



## – WOODBOARD STARTER SET –

Modell-Nr.: 16260



Herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses hochwertigen Fitness-Geräts. Dieses Gerät ist von anerkannten Prüf- und Testeinrichtungen untersucht und abgenommen worden. Diese Tests werden im Interesse der Qualität und der Sicherheit Ihres Trainings durchgeführt.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie diese deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer die Bedienungsanleitung mit.

Bitte beachten Sie, dass Sie ein Gerät für den normalen Heimgebrauch erworben haben. Dieses Gerät ist nicht für den gewerblichen Bedarf bestimmt und daher nicht für Belastungen, wie sie beispielsweise in Fitness-Studios auftreten, ausgelegt.

Für einen besseren Halt ist die Oberfläche des Woodboards mit einer Anti-Rutsch-Beschichtung aus Quarzsand und einer transparenten Versiegelung versehen.

Damit Sie mit diesem Produkt lange viel Freude haben, beachten Sie bitte die nachfolgenden Gebrauchshinweise und Pflegeinformationen. Wegen kleiner Teile ist dieses Produkt nicht für Kinder unter drei (3) Jahre geeignet.

Ihr neues Gerät wiegt ohne Verpackung ca. 4,37 kg. Die Abmessungen in aufgebautem Zustand sind etwa (L) 74 x (B) 41,5 x (H) 3 bzw. 12 cm.

## **INHALTSVERZEICHNIS**

---

1	WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN	3
2	AUFBAUANLEITUNG	4
3	ÜBUNGSHINWEISE	4
3.1	Allgemeine Hinweise	4
3.2	Ausgangsposition	5
3.3	Übungshinweise Woodboard-Set Balance	6
3.4	Übungshinweise Woodboard-Set Balance & Kraft	6
3.5	Übungshinweise Faszien-/Massagerolle	8
4	WARTUNG UND PFLEGE	9
4.1	Allgemeine Hinweise	9
4.2	Entsorgungshinweise	9
5	GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG	10

## 1 WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

- a) Bitte beachten Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie sie auf!
- b) Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Eine sichere Verwendung des Gerätes kann nur erreicht werden, wenn es richtig zusammengebaut wurde und richtig benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warnhinweise und Vorsichtsregeln informiert sind.
- c) Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. vorzubeugen bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- d) Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie bitte sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- e) Halten Sie Kinder und Tiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- f) Benutzen Sie das Gerät auf einem standsicheren, ebenen und waagerechten Untergrund mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Der Sicherheitsabstand sollte rundherum mindestens 2 m betragen. Gleichen Sie Bodenunebenheiten aus.
- g) Achten Sie besonders auf die mit dem nebenstehenden Symbol gekennzeichneten möglichen Quetsch- und Scherstellen. 
- h) Vor Gebrauch sollte das Gerät überprüft werden. Die Sicherheit des Gerätes kann nur erhalten bleiben, wenn es regelmäßig überprüft wird.
- i) Benutzen Sie das Gerät nur wie angegeben. Finden Sie beim Zusammenbau oder bei Überprüfung ein defektes Teil oder hören Sie ungewohnte Geräusche bei der Benutzung des Gerätes, benutzen Sie es nicht weiter, bis das Problem gelöst ist.
- j) Achten Sie gemäß EN ISO 20957-1 Abs. 7c insbesondere auf den Zustand der besonders beanspruchten Teile; in diesem Fall das Holzbrett.
- k) Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung sowie entsprechendes Schuhwerk. Vermeiden Sie weite Kleidung, die in die beweglichen Teile Ihres Trainingsgerätes geraten könnte.
- l) Das Gerät wurde geprüft, Norm EN ISO 20957-1, Klasse H. Es ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Das Gerät ist für eine maximale Benutzergewichtsbelastung von 150 kg ausgelegt.
- m) Das Gerät ist nicht für eine therapeutische Nutzung geeignet.
- n) Bei Problemen und/oder bei einem Gewährleistungsanspruch schreiben Sie bitte eine E-Mail an SERVICE@LA-SPORTS.DE oder nutzen Sie unser Kontaktformular auf der Website <https://la-sports.de/kundenservice/> oder kontaktieren Sie uns per WhatsApp unter +49 2204 304616.
- o) Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- p) Das Gerät eignet sich insbesondere für das Training der Balance sowie der Bein-, Oberkörper-, Arm- & Rumpfmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.

## 2 AUFBAUANLEITUNG

Das Gerät besteht aus den beiden Teilen Holzbrett („Woodboard“) und Korkrolle. Ein Aufbau ist nicht erforderlich. Bitte kontrollieren Sie vor der ersten Nutzung Ihres neuen Geräts die Vollständigkeit und Intaktheit des Artikels. Leeren Sie hierzu den Karton vollständig aus. Sollten trotz unserer Qualitätskontrollen einmal einzelne Teile fehlen, so kontaktieren Sie bitte unser **Service-Center** unter der **E-Mail-Adresse SERVICE@LA-SPORTS.DE**. Die fehlenden Teile werden Ihnen umgehend kostenfrei zugeschickt.

