



**BRUKERVEILEDNING
OG
TRENINGSINSTRUKS**

FOR

EXERFIT BALANCEBALL



BUILT FOR HEALTH

EXERFIT BALANCEBALL (forkortes BOSU i teksten under)

Viktig om sikkerhet1

Øvelser2

Treningsprogram3

OBS VIKTIG!

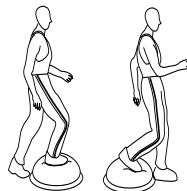
1. Exerfit balanceball; BOSU (both sides up) er det siste innen stabiliserende trening. Det er som en "halv fitnessball" som kan brukes på begge sider, en stabil og en ustabil side. Dette unike allsidige treningsproduktet kan brukes til å forbedre utholdenhet, styrke, koordinasjon og balanse/stabilitet. Treningen har stor overføringsverdi til dagliglivet både for mosjonister og toppidrettsutøvere.
2. Les bruksanvisningen og monteringsanvisningen før montering og før du tar Bosu ballen i bruk. Sikker og effektiv bruk av Bosu ballen får du dersom du monterer, bruker og vedlikeholder den på riktig måte.
3. Konsulter lege før du starter treningen dersom du skulle være i tvil om det foreligger noen medisinske eller fysiske hindringer som kan være en risiko for din helse og sikkerhet. Sjekk alltid med legen din hvis du tar medisiner som påvirker blodtrykk, hjerterytme eller kolesterolnivå.
4. Vær oppmerksom på kroppens signaler. Feilaktig og for hard trening kan skade helsen. Avbryt treningen dersom du får noen av følgende symptomer: smerte, trykk i brystet, uregelmessige hjerteslag, hyperventilasjon, svimmelhet, kvalme eller utmattelse. Kontakt i så fall lege før du opptar treningen igjen.
5. Bosu ballen er ikke et leketøy for barn.
6. Benytt Bosu ballen bare på rett underlag. For å beskytte gulv eller teppe, legg en beskyttelsesmatte under Bosu ballen. Ha minst en halv meter fritt rom rundt Bosu ballen.
7. Kontroller regelmessig eventuelle skader og slitasje.
8. Dersom du oppdager defekte komponenter under montering eller bruk, rett feilen før Bosu ballen tas i bruk. Dette gjelder også dersom du hører lyder som kommer fra Bosu ballen.
9. Når du trener, ikke bruk klær som kan sette seg fast eller hindre deg fra å utførebevegelsene på riktig måte.10. Bosu ballen egner seg kun for hjemmetrening. Maks brukervekt 100 kg.
10. Bosu ballen egner seg ikke til bruk innen fysioterapi. Bruk riktig løfteteknikk når du flytter Bosu ballen

11. Bosu ballen egner seg ikke til bruk innen fysioterapi. Bruk riktig løfteteknikk når du flytter Bosu ballen.
12. Oppbevar ikke Bosu ballen i direkte sollys eller i nærheten av varme.
13. Det anbefales å bruke sko når du trener på Bosu ballen.
14. Bosu ballen skal være fri for fukt før bruk.
15. Dra ut ventilen i bunnen av platen ved oppbevaring av Bosu ballen.
16. Beskytt Bosu ballen mot skarpe objekter som kan påføre den skade. Undersøk at også skoene dine er frie for skarpe objekter.

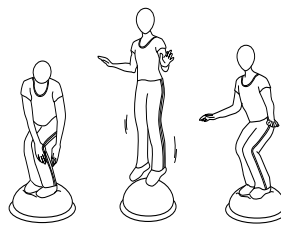
EXERFIT BALANCEBALL (BOSU)

På rett underlag kan Exerfit balanceball brukes på begge sidene. Bosu ballens diameter er 63 cm. Fyll den med luft til du har passelig hardhetsgrad.

ØVELSER



Bilde 1 Bilde 2



Bilde 3 Bilde 4 Bilde 5

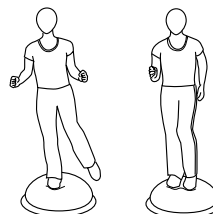


Bild 6 Bild 7

Øvelse 1.

Gjør deg kjent med kuppelens innvirkning på din balanse før du starter trening. Det kan du gjøre ved å stå opp først på høyre og deretter på venstre fot. Gå baklengs opp på Bosu ballen. Gjenta øvelsene til du kjenner deg trygg på å fortsette med videre øvelser. Stig alltid ned fra Bosu ballen på en kontrollert måte.

Øvelse 2.

Målet med øvelsene er å forbedre kroppskontroll og smidighet.

Stå på Bosu ballen med bena litt fra hverandre. Bøy deg ned og vri overkroppen mot den ene siden som vist på bilde 3. Rett deg ut og hopp forsiktig så du letter fra Bosu ballen som vist på bilde 4. Vær forsiktig ved landing og pass på å holde ballansen. Gjør så øvelsen med vridning i motsatt retning. Prøv å holde føttene med samme avstand fra hverandre. En enklere versjon av denne øvelsen er å rette deg ut uten å hoppe.

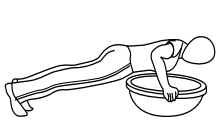
Øvelse 3.

