Workouts, zur Stärkung der Rumpfmuskulatur, zur Verbesserung des Körpergefühls oder zum Ausgleich von Instabilitäten eingesetzt werden.
- Ob Anfänger oder erfahrener Sportler: das SISSEL Balance Board Plus unterstützt einfach und unkompliziert verschiedene Trainingsprogramme und abwechslungsreiche Gymnastik.
- Mit den integrierten Griffen auf der Unterseite des SISSEL Balance Board Plus können Übungen effizienter umgesetzt werden, ohne dass die Standfläche durch Grifflöcher verkleinert wird.
- Das SISSEL Balance Board Plus kann einfach transportiert und überall hin mitgenommen werden. So können Sie Ihre Übungen zu Hause, im Sportstudio oder auch auf Reisen durchführen.

Sicherheitshinweise

- ! Prüfen Sie vor jeder Anwendung die Unversehrtheit des Produkts. Bei Beschädigungen ist die Funktion des Produkts und die Sicherheit nicht mehr gewährleistet.
- ! Verwenden Sie das Produkt nur, wenn Sie eine korrekte Durchführung der Übungsempfehlungen sicherstellen können. Ziehen Sie bei Unsicherheiten oder Fragen speziell geschultes Personal, Physiotherapeuten, Trainer oder einen Facharzt zu Rate.
- ! Trainieren Sie nur auf trockenen, rutschfesten, geraden Flächen und nicht in der Nähe von Treppengängen, Balustraden, Kanten etc.
- ! Trainieren Sie barfuß, tragen Sie Socken mit gummierter Unterseite (Anti-Rutsch-Socken) oder tragen Sie fest sitzende Sportschuhe. Achten Sie auch sonst auf angemessene Sportbekleidung.
- ! Verzichteten Sie zum Schutz vor Verletzungen und Beschädigungen beim Training auf Schmuck und lange Fingernägel.
- ! Das Produkt ist kein Spielzeug und außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren. Gestatten Sie Kindern nicht, damit zu spielen.

Allgemeine Trainingshinweise

- Wärmen Sie sich vor den Übungen auf, um Ihren Körper auf das Training vorzubereiten und sich vor Verletzungen von Muskeln und Sehnen zu schützen.
- Passen Sie Ihr Training Ihrem persönlichen Leistungsvermögen und Ihrem Trainingsziel an. Lassen Sie sich zu Ihrem Trainingsplan ggf. durch Fachpersonal beraten.
- Führen Sie die Übungen kontrolliert und langsam durch. Atmen Sie während der Belastung aus und nach der Belastung wieder ein. Atmen Sie während der Übung gleichmäßig, vermeiden Sie Pressatmung und halten Sie nie die Luft an.
- Machen Sie zwischen den Durchgängen (Sätzen) genügend lange Pausen zur Regeneration.

⚠ Beenden Sie bei auftretenden Schmerzen sofort das Training.

Pflege & Hygiene

- Das SISSEL Balance Board Plus kann zur Reinigung mit einem weichen Tuch und warmem Wasser mit einem milden Reinigungsmittel abgewischt werden. Anschließend mit einem weichen Tuch trockenreiben.
- Bei Bedarf kann das SISSEL Balance Board Plus mit einem handelsüblichen, alkoholischen Desinfektionsmittel wischdesinfiziert werden.
- Verwahren Sie das SISSEL Balance Board Plus am besten in einer Schachtel, um es vor Verschmutzung, Sonnenlicht und Hitze zu schützen.

Produktinformationen

Durchmesser: ca. 38 cm; Höhe: ca. 8,5 cm
Belastbar bis 90 kg Körpergewicht
Material: Polyethylen

NL

Algemene informatie

- Het SISSEL Balance Board Plus is een draagbaar, veelzijdig sport- en trainingsapparaat voor balans-, coördinatie- en balansttraining.
- Het SISSEL Balance Board Plus kan op verschillende manieren worden gebruikt voor algemene fitnesstraining, als aanvulling op de training, om de kernspieren te versterken, om het lichaamsbewustzijn te verbeteren of om instabiliteiten te compenseren.
- Of je nu een beginner of een ervaren sporter bent: het SISSEL Balance Board Plus ondersteunt verschillende trainingsprogramma's en gevarieerde gymnastiek op een eenvoudige en ongecompliceerde manier.
- Met de geïntegreerde handgrepen aan de onderkant van het SISSEL Balance Board Plus kunnen oefeningen efficiënter worden uitgevoerd zonder dat het oppervlak om op te staan door grepen wordt verkleind.
- Het SISSEL Balance Board Plus kan gemakkelijk worden vervoerd en overal mee naartoe worden genomen. Zo kun je je oefeningen thuis, in de sportschool of op reis doen.