## 3 ÜBUNGSHINWEISE

### 3.1 Allgemeine Hinweise

Die Benutzung Ihres Trainingsgeräts wird Ihnen mehrere Vorteile bringen: sie wird Ihre körperliche Fitness verbessern, die Muskeln formen und Ihnen in Verbindung mit einer kalorienbewussten Diät helfen, Gewicht abzubauen.

Tragen Sie zudem zu jedem Training die passende Kleidung und das richtige Schuhwerk. Halten Sie zu jedem Zeitpunkt kleine Kinder von dem Gerät fern, vor allem während der Benutzung.

Jede Trainingseinheit sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Aufwärmen („Warm Up“)
2. Ausdauer-/Cardiotraining und / oder Krafttraining
3. Cool Down & Nachdehnen

#### Das Aufwärmen („Warm Up“)

Ihr Training sollte immer mit einem Warm Up beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Warm Up bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schont Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern.

#### Das Training

Der Beginn eines Trainings ist der erste Schritt im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten und körperliche Beschwerden insbesondere bei fortschreitendem Lebensalter. Training hat allerdings nicht nur positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, sondern ebenfalls auf einige der größeren Muskelgruppen in unserem Körper.

Für viele Sportarten hilft ein Gleichgewichtstraining, Verletzungen verschiedener Muskelgruppen, Sehnen oder Bänder zu reduzieren. Training der Balance trägt dazu bei, dass verspannte Muskulatur gelockert werden kann.

#### Das Cool Down

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm Up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit ein Cool Down stattfinden. Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Das Cool Down sollte wie das Warm Up mindestens 10 Minuten dauern und langsam bis auf den niedrigsten Level hinunter gesteuert werden. Die Pulsfrequenz sollte so tief wie möglich sinken. Sie beugen so unter anderem Muskelkater vor, da möglicherweise entstandene Stoffwechselendprodukte abtransportiert werden können.

#### Das Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Warm Up Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein

Nachdehnen bringt den Muskel wieder in Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

Beginnen Sie ihr Training mit etwa 7 – 8 Wiederholungen pro Übungssatz. Steigern Sie die Zahl der Wiederholungen dann langsam nach Ihren individuellen Präferenzen bis 11 – 12 Wiederholungen pro Satz. Wenn Sie merken, dass Ihre Muskulatur ermüdet, reduzieren Sie den Umfang Ihres Trainings. Trainieren Sie idealerweise etwa 3-4-mal pro Woche. Achten Sie allerdings darauf, dass zwischen einzelnen Trainingseinheiten jeweils ein Ruhetag eingelegt wird, damit sich die Muskulatur und der Körper ausreichend erholen können.

Achten Sie zudem bei allen Übungen darauf, dass Sie diese aus einer stabilen Rumpfmittle heraus ausführen. Die Wirbelsäule (insbesondere die Lendenwirbelsäule) muss gerade gehalten werden, damit die einzelnen Wirbelkörper in der biomechanisch richtigen Position gehalten werden, um z.B. die Bandscheibe vor Fehlbelastungen zu schützen.

Trainieren Sie nicht mit Schwung und/oder ruckartig, sondern führen Sie alle Übungen gleichmäßig und kontrolliert aus. Beachten Sie, dass bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

### **3.2 Ausgangsposition**

Zu Beginn der Benutzung Ihres neuen Trainingsgeräts machen Sie sich zunächst mit dem Balancetraining vertraut. Idealerweise führen Sie die ersten Übungen mit einem Partner aus, so dass Hilfestellung gegeben werden kann. Alternativ können Sie sich eventuell mit den Händen an einer Wand o.Ä. abstützen.

Das Erlernen/Üben der Grundposition sollte zunächst ohne Rolle geübt werden. Die Füße stehen etwa schulterbreit auf dem Board. Der Abstand der Fersen und Zehenspitzen zu den Rändern des Boards sollte etwa gleich sein. Zu jeder Zeit halten Sie die Knie etwas gebeugt und den Oberkörper in einer aufrechten Position mit stabiler Rumpfmittle. Die Hüfte sollte sich immer mittig über dem Board befinden. Arme und Schultern sollten locker sein.

Achten Sie beim Aufsteigen auf das Board mit darunter liegender Rolle darauf, dass der Winkel des Boards nicht zu steil wird (siehe zweite nachstehende Abbildung von links). Nehmen Sie zu Beginn Hilfestellung (Partner, Wand, etc.) in Anspruch. Versuchen Sie dann, langsam und kontrolliert auf dem Board hin und her zu rollen (siehe beispielhaft die drei rechten nachstehenden Abbildungen).



### 3.3 Übungshinweise Woodboard-Set Balance

Versuchen Sie zu Beginn, im schulterbreiten Stand mit dem Körpergewicht in der Mitte langsam und kontrolliert auf dem Board hin und her zu rollen. Nach einer gewissen Übung können Sie die Grundbewegung dahingehend erweitern, dass Sie einen engeren Stand einnehmen. Im engeren Stand können Sie zudem nicht nur in der Mitte des Boards stehen, sondern sich beispielsweise eher in Richtung Rand bewegen (siehe nachfolgende Abbildungen).



Auf Basis der oben dargestellten Übungen können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie beispielsweise im engeren Stand die Seiten wechseln, auf dem Board leicht in die Knie gehen beziehungsweise Kniebeugen durchführen, die Füße eher in eine Schrittstellung bringen (und mