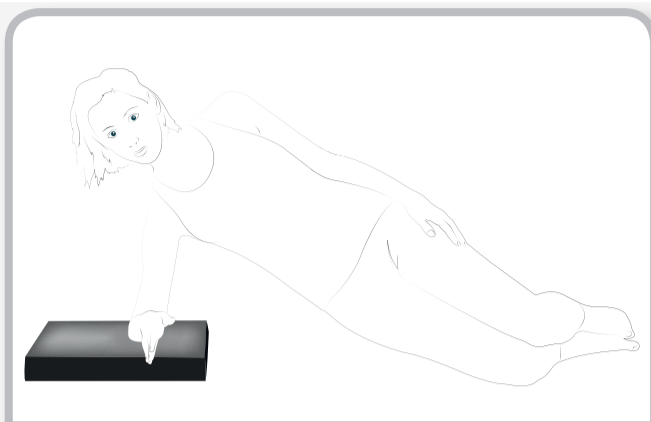
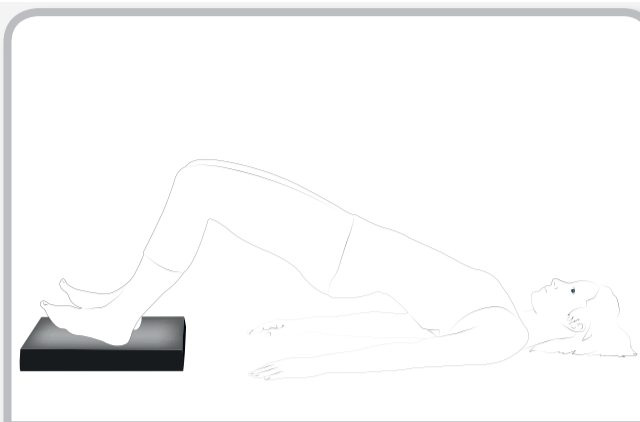


OLIVER® BALANCE PAD PRO



ÜBUNG 1 - Seitheben

Den Unterarm auf das Balance Pad Pro legen. Das Becken langsam vom Boden abheben bis der gesamte Körper eine Linie ergibt. Den Bauch anspannen und die Schulter herausdrücken. Diese Position 15-10 Sek. halten, danach wieder absenken.



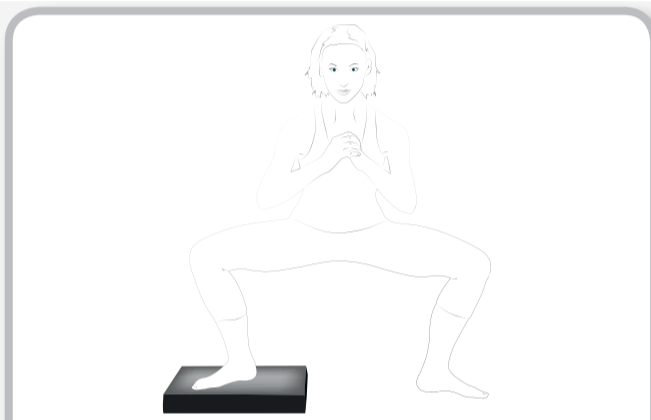
ÜBUNG 2 - Poheben

Die Füße mit den Fersen auf das Balance Pad Pro positionieren. Das Becken nach oben anheben bis die Hüfte gestreckt ist. Die Position kurz halten und dann Wirbel für Wirbel wieder ablegen, bis kurz vor den Boden. Den Bauch anspannen und ein Hohlkreuz vermeiden.



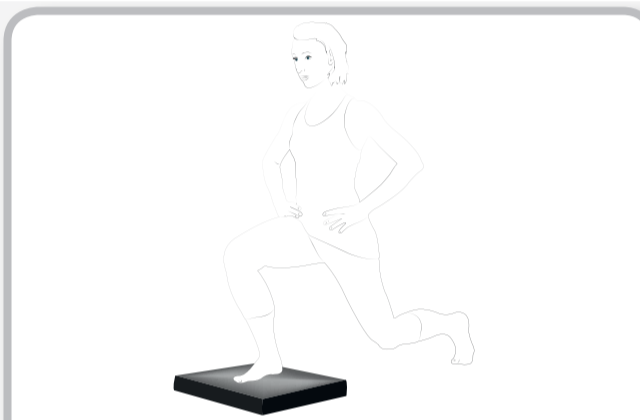
ÜBUNG 3 - Rumpfstabilisation

Das Balance Pad Pro unter die Unterarme legen. Aus der knienden Position den Rumpf nach oben heben, Knie lösen sich vom Boden. Den Bauch anspannen und die Schultern fixiert halten. Diese Position 15-20 Sek. einnehmen, danach wieder absenken.



