

DE 

EN 

FR 

IT 

ES 

NL 

SPORT-TEC BALANCE-PAD, 50x40x6 CM

SPORT-TEC BALANCE-PAD, 50x40x6 CM

Art.-Nr.  21249 · Kategorie:  Balance-Pads

HERZLICH WILLKOMMEN BEI SPORT-TEC

Vielen Dank für Ihren Einkauf. Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Sport-Tec Produkt entschieden haben und wünschen Ihnen viel Freude damit. In dieser Anleitung finden Sie alle wichtigen Informationen zur Verwendung. Bei weiteren Fragen, sprechen Sie uns bitte an - wir helfen Ihnen gerne weiter.

Ihr Sport-Tec Team

WELCOME TO SPORT-TEC

Thank you for your purchase. We are pleased that you have opted for a Sport-Tec product and hope that you really enjoy using it. In this manual, you will find all the important information for use. If you have any further questions, please contact us – we will be happy to help you.

Your Sport-Tec team

BIENVENUE CHEZ SPORT-TEC

Nous vous remercions pour votre achat. Nous sommes ravis que vous ayez choisi pour un produit Sport-Tec et espérons que vous en profiterez bien. Ce manuel contient toutes les informations importantes pour utiliser le produit. Pour toute question, veuillez nous contacter ; nous serons ravis de vous aider.

L'équipe Sport-Tec

TI DIAMO IL BENVENUTO IN SPORT-TEC

Grazie per l'acquisto. Siamo lieti che tu abbia scelto un prodotto Sport-Tec e ci auguriamo tu te lo goda appieno. In questo manuale troverai tutte le informazioni importanti sul suo utilizzo. Se hai ulteriori domande, non esitare a contattarci: saremo lieti di aiutarti.

Il tuo team Sport-Tec

LE DAMOS LA BIENVENIDA A SPORT-TEC

Gracias por su compra. Nos complace que se haya decidido por un producto Sport-Tec y deseamos que lo disfrute. En estas instrucciones encontrará toda la información necesaria para su uso. En caso de tener alguna duda, póngase en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle.

Su equipo de Sport-Tec

HARTELIJK WELKOM BIJ SPORT-TEC

Hartelijk dank voor uw aankoop. We zijn blij dat u voor een Sport-Tec-product heeft gekozen en wensen u daar veel plezier mee. In deze handleiding vindt u alle belangrijke informatie over het gebruik. Als u nog vragen heeft, neem dan contact met ons op. Wij helpen u graag verder.

Uw Sport-Tec-team



DE - ANLEITUNG

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

S. 4-5



EN - MANUAL

Read this manual carefully before use. Follow the instructions, and keep this user manual in a safe place.

S. 6-7



FR - INSTRUCTIONS

Veuillez lire attentivement ces instructions avant d'utiliser le produit. Suivez les instructions d'utilisation et conservez-le manuel d'utilisation soigneusement.

S. 8-9



IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Leggere attentamente il presente manuale prima dell'uso. Seguire le istruzioni e conservare con cura le istruzioni per l'uso.

S. 10-11



ES - INSTRUCCIONES

Lea atentamente estas instrucciones antes de usar el producto por primera vez. Siga las instrucciones y guarde las instrucciones de uso cuidadosamente.

S. 12-13



NL - HANDLEIDING

Lees deze handleiding voor gebruik aandachtig door. Volg de instructies op en bewaar de gebruiksaanwijzing zorgvuldig.

S. 14-15



WORKOUT

DE / EN / FR / IT / ES / NL

S. 16-19

ALLGEMEINES

Das spezielle Material des Balance-Pads dient als instabiler Untergrund für verschiedenste Übungen. Hierdurch werden sowohl Gleichgewicht als auch Koordination vermehrt beansprucht, die Zusammenarbeit von Muskulatur und Nervensystem wird gefördert.

Das Balance-Pad eignet sich nicht nur zum separaten Training, sondern auch in Kombination mit anderen Trainingsutensilien. Sowohl Trainingsanfänger als auch Fortgeschrittene und ambitionierte Sportler profitieren vom Training mit dem Sport-Tec Balance-Pad.

Eine spezielle Oberflächenstruktur ermöglicht Ihnen einen sicheren, rutschfesten Stand.

LIEFERUMFANG

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
①	Balance-Pad	1x
②	Workoutsheet	1x

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie, dass eine nicht sachgemäße Benutzung des Balance-Pads zu Verletzungen führen kann.

Sprechen Sie vor Beginn des Trainings mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, ob das Training mit dem Balance-Pad für Sie geeignet ist und in welchem Umfang Sie dieses durchführen sollen.