Veiligheidsvoorschriften

- ! Controleer de staat van het product voor elk gebruik. Indien beschadigd, zijn de werking van het product en de veiligheid niet meer gegarandeerd.
- ! Gebruik het product niet tenzij u zeker weet dat u de aanbevelingen voor oefeningen correct uitvoert. Raadpleeg bij twijfel of vragen speciaal opgeleid personeel, fysiotherapeuten, trainers of een specialist.
- ! Train alleen op droge, niet gladde, vlakke ondergronden en niet in de buurt van trappen, balustrades, randen etc.
- ! Train op biote voeten, draag sokken met een rubberen onderkant (antislip sokken) of draag nauwsluitende sportschoenen. Zorg ook voor geschikte sportkleding.
- ! Vermijd het dragen van sieraden en lange vingernagels om te beschermen tegen verwondingen en schade tijdens het sporten.
- ! Het product is geen speelgoed en moet buiten het bereik van kinderen worden gehouden. Laat kinderen er niet mee spelen.

Algemene trainingsinstructies

- Warm je op voor de oefeningen om je lichaam voor te bereiden op de training en om jezelf te beschermen tegen blessures aan spieren en pezen.
- Stem je training af op je persoonlijke prestaties en je trainingsdoelen. Vraag zo nodig advies aan gespecialiseerd personeel over uw opleidingsplan.
- Voer de oefeningen langzaam en gecontroleerd uit. Adem uit tijdens het sporten en adem weer in na het sporten. Adem gelijkmatig tijdens de oefening, druk niet op en houd nooit uw adem in.
- Neem voldoende lange pauzes tussen de sets voor regeneratie.

⚠ Als u pijn ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen.

Verzorging & hygiëne

- Het SISSEL Balance Board Plus kan worden schoongeveegd met een zachte doek en warm water met een mild schoonmaakmiddel. Daarna droogwrijven met een zachte doek.
- Indien nodig kan het SISSEL Balance Board Plus worden gedesinfecteerd door het af te vegen met een in de handel verkrijgbaar alcoholisch desinfectiemiddel.
- U kunt het SISSEL Balance Board Plus het beste in een doos bewaren om het te beschermen tegen vuil, zonlicht en hitte.

Productinformatie

Doorsnede: ca. 38 cm; Hoogte: ca. 8,5 cm
Belastbaar tot 90 kg lichaamsgewicht
Materiaal: polyethyleen

EN

General information

- The SISSEL Balance Board Plus is a portable, versatile sports and training device for balance, coordination and equilibrium training.
- The SISSEL Balance Board Plus can be used in a variety of ways for general fitness training, to supplement workouts, to strengthen the core muscles, to improve body awareness or to compensate for instabilities.
- Whether beginner or experienced athlete: the SISSEL Balance Board Plus supports different training programmes and varied gymnastics in a simple and uncomplicated way.
- With the integrated grips on the base of the SISSEL Balance Board Plus, exercises can be performed more effectively without reducing the surface area due to grip holes.
- The SISSEL Balance Board Plus can be easily transported and taken anywhere. So you can do your exercises at home, in the gym or even when travelling.

Safety instructions

- ! Check the integrity of the product before each use. If damaged, the function of the product and safety are no longer guaranteed.
- ! Only use the product if you can ensure that the exercise recommendations are carried out correctly. If you are unsure or have any questions, consult specially trained staff, physiotherapists, trainers or a medical specialist.
- ! Exercise only on dry, non-slip, straight surfaces and not near stairways, balustrades, edges, etc.
- ! Exercise barefoot, wear socks with a rubberised bottom (anti-slip socks) or wear tight-fitting sports shoes. Make sure you wear appropriate sportswear.
- ! To protect yourself from injury and damage during training, do not wear jewellery or have long fingernails.
- ! The product is not a toy and should be kept out of the reach of children. Do not allow children to play with it.

