

DE – Bedienungsanleitung

FUNCTIONAL TRAINING BOARD

Ein in Südtirol (Italien) hergestelltes Trainingsgerät aus mehrschichtigem Buchenholz für verschiedenste funktionelle Krafttrainingsübungen.

Das Trainingsgerät wird mit Hilfe von modernen Holzbearbeitungsmaschinen hergestellt und händisch nachgeschliffen.

Buchenmehrschichtholz hat in der Praxis eine lange wirtschaftliche Nutzungsdauer und kann natürlich entsorgt werden: Recycling, Mülldeponierung.

Zum Schutz wird die Oberfläche des FT-Boards mit einem offenporigen Fußboden-Hartölwachs imprägniert.

Lieferung:

Das Set besteht aus mehreren Teilen und hat ein Gewicht von ca. 6,5 kg

Im Verkaufspreis inkludiert und mitgeliefert sind 1 Stück Basicplatte, 4 Stück Kugelrollen, Rundholzrolle mit Antirutschgummi, 2 Stück Halbkugeln.

Verwendung:

Das Board darf mit max. 150 kg belastet werden.

Das FT-Board darf nur von erwachsenen, trainierten Personen verwendet werden, wobei niemals mehrere Personen gleichzeitig am Board trainieren dürfen.

Da das Training mit dem FT-Board ist für instabile Körperpositionen konzipiert ist und dadurch eine erhöhte Verletzungsgefahr durch Absturz bzw. Abrutschen entsteht, ist es unbedingt erforderlich, das Training auf einer mittelharten Isomatte zu absolvieren und den Trainingsbereich mit Matten zu schützen.

Die Isomatte schützt den Boden auch vor Beschädigung und Fleckenbildung (Kugelrollen sind mit Teflon PTFE Schmiermittel beschichtet), welche durch die Verwendung des Coreboards entstehen können.

Es gilt auch zu beachten, dass das Training mit den Rollen dazu gedacht ist, nur einen Teil des Körpers in eine instabile Lage zu setzen, während der restliche Körper am Boden für Stabilität sorgt.

Das Training mit den Kugelrollen darf nicht mit vollem Körpergewicht durchgeführt werden.

Beim Training mit den Kugelrollen entsteht ein Geräusch von ca. 79 dB

Klasse H

Das Trainingsgerät ist für den Heimgebrauch konzipiert.

Das Board ist nicht zur Benutzung im Freien entwickelt!

Vor Beginn des Trainings müssen die zu trainierenden Körperpartien entsprechend aufgewärmt werden.

Die Kugelrollen sollten in regelmäßigen Abständen mit einem handelsüblichen Silikon- oder Teflonspray nachgeschmiert werden. Spray dazu auf die Kugel auftragen und durch das Rollen der Kugelrolle verteilen. Überschuss mit einem Tuch abwischen.

Hinweis: Auf saugfähigen Untergründen (z.B. Holz, Kork usw.) können die mit Teflon beschichteten Kugelrollen Flecken hinterlassen.

Achtung!

Beim Training von untrainierten Personen und nicht sachgemäßer Verwendung können Verletzungen am Kopf und den Gliedmaßen verursacht werden.

Die Verpackung darf nicht in die Hände von Kindern gelangen und muss fachgerecht entsorgt werden.

Für unsachgemäße Verwendung wird keine Haftung übernommen!

Hersteller:

Intern Element OHG

I-39054 Klobenstein/ Ritten (BZ), Handwerkerzone 16

www.kraxl-board.com

Vertrieb:

Fitalps d. Markus Hafner

Dorfstraße 42

I-39054 Klobenstein/ Ritten (BZ)

Wir wünschen gute Trainingserfolge und viel Freude mit dem Functional Training Board!



FITALPS

www.fitalps.net