Wärmen Sie sich vor Beginn des Trainings auf und dehnen Sie sich ausreichend, um ein Verletzungsrisiko während des Trainings zu vermindern.

Kontrollieren Sie vor Beginn des Trainings, dass das Balance-Pad keinerlei Beschädigungen aufweist. Sollten Sie ein fehlerhaftes Produkt von uns erhalten haben, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

PRODUKTHINWEISE

Der spezielle Weichschaumstoff aus dem das Balance-Pad gefertigt wurde nimmt kein Wasser auf. Durch die Dichte des Materials schwimmt es auf Wasser und geht nicht unter.

Beachten Sie, dass leichte Abweichungen des Aussehens und der Oberflächenstruktur herstellungsbedingt sind, aber in keiner Weise die Funktionalität des Produktes beeinflussen.

HINWEISE ZUR BENUTZUNG

Verwenden Sie das Balance-Pad für den optimalen Halt auf einem rutschfesten Untergrund.

Verwenden Sie das Pad ausschließlich ohne Schuhe, da diese das Material stark strapazieren und so die Lebensdauer des Balance-Pads verringern können.

Passen Sie das Training an Ihren jeweiligen Leistungsstand an und beginnen Sie lieber mit einer geringeren Trainingsintensität. Achten Sie auf eine korrekte Ausführung der Übungen, um den maximalen Trainingserfolg zu erzielen.

Achten Sie auf eine ausreichende Regeneration zwischen den Übungen und dem Training, um den Trainingserfolg zu steigern.

PFLEGE UND REINIGUNG

Reinigen Sie das Balance-Pad ganz einfach nach dem Training mit Wasser und lassen Sie es anschließend an der Luft trocknen. Achten Sie darauf, dass das Produkt immer vollständig trocknen kann. Stärkere Verschmutzungen können Sie mit einer weichen Bürste und einem sanften Reinigungsmittel entfernen.

Desinfizieren Sie das Pad regelmäßig, um das Entstehen von Bakterien und Pilzen zu verhindern.

Behandeln Sie das Balance-Pad keinesfalls mit aggressiveren Reinigungsmitteln, da diese das Material angreifen und so das Produkt beschädigen können.

HINWEISE ZUR LAGERUNG

Lagern Sie das Balance-Pad wenn möglich liegend und ohne es zu knicken, um Verformungen zu vermeiden.

Legen Sie keine schweren oder kantigen Gegenstände auf das Balance-Pad, da es sonst zu Druckstellen kommen kann. Bei geringen und kurzzeitigen Verformungen des Produkts kann es sein, dass sich diese mit der Zeit zurückbilden, jedoch muss dies nicht der Fall sein.

Vermeiden Sie eine dauerhafte oder intensive Sonneneinstrahlung, da diese die Lebensdauer des Materials beeinträchtigen kann.

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	Sport-Tec Balance-Pad, 50x40x6 cm
Art.-Nr.	21249
Farbe	01-blau / 13-pink / 18-anthrazit / 21-limone
Material	Weichschaumstoff
Gewicht	ca. 0,5 kg
Dichte	40 kg/m ³
Maße (BxTxH)	50x40x6 cm
Ursprungsland	Made in China

GENERAL INFORMATION

The special material of the balance pad serves as an unstable surface for a wide variety of exercises. This increases the strain on both balance and coordination and promotes co-operation between the muscles and nervous system.

The balance pad is not only suitable for separate training, but also in combination with other training equipment. Training beginners as well as advanced and ambitious athletes benefit from training with the Sport-Tec balance pad.

A special surface structure gives you a secure, non-slip grip.

SCOPE OF DELIVERY

No.	Designation	Quantity
①	Balance Pad	1x
②	Workoutsheet	1x

SAFETY INSTRUCTIONS

Please note that improper use of the balance pad can lead to injuries.

Before starting training, talk to your doctor or therapist about whether training with the balance pad is suitable for you and to what extent you should do it.

Pad is suitable for you and to what extent you should do it.

Warm up before starting training and stretch sufficiently to minimise the risk of injury during training.

Before starting training, check that the balance pad is not damaged in any way. If you have received a faulty product from us, please contact us.

PRODUCT INFORMATION

The special soft foam from which the balance pad is made does not absorb water. Due to the density of the material, it floats on water and does not sink.

Please note that slight variations in appearance and surface structure are due to the manufacturing process, but do not affect the functionality of the product in any way.

NOTES ON USE

Use the balance pad on a non-slip surface for optimum grip.

Only use the pad without shoes, as these can put a lot of strain on the material and reduce the service life of the balance pad.