General training instructions

- Warm up before exercising to prepare your body for the workout and protect yourself from injuries to muscles and tendons.
- Adapt your training to your personal ability and your training goal. Seek advice on your training plan from specialist staff if necessary.
- Perform the exercises in a controlled and slow manner. Breathe out during the exercise and in again after the exercise. Breathe evenly during the exercise, avoid press breathing and never hold your breath.
- Take sufficiently long breaks between the runs (sets) for regeneration.

⚠ Stop exercising immediately if pain occurs.

Care & hygiene

- The SISSEL Balance Board Plus can be cleaned by wiping it with a soft cloth and warm water with a mild detergent. Then rub dry with a soft cloth.
- If necessary, the SISSEL Balance Board Plus can be wipe-disinfected with a commercial alcohol-based disinfectant.
- It is best to store the SISSEL Balance Board Plus in a box to protect it from dirt, sunlight and heat.

Product information

Diameter: approx. 38 cm; height: approx. 8.5 cm
Loadable up to 90 kg body weight
Material: Polyethylene

ES

Información general

- La SISSEL Balance Board Plus es un dispositivo deportivo y de entrenamiento portátil y versátil para el entrenamiento del equilibrio y la coordinación.
- La SISSEL Balance Board Plus puede utilizarse de diversas maneras para el entrenamiento físico general, para complementar los entrenamientos, para fortalecer los músculos centrales, para mejorar la conciencia corporal o para compensar inestabilidades.
- Ya sea para principiantes o para atletas experimentados: la SISSEL Balance Board Plus fomenta diferentes programas de entrenamiento y gimnasia variada de forma sencilla y sin complicaciones.
- Gracias a las asas integradas en la parte inferior de la SISSEL Balance Board Plus, los ejercicios pueden realizarse de forma más eficiente sin reducir la superficie de apoyo mediante agujeros de agarre.
- La SISSEL Balance Board Plus puede transportarse fácilmente y llevarse a cualquier parte. Así, podrá realizar sus ejercicios en casa, en el gimnasio o incluso cuando esté de viaje.

Instrucciones de seguridad

- ! Compruebe la integridad del producto antes de cada uso. Si está dañado, el funcionamiento del producto y la seguridad ya no están garantizados.
- ! Utilice el producto sólo si puede asegurarse de que las recomendaciones de ejercicio se llevan a cabo correctamente. Si no está seguro o tiene alguna duda, consulte a personal especialmente formado, fisioterapeutas, entrenadores o un especialista médico.
- ! Haga ejercicio sólo en superficies secas, antideslizantes y rectas, y no cerca de escaleras, balaustradas, bordes, etc.
- ! Haga ejercicio descalzo, use calcetines con fondo de goma (calcetines antideslizantes) o use zapatos deportivos ajustados. Asegúrese de llevar ropa deportiva adecuada.
- ! Para protegerse de lesiones y daños durante el entrenamiento, no lleve joyas ni uñas largas.
- ! El producto no es un juguete y debe mantenerse fuera del alcance de los niños.
- No permita que los niños jueguen con él.

Instrucciones generales para el entrenamiento

- Calientese antes de hacer ejercicio para preparar su cuerpo para el entrenamiento y protegerse de las lesiones de los músculos y los tendones.
- Adapte su entrenamiento a su capacidad personal y a su objetivo de entrenamiento. Pida consejo sobre su plan de entrenamiento a personal especializado si es necesario.
- Realice los ejercicios de forma controlada y lenta. Exhale durante el ejercicio y vuelva a inspirar después del mismo. Respire de forma uniforme durante el ejercicio, evite la respiración forzada y nunca retenga el aire.
- Haga pausas suficientemente largas entre los recorridos (series) para la regeneración.

⚠ Interrumpa el ejercicio inmediatamente si le causa dolor.

Cuidado & higiene

- La SISSEL Balance Board Plus puede limpiarse pasando un paño suave y agua tibia con un detergente suave. A continuación, frote en seco con un paño suave.
- Si es necesario, la SISSEL Balance Board Plus puede desinfectarse con un desinfectante comercial a base de alcohol.
- Lo mejor es guardar la SISSEL Balance Board Plus en una caja para protegerla de la suciedad, la luz del sol y el calor.