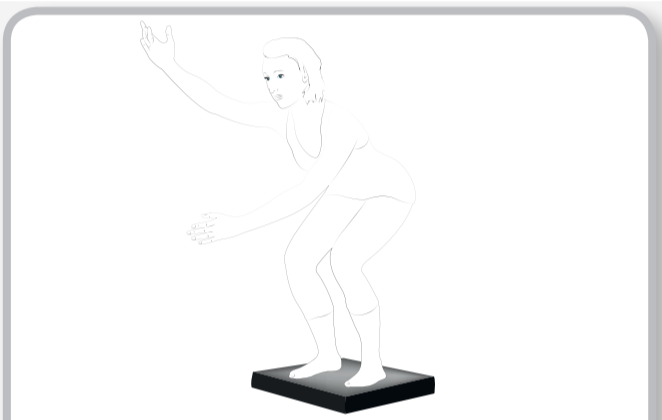
ÜBUNG 4 - Squats

Ein Bein auf das Balance Pad Pro stellen. Beine breiter als schulterbreit aufstellen. Fußspitzen sind nach außen gerichtet, das Gewicht ist auf den Fersen. Den Po nach unten absenken. Die Knie folgen dem Verlauf der Füße. Der Oberkörper bleibt aufrecht.



ÜBUNG 5 - Ausfallschritt

Eine große Schrittposition einnehmen, dabei das Gewicht auf das vordere Bein verlagern. Bei geradem Oberkörper runter gehen, bis 90° Beugung des vorderen Kniegelenks. Die Arme einstützen. Das vordere Knie nicht nach vorne über die Zehen schieben.



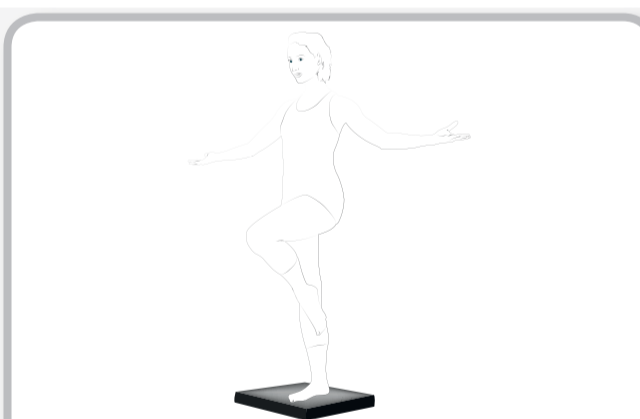
ÜBUNG 6 - Kniebeuge m. Armbewegung

Hüftbreiter Stand. Gewicht ist auf den Fersen. Den Po nach hinten absenken und gleichzeitig die Arme in Vorhalteposition bringen. Tiefe Position halten 15-20 Sek. und die gestreckten Arme im Wechsel über den Kopf anheben. Knie nicht über die Zehen schieben.



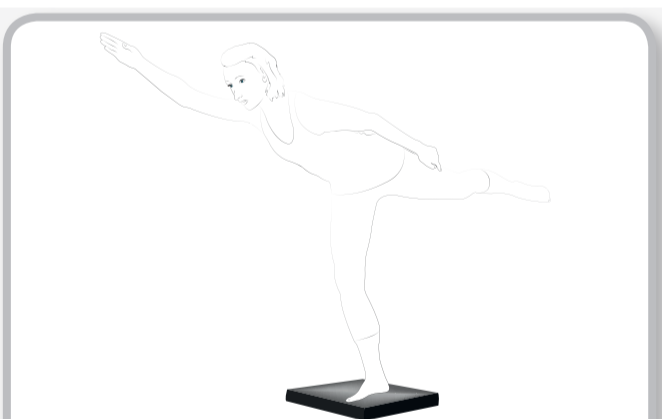
ÜBUNG 7 - High Kick

Das Standbein auf das Balance Pad Pro stellen. Das Spielbein zuerst angewinkelt nach oben ziehen, danach langsam nach oben ausstrecken und dabei den Oberkörper seitlich tief nehmen. Die Hände sind vor der Brust fixiert. Das Standbein ist leicht gebeugt.



ÜBUNG 8 - Einbeinstand

Einbeinstand auf dem Balance Pad Pro. Das Standbein ist leicht gebeugt. Das Spielbein wird nach vorne angewinkelt und angehoben. Diese Position für 15-20 Sek. halten. Den Oberkörper aufrecht halten und den Bauch anspannen.



ÜBUNG 9 - Standwaage

Das Standbein auf das Balance Pad Pro stellen. Das Spielbein nach hinten führen. Den entgegengesetzten Arm nach vorne oben führen. Den Oberkörper weit nach vorne nehmen. Arm, Rumpf und Bein bilden eine Gerade. Diese Position 3-6 Sek. halten.

WICHTIGE PRODUKTINFORMATION

Liebe Kunden

Um das OLIVER Balance Pad Pro möglichst lange als Hilfsmittel zur Gleichgewichtsschulung nutzen zu können, beachten Sie bitte unsere Pflegeanleitung.

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg mit dem Oliver Balance Pad Pro.



Die Übungen sollten grundsätzlich barfuß oder mit Socken, in jedem Fall **OHNE** Schuhe, ausgeführt werden!



Das Pad bitte **NICHT** am Rand betreten!



Bitte **NICHT** mit den Fingern in das Pad drücken!



Bitte prüfen Sie vor Verwendung des OLIVER Balance Pad Pros den Untergrund auf Rutschfestigkeit. Wir empfehlen als Unterlage eine Matte um Komfort und Sicherheit zu erhöhen.

Nach einigen Anwendungen können Gebrauchsspuren auftreten, die aufgrund des elastischen Materials völlig normal sind und keinerlei Einschränkung im Übungsablauf verursachen. Ein Grund zur Reklamation besteht nicht.