Adapt the training to your current fitness level and start with a lower training intensity. Ensure that you perform the exercises correctly to maximise your training success.

Ensure sufficient regeneration between exercises and training to maximise training success.

CARE AND CLEANING

Simply clean the balance pad with water after training and then allow it to air dry. Make sure that the product can always dry completely. Stubborn dirt can be removed with a soft brush and a gentle cleaning agent.

Disinfect the pad regularly to prevent the growth of bacteria and fungi.

Never treat the balance pad with aggressive cleaning agents, as these can attack the material and damage the product.

NOTES ON STORAGE

If possible, store the balance pad horizontally and without bending it to avoid deformation.

Do not place any heavy or angular objects on the balance pad, as this may cause pressure marks. Minor and temporary deformations of the product may disappear over time, but this does not necessarily have to be the case.

Avoid permanent or intensive exposure to sunlight, as this can affect the service life of the material.

PRODUCT FEATURES

	Sport-Tec Balance-Pad, 50x40x6 cm
Part. no.	21249
Colour	01-blue / 13-pink / 18-anthracite / 21-lime
Weight	soft foam
Material	approx. 0.5 kg
Degree of hardness	40 kg/m ³
Dimensions (LxWxH)	50x40x6 cm
Country of origin	Made in China

DE

EN

FR

IT

ES

NL

GÉNÉRALITÉS

Le matériau spécial du Balance-Pad sert de base instable pour les exercices les plus divers. L'équilibre et la coordination sont ainsi davantage sollicités et la collaboration entre les muscles et le système nerveux est favorisée.

Le Balance-Pad ne convient pas seulement à un entraînement séparé, mais aussi en combinaison avec d'autres accessoires d'entraînement. Les débutants, les sportifs confirmés et les sportifs ambitieux profitent tous de l'entraînement avec le Balance-Pad Sport-Tec.

Une structure de surface spéciale vous permet de vous tenir debout de manière sûre et antidérapante.

CONTENU DE LA LIVRAISON

N°	Désignation	Nombre
①	Balance-Pad	1x
②	Workoutsheet	1x

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Veuillez noter qu'une utilisation inappropriée du Balance-Pad peut entraîner des blessures.

Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin ou votre thérapeute pour savoir si l'entraînement avec le Balance-Pad est approprié.

Pad est adapté à votre cas et dans quelle mesure vous devez l'utiliser.

Echauffez-vous et étirez-vous suffisamment avant de commencer l'entraînement afin de réduire le risque de blessure pendant l'entraînement.

Avant de commencer l'entraînement, vérifiez que le pad d'équilibre n'est pas endommagé. Si vous avez reçu un produit défectueux, veuillez nous contacter.

INFORMATIONS SUR LE PRODUIT

La mousse souple spéciale dont est fait le pad d'équilibre n'absorbe pas l'eau. Grâce à la densité du matériau, il flotte sur l'eau et ne coule pas.

Veuillez noter que de légères différences d'aspect et de structure de surface sont dues à la fabrication, mais n'influencent en aucun cas la fonctionnalité du produit.

CONSEILS D'UTILISATION

Pour un maintien optimal, utilisez le Balance-Pad sur une surface antidérapante.

Utilisez le pad uniquement sans chaussures, car celles-ci sollicitent fortement le matériau et peuvent ainsi réduire la durée de vie du Balance-Pad.

Adaptez l'entraînement à votre niveau respectif et commencez plutôt par une intensité d'entraînement plus faible. Veillez à effectuer les exercices correctement afin d'obtenir un maximum de résultats à l'entraînement.

Veillez à une régénération suffisante entre les exercices et l'entraînement afin d'augmenter le succès de l'entraînement.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Nettoyez tout simplement le Balance-Pad à l'eau après l'entraînement et laissez-le ensuite sécher à l'air libre. Veillez à ce que le produit puisse toujours sécher complètement. Vous pouvez éliminer les salissures plus importantes à l'aide d'une brosse douce et d'un produit de nettoyage doux.

Désinfectez régulièrement le pad afin d'éviter l'apparition de bactéries et de champignons.

Ne traitez en aucun cas le pad d'équilibre avec des produits de nettoyage plus agressifs, car ils attaquent le matériau et peuvent ainsi endommager le produit.

INDICATIONS POUR LE STOCKAGE

Dans la mesure du possible, stockez le Balance-Pad en position couchée et sans le plier afin d'éviter toute déformation.

Ne posez pas d'objets lourds ou anguleux sur le Balance-Pad, car cela pourrait provoquer des points de pression. Si le produit présente des déformations mineures et de courte durée, il se peut qu'elles disparaissent avec le temps, mais ce n'est pas forcément le cas.

Évitez une exposition permanente ou intensive aux rayons du soleil, car cela peut nuire à la durée de vie du matériel.

CARACTERISTIQUES DU PRODUIT

	Sport-Tec Balance-Pad, 50x40x6 cm
N° de référence	21249
Couleur	01-bleu / 13-rose / 18-anthracite / 21-limon
Poids	Mousse souple
Matériau	env. 0,5 kg
Degré de dureté	40 kg/m ³
Dimensions (L x l x H)	50x40x6 cm
Pays d'origine	Made in China

INFORMAZIONI GENERALI

Il materiale speciale del balance pad funge da superficie instabile per un'ampia varietà di esercizi. Questo aumenta la sollecitazione dell'equilibrio e della coordinazione e promuove la cooperazione tra i muscoli e il sistema nervoso.

Il balance pad è adatto non solo per l'allenamento separato, ma anche in combinazione con altre attrezzature per l'allenamento. Sia i principianti che gli atleti più esperti e ambiziosi traggono beneficio dall'allenamento con il balance pad Sport-Tec.

La speciale struttura della superficie garantisce una presa sicura e antiscivolo.

DOTAZIONE DELLA FORNITURA

N.	Denominazione	Quantità
①	Balance-Pad	1x
②	Workoutsheet	1x

AVVERTENZE DI SICUREZZA

Si noti che l'uso improprio del balance pad può provocare lesioni.

Prima di iniziare l'allenamento, chiedete al vostro medico o terapeuta se l'allenamento con il balance pad è adatto a voi e in che misura.

Il balance pad è adatto a voi e in che misura dovrete utilizzarlo.

Riscaldarsi prima di iniziare l'allenamento e fare sufficiente stretching per ridurre al minimo il rischio di lesioni durante l'allenamento.

Prima di iniziare l'allenamento, verificare che il balance pad non sia danneggiato in alcun modo. Se avete ricevuto un prodotto difettoso, contattateci.

INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

La speciale schiuma morbida di cui è fatto il balance pad non assorbe l'acqua. Grazie alla densità del materiale, galleggia sull'acqua e non affonda.

Si prega di notare che lievi variazioni nell'aspetto e nella struttura superficiale sono dovute al processo di fabbricazione, ma non influiscono in alcun modo sulla funzionalità del prodotto.

ISTRUZIONI PER L'USO

Per una presa ottimale, utilizzare il balance pad su una superficie antiscivolo.

Utilizzate il balance pad solo senza scarpe, in quanto queste possono sollecitare molto il materiale e ridurre la durata del balance pad.

Adattare l'allenamento al proprio livello di forma fisica attuale e iniziare con un'intensità minore. Assicurarsi di eseguire correttamente gli esercizi per massimizzare il successo dell'allenamento.

Assicurare una rigenerazione sufficiente tra gli esercizi e l'allenamento per massimizzare il successo dell'allenamento.

MANUTENZIONE E PULIZIA

Dopo l'allenamento è sufficiente pulire il balance pad con acqua e lasciarlo asciugare all'aria. Assicurarsi che il prodotto possa sempre asciugarsi completamente. Lo sporco ostinato può essere rimosso con una spazzola morbida e un detergente delicato.

Disinfettare regolarmente il tappetino per evitare la crescita di batteri e funghi.

Non trattare mai il balance pad con detersivi aggressivi, perché potrebbero aggredire il materiale e danneggiare il prodotto.

NOTE SULLO STOCCAGGIO

Se possibile, conservare il balance pad in posizione orizzontale e senza piegarlo per evitare deformazioni.

Non appoggiare oggetti pesanti o angolari il balance pad, perché potrebbero causare segni di pressione. Le deformazioni minori e temporanee del prodotto possono scomparire con il tempo, ma non è detto che sia così.

Evitare l'esposizione permanente o intensiva alla luce del sole, in quanto può compromettere la durata del materiale.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

	Sport-Tec Balance-Pad, 50x40x6 cm
Art.n.	21249
Colore	01-blu / 13-rosa / 18-antracite / 21-lime
Peso	Schiuma morbida
Materiale	circa 0,5 kg
Grado di durezza	40 kg/m ³
Dimensioni (LxPxA)	50x40x6 cm
Paese d'origine	Made in China

INFORMACIÓN GENERAL

El material especial del Balance Pad sirve de superficie inestable para una gran variedad de ejercicios. Esto aumenta el esfuerzo tanto del equilibrio como de la coordinación y fomenta la cooperación entre los músculos y el sistema nervioso.