Informaciones sobre el producto

Diámetro: aprox. 38 cm; altura: aprox. 8,5 cm
Se puede cargar hasta 90 kg de peso corporal
Material: Polietileno

FR

Informations générales

- La SISSEL Balance Board Plus est un appareil de sport et d'entraînement portable et polyvalent pour l'entraînement de la coordination et de l'équilibre.
- La SISSEL Balance Board Plus peut être utilisée de différentes manières pour l'entraînement de fitness général, pour compléter les séances d'entraînement, pour renforcer les muscles centraux, pour améliorer la conscience du corps ou pour compenser les instabilités.
- Qu'il s'agisse d'un débutant ou d'un athlète expérimenté : la SISSEL Balance Board Plus permet différents programmes d'entraînement et une gymnastique variée de manière simple.
- Les poignées intégrées sur la face inférieure du SISSEL Balance Board Plus permettent de réaliser des exercices de manière plus efficace, sans que la surface d'appui ne soit réduite par des trous de préhension.
- La SISSEL Balance Board Plus peut être facilement transportée et emmenée partout. Il est possible de faire vos exercices à la maison, à la salle de sport ou même en voyage.

Consignes de sécurité

- ! Vérifier l'intégrité du produit avant chaque utilisation. S'il est endommagé, le fonctionnement du produit et la sécurité ne sont plus garantis.
- ! N'utiliser le produit que si les recommandations d'exercices sont correctement exécutées. En cas de doute ou de question, consulter un professionnel formé, un physiothérapeute, un entraîneur ou un médecin spécialiste.
- ! Faire les exercices uniquement sur des surfaces sèches, antidérapantes et droites, et non à proximité d'escaliers, de balustrades, de bords, etc.
- ! Faire les exercices pieds nus, porter des chaussettes avec un fond caoutchouté (chaussettes antidérapantes) ou porter des chaussures de sport bien ajustées. Veiller à porter des vêtements de sport appropriés.
- ! Pour se protéger des blessures pendant l'entraînement, ne pas porter de bijoux et ni les ongles longs.
- ! Ce produit n'est pas un jouet et doit être tenu hors de portée des enfants. Ne pas laisser les enfants jouer avec.

Instructions d'utilisation

- S'échauffer avant de faire de l'exercice pour préparer le corps à l'entraînement et se prémunir des blessures aux muscles et aux tendons.
- Adapter son entraînement aux capacités personnelles et aux objectifs d'entraînement. Si nécessaire, demander conseil à un professionnel pour le planning d'entraînement.
- Effectuer les exercices de manière contrôlée et lente. Expirer pendant l'exercice et inspirer à nouveau après l'exercice. Respirer de manière régulière pendant l'exercice, éviter les respirations forcées et ne jamais retenir son souffle.
- Faire des pauses suffisamment longues entre les séries (sets) pour se régénérer.

⚠ Arrêter immédiatement l'exercice en cas de douleur.

Entretien & hygiène

- La planche d'équilibre SISSEL peut être nettoyée en l'essuyant avec un chiffon doux et de l'eau chaude additionnée d'un détergent doux. Frotter ensuite pour sécher avec un chiffon doux.
- Si nécessaire, le plateau d'équilibre SISSEL peut être désinfecté avec un désinfectant commercial à base d'alcool.
- Il est préférable de ranger la planche d'équilibre SISSEL dans une boîte pour la protéger de la saleté, de la lumière du soleil et de la chaleur.

Informations sur le produit

Diamètre : environ 38 cm ; hauteur : environ 8,5 cm
Chargeable jusqu'à 90 kg de poids corporel
Matériau : Polyéthylène

IT

Informazioni generali

- La SISSEL Balance Board Plus è un versatile dispositivo portatile per lo sport e l'allenamento dell'equilibrio e della coordinazione.
- Utilizzare il prodotto solo se è possibile garantire una corretta esecuzione degli esercizi consigliati. In caso di dubbi o domande, rivolgersi a personale specializzato, fisioterapisti, allenatori o ad un medico specializzato.
- Esercitarsi solo su superfici asciutte, antiscivolo, piane e non vicino a scale, balaustrate, spigoli, ecc.
- Svolgersi a piedi nudi, indossare calze con fondo gommatto (calze antiscivolo) o scarpe sportive aderenti. Indossare inoltre abbigliamento sportivo adeguato.
- Il prodotto non è un giocattolo e deve essere tenuto fuori dalla portata dei bambini. Non permettere ai bambini di giocare.