Målet med øvelsene er å forbedre kroppskontroll og smidighet

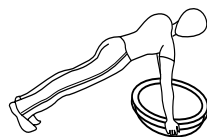
Stå ved siden av Bosu ballen. Stig opp på Bosu ballen med den indre foten og gjør et forsiktig hopp. Land på Bosu ballen med samme fot som du hoppet av med, som beskrevet på bilde 6. Stig ned fra Bosu ballen med den ytre foten. Gjør den samme øvelsen fra motsatt side med motsatt fot. Gjør 20 repetisjoner fra hver side. Gå deretter på stedet i 30 sekunder, som vist på bilde 7.

Du kan også jogge lett for større effekt.

OBS! Gjør alltid øvelsene på en sikker og kontrollert måte!



Bilde 8



Bilde 9

Øvelse 4.

Målet med øvelsene er å bedre muskelstyrken.

Plasser Bosu ballen med det høyeste punktet ned. Stå på kne og hold godt i håndtakene på den flate siden. Du kan ha knærne i bakken, eller med rette ben. Gjør en armheving. Se bilde 8. Hold kroppen rett og strekk armene ut. Vri Bosu ballen forsiktig til den ene siden. Hold stillingen en stund og vri deretter tilbake til utgangspunktet. Gjør deretter øvelsen i motsatt retning. Se bilde 9. Gjenta 12-20 ganger.



Bilde 10



Bilde 11



Bilde 12

Øvelse 5.

Målet med øvelsene er å styrke magemusklene og forbedre kroppskontroll.

Ligg på Bosu ballen på ryggen med armene bak hodet. Dra opp bena så knærne havner vertikalt i forhold til hoftene. Se bilde 10. Strekk ut det høyre benet mens du trekker det andre benet mot brystkassen. Vri overkroppen til høyre albu peker mot venstre kne. Gjenta øvelsen i motsatt retning. Gjør ca. 12-30 repetisjoner. OBS! Hold ryggraden så rett som mulig!

Legg deg opp på Bosu ballen som vist på bilde 11, med det ene benet strukket ut og det andre trukket opp mot brystkassen. Hold kroppen i vannrett stilling og hold ballansen i 10-30 sekunder. Gjenta øvelsen i motsatt stilling. Se bilde 11. Øvelsen kan forenkles ved å holde det ene benet i bakken, se bilde 12. Gjør 12-20 repetisjoner.



Bilde 13



Bilde 14

Øvelse 6.

Målet med øvelsen er å styrke magemusklene og forbedre balansen.

Ligg i sideleie med midjen på Bosu ballen, hold kroppen rett og plasser hendene bak hodet. Bøy overkroppen oppover som vist på bilde 13. Unngå å presse hode og nakke oppover med hendene. Etter å ha gjort 12-20 repetisjoner, innta en horisontal stilling som vist på bilde 14. Hold ballansen 10-30 sekunder.

For å øke effekten på øvelsene kan du holde armene vannrett utstrekke over hodet. Gjenta øvelsen ved å ligge på motsatt side.



Bilde 15



Bilde 16

Øvelse 7.

Målet med øvelsen er å bygge opp styrke, og forbedre din kroppskontroll.

Legg deg på Bosu ballen som vist på bilde 15. Strekk deg rett ut så armer og ben letter fra bakken. Hold kroppen rett og hold balansen samtidig som du gjør små pendelbevegelser med armer og ben. Gjør bevegelsene i 10-30 sekunder. Bøy deretter venstre ben og ta tak i foten med høyre hånd som vist på bilde 16. Hold stillingen i 10-30 sekunder. Bytt deretter hånd og ben og gjenta bevegelsen.

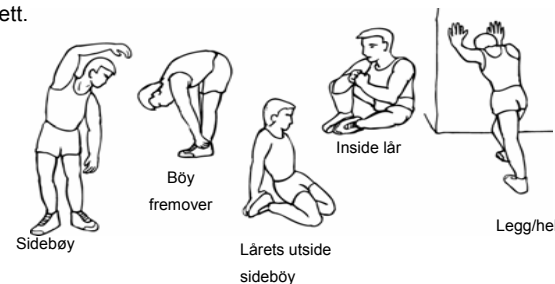
OBS! GJØR ALLTID ØVELSENE PÅ EN KONTROLLERT MÅTE. LYTT TIL KROPPEN OG TA HENSYN TIL DIN FYSISKE FORM.

TRENING SINSTRUKSJONER

Bruken av **EXERFIT BALANCEBALL** gir mange fordeler. Det forbedrer din kondisjon, styrker musklene og gir deg bedre balanse.

1. Oppvarming

Denne øvelsen setter i gang blodsirkulasjonen og hjelper musklene med å jobbe på riktig måte. Dermed minsker risikoen for krampe og muskelskade. Strekk ut som vist på illustrasjonene nedenfor. Hver tøying holdes i omtrent 30 sekunder. Ikke tving eller press musklene dine. Hvis det gjør vondt, ikke fortsett.



2. Avslutning

Etter treningen er det bra for hjerte-og karsystem og musklene å roe seg ned. Gjenta oppvarmingsøvelsene i rolig tempo. Hold på i ca. 5 minutter. Forsøk å trene minst tre ganger pr. uke, og fordel treningen jevnt utover uken.

For spørsmål angående produktet, se www.exerfit.no