El Balance Pad no sólo es adecuada para el entrenamiento por separado, sino también en combinación con otros equipos de entrenamiento. Tanto los principiantes en el entrenamiento como los atletas avanzados y ambiciosos se benefician del entrenamiento con el Sport-Tec Balance Pad.

Una estructura especial de la superficie proporciona un agarre seguro y antideslizante.

CONTENIDO DE LA ENTREGA

No.	Denominación	Cantidad
①	Balance-Pad	1x
②	Workoutsheet	1x

INDICACIONES DE SEGURIDAD

Tenga en cuenta que el uso inadecuado de el Balance Pad puede provocar lesiones.

Antes de empezar a entrenar, consulte a su médico o terapeuta si el entrenamiento con el Balance Pad es adecuado para usted y en qué medida debe hacerlo.

Antes de empezar a entrenar, consulta con tu médico o terapeuta si el entrenamiento con el cojín de equilibrio es adecuado para ti y en qué medida debes hacerlo.

Calienta antes de empezar a entrenar y estira lo suficiente para minimizar el riesgo de lesiones durante el entrenamiento.

Antes de empezar a entrenar, comprueba que el Balance Pad no esté dañada. Si has recibido un producto defectuoso, ponte en contacto con nosotros.

INFORMACIÓN SOBRE EL PRODUCTO

La espuma blanda especial con la que está fabricada el Balance Pad no absorbe agua. Debido a la densidad del material, flota en el agua y no se hunde.

Tenga en cuenta que las ligeras variaciones en el aspecto y la estructura de la superficie se deben al proceso de fabricación, pero no afectan en modo alguno a la funcionalidad del producto.

INDICACIONES DE USO

Utilice el Balance Pad sobre una superficie antideslizante para un agarre óptimo.

Utiliza el Balance Pad sólo sin calzado, ya que éste puede ejercer mucha presión sobre el material y reducir la vida útil del Balance Pad.

Adapta el entrenamiento a tu nivel de forma física actual y empieza con una intensidad de entrenamiento más baja. Asegúrate de realizar los ejercicios correctamente para maximizar el éxito del entrenamiento.

Garantiza una regeneración suficiente entre ejercicios y entrenamientos para maximizar el éxito del entrenamiento.

CUIDADO Y LIMPIEZA

Basta con limpiar el Balance Pad con agua después del entrenamiento y dejarla secar al aire. Asegúrese de que siempre pueda secarse completamente. La suciedad persistente puede eliminarse con un cepillo suave y un producto de limpieza delicado.

Desinfecta el Balance Pad con regularidad para evitar la proliferación de bacterias y hongos.

No trate nunca el Balance Pad con productos de limpieza agresivos, ya que pueden atacar el material y dañar el producto.

NOTAS SOBRE EL ALMACENAMIENTO

Si es posible, guarde el Balance Pad en posición horizontal y sin doblarlo para evitar deformaciones.

No coloque objetos pesados o angulares sobre el Balance Pad, ya que podrían producirse marcas de presión. Las deformaciones menores y temporales del producto pueden desaparecer con el tiempo, pero no necesariamente.

Evite la exposición permanente o intensiva a la luz solar, ya que puede afectar a la vida útil del material.

CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

	Sport-Tec Balance-Pad, 50x40x6 cm
No. de artículo	21249
Color	01-azul / 13-rosa / 18-antracita / 21-lima
Peso	Espuma blanda
Material	aprox. 0,5 kg
Grado de dureza	40 kg/m ³
Dimensiones (largo x ancho x alto):	50x40x6 cm
País de origen	Made in China

ALGEMEEN

Het speciale materiaal van het balance pad dient als onstabiele ondergrond voor een grote verscheidenheid aan oefeningen. Hierdoor worden zowel het evenwicht als de coördinatie zwaarder belast en wordt de samenwerking tussen de spieren en het zenuwstelsel bevorderd.

Het balance pad is niet alleen geschikt voor afzonderlijke training, maar ook in combinatie met andere trainingsapparatuur. Zowel beginners als gevorderde en ambitieuze sporters hebben baat bij training met het Sport-Tec Balance Pad.

Een speciale oppervlaktestructuur zorgt voor een veilige, slipvrije grip.

INBEGREPEN IN DE LEVERING

Nr.	Benaming	Aantal
①	Balance-Pad	1x
②	Workoutsheet	1x

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Houd er rekening mee dat onjuist gebruik van het balance pad kan leiden tot blessures.

Bespreek met je arts of therapeut voordat je begint met trainen of trainen met het balance pad geschikt voor je is en in welke mate je dit moet doen.

is geschikt voor u en in welke mate u het moet doen.