Istruzioni di sicurezza

- ! Controllare l'integrità del prodotto prima di ogni utilizzo. Se danneggiato, il funzionamento del prodotto e la sicurezza non sono più garantiti.
- ! Utilizzare il prodotto solo se è possibile garantire una corretta esecuzione degli esercizi consigliati. In caso di dubbi o domande, rivolgersi a personale specializzato, fisioterapisti, allenatori o ad un medico specializzato.
- ! Esercitarsi solo su superfici asciutte, antiscivolo, piane e non vicino a scale, balaustrate, spigoli, ecc.
- ! Indossarsi a piedi nudi, indossare calze con fondo gommatto (calze antiscivolo) o scarpe sportive aderenti. Indossare inoltre abbigliamento sportivo adeguato.
- ! Per proteggersi da lesioni e danni durante l'allenamento, non indossare gioielli né avere unghie lunghe.
- ! Il prodotto non è un giocattolo e deve essere tenuto fuori dalla portata dei bambini. Non permettere ai bambini di giocare.

Istruzioni generali per la formazione

- Riscaldarsi prima degli esercizi per preparare il corpo all'allenamento e per proteggersi da lesioni a muscoli e tendini.
- Adeguare l'allenamento alle proprie capacità personali e al proprio obiettivo di allenamento. Se necessario, chiedere consiglio a personale specializzato per il piano di allenamento.
- Eseguire gli esercizi in modo controllato e lento. Espirare durante lo sforzo e inspirare nuovamente subito dopo. Respirare in modo uniforme durante l'esercizio, evitare la respirazione affannosa e non trattenerne mai il respiro.
- Prevedere pause sufficientemente lunghe tra una serie di esercizi e l'altra (set) per il recupero.

⚠ Interrompere immediatamente l'esercizio in caso di dolore.

Cura & igiene

- SISSEL Balance Board Plus può essere pulita utilizzando un panno morbido e acqua calda con un detergente delicato. Successivamente va asciugata con un panno morbido.
- Se necessario, è possibile disinfettare SISSEL Balance Board Plus utilizzando un disinfettante a base di alcool disponibile in commercio.
- Si consiglia di conservare SISSEL Balance Board Plus in una scatola per proteggerla dallo sporco, dalla luce del sole e dal calore.

Informazioni sul prodotto

Diametro: circa 38 cm; altezza: circa 8,5 cm
Supporto fino a 90 kg di peso corporeo
Materiale: Polietilene

EN Note: Use the product only if you can ensure the correct execution of the described exercise recommendations. If there are uncertainties, you must be instructed by appropriate specialists. Check the product for damage before each use and stop using if defects are detected.

DE Hinweis: Verwenden Sie das Produkt nur, wenn Sie eine korrekte Durchführung der beschriebenen Übungsempfehlungen sicherstellen können. Sollten Unsicherheiten bestehen, lassen Sie sich unbedingt von entsprechendem Fachpersonal unterweisen. Überprüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und beenden Sie die Verwendung, wenn Defekte festgestellt werden.

FR Note: Utilisez le produit seulement si vous pouvez assurer la mise en oeuvre correcte des recommandations d'exercice décrites. S'il y a des incertitudes, vous devez être informé par des spécialistes compétents. Vérifiez si le produit est endommagé avant chaque utilisation et arrêtez d'utiliser si des défauts sont détectés.

NL Opmerking: Gebruik het product alleen als u de correcte uitvoering van de beschreven oefening aanbevelingen kunt garanderen.

Als er onzekerheden zijn, moet u worden geïnstrueerd door de juiste specialisten. Controleer het product voor elk gebruik op schade en stop het gebruik als er gebreken worden gedetecteerd.

ES Nota: Utilice el producto solo si puede garantizar la correcta implementación de las recomendaciones de ejercicio descritas. Si hay incertidumbres, usted debe ser instruido por los especialistas apropiados. Compruebe si el producto está dañado antes de cada uso y deje de usar si se detectan defectos.

IT Nota: Utilizzare il prodotto solo se è possibile garantire la corretta attuazione delle raccomandazioni di esercizio descritte. In caso di incertezze, dovete essere istruiti da specialisti appropriati. Controllare i danni del prodotto prima di ogni uso e interrompere l'uso se vengono rilevati difetti.

SISSEL GmbH · Bruchstrasse 48 · 67098 Bad Dürkheim · Germany

sissel.com



Duration



Repetition



Switch sides