Doe een warming-up voordat u begint met trainen en rek voldoende om het risico op blessures tijdens de training te minimaliseren.

Controleer voor aanvang van de training of het balance pad niet beschadigd is. Als je een defect product van ons hebt ontvangen, neem dan contact met ons op.

PRODUCTINFORMATIE

Het speciale zachte schuim waarvan het balance pad is gemaakt, absorbeert geen water. Door de dichtheid van het materiaal drijft het op water en zinkt het niet.

Let op: lichte variaties in uiterlijk en oppervlaktestructuur zijn het gevolg van het productieproces, maar hebben geen enkele invloed op de functionaliteit van het product.

AANWIJZINGEN VOOR HET GEBRUIK

Gebruik het balance pad op een stroeve ondergrond voor optimale grip.

Gebruik het balance pad alleen zonder schoenen, omdat deze het materiaal zwaar kunnen belasten en de levensduur van het balance pad kunnen verkorten.

Pas de training aan je huidige conditie aan en begin met een lagere trainingsintensiteit. Zorg ervoor dat u de oefeningen correct uitvoert om uw trainingssucces te maximaliseren.

Zorg voor voldoende regeneratie tussen oefeningen en training om het trainingssucces te maximaliseren.

ONDERHOUD EN REINIGING

Maak het balance pad na de training gewoon schoon met water en laat het aan de lucht drogen. Zorg ervoor dat het product altijd volledig kan drogen. Hardnekkig vuil kan worden verwijderd met een zachte borstel en een zacht schoonmaakmiddel.

Desinfecteer het kompres regelmatig om de groei van bacteriën en schimmels te voorkomen.

Behandel het balance pad nooit met agressieve schoonmaakmiddelen, omdat deze het materiaal kunnen aantasten en het product kunnen beschadigen.

OPMERKINGEN OVER OPSLAG

Bewaar het balance pad indien mogelijk horizontaal en zonder het te buigen om vervorming te voorkomen.

Plaats geen zware of hoekige voorwerpen op het balance pad, omdat dit drukplekken kan veroorzaken. Kleine en tijdelijke vervormingen van het product kunnen na verloop van tijd verdwijnen.

Vermijd permanente of intensieve blootstelling aan zonlicht, aangezien dit de levensduur van het materiaal kan beïnvloeden.

PRODUCTEIGENSCHAPPEN

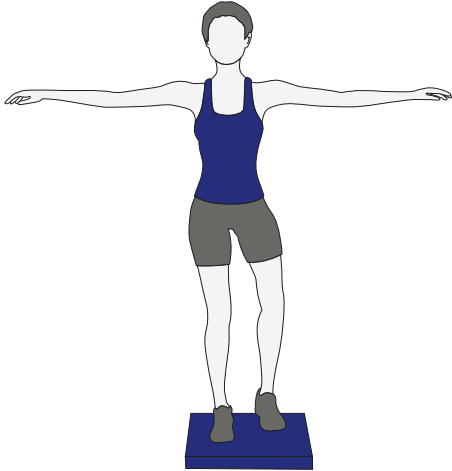
	Sport-Tec Balance-Pad, 50x40x6 cm
Art.nr.	21249
Kleur	01-blauw / 13-roze / 18-antraciet / 21-kalk
Gewicht	Zacht schuim
Materiaal	ca. 0,5 kg
Hardheidsgraad	40 kg/m ³
Afmetingen (LxBxH)	50x40x6 cm
Land van herkomst	Made in China

WORKOUT

BEINE / LEGS / JAMBES / GAMBE / PIERNAS / BENEN

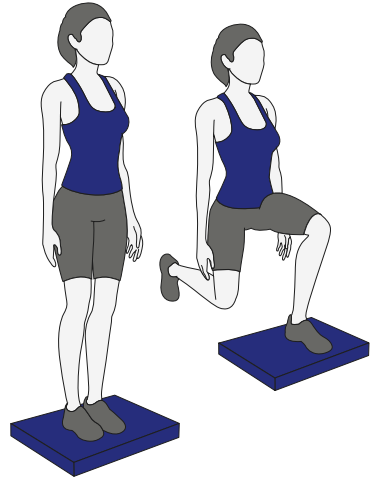
Single Leg Stand

10 12 15 je Seite / per side / par côté
per lato / por lado / per zijde



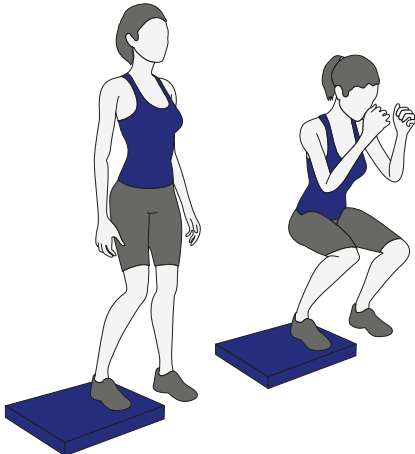
Lunge

6 8 10 je Seite / per side / par côté
per lato / por lado / per zijde



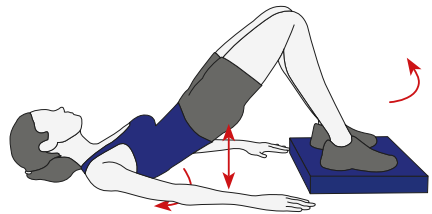
Squat

8 10 12 je Seite / per side / par côté
per lato / por lado / per zijde



Hip Thrust

12 15 20





10

12

15

DE - Wiederholungen pro Satz (3 Sätze).

FR - Respectives par série (3 séries).

ES - Respectivas por serie (3 series).

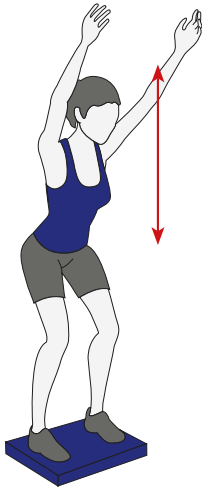
EN - Repetitions per set (3 sets).

IT - Ripetizioni per serie (3 serie).

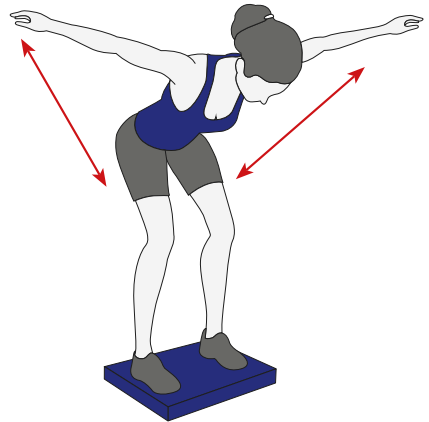
NL - Herhalingen per set (3 sets).

SCHULTER / SHOULDER / ÉPAULE / SPALLA / HOMBRO / SCHOUDER**Bent Arm Raises**

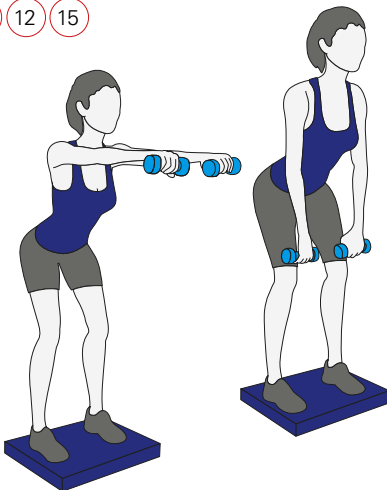
12 15 20

**Bent Lateral Raises**

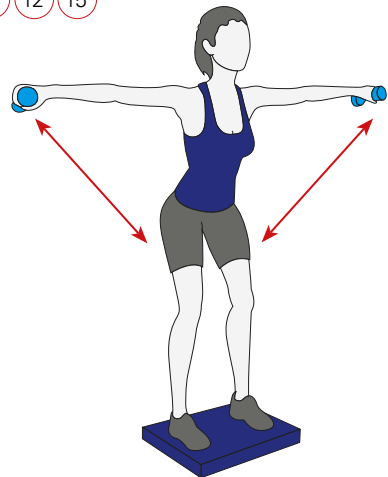
12 15 20

**Front Raises**

8 12 15

**Lateral Raises**

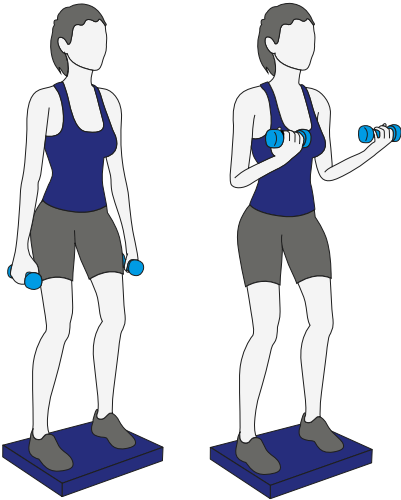
8 12 15



CORE

Curl

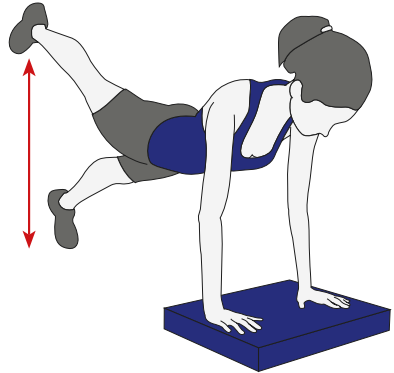
8 12 15



Leg Raises

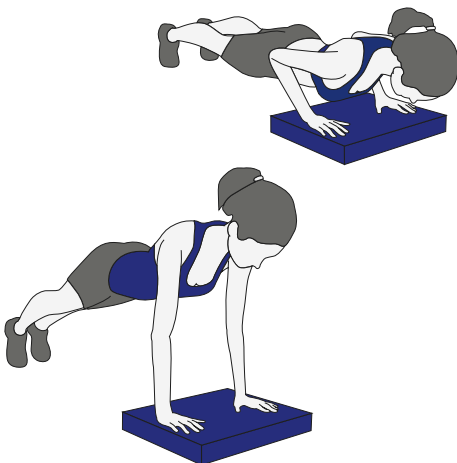
8 12 15

je Seite / per side / par côté
per lato / por lado / per zijde



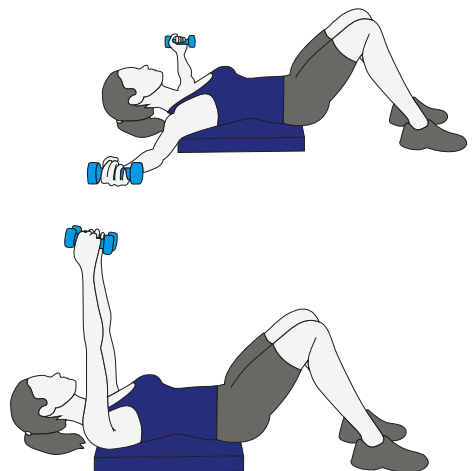
Push-Up

6 8 10



Butterfly

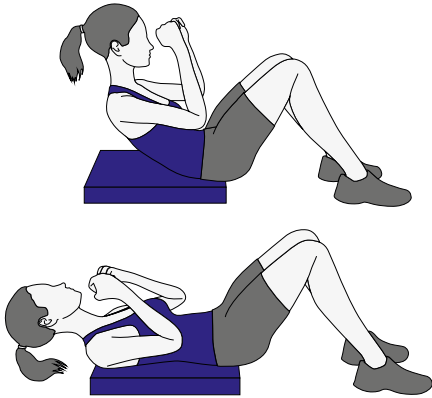
8 10 12



ABDOMINAL WORKOUT

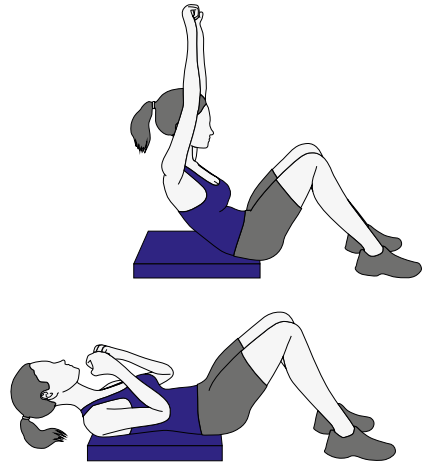
Crunch

12 15 20



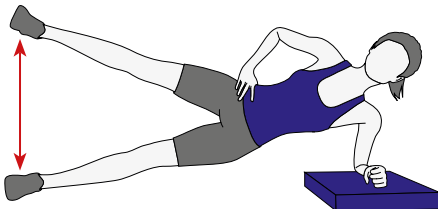
Sit-Up

12 15 20



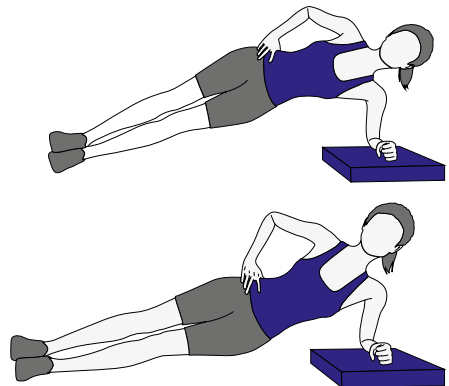
Side Leg Raises

8 10 12 je Seite / per side / par côté
per lato / por lado / per zijde



Side Plank

12 15 20 je Seite / per side / par côté
per lato / por lado / per zijde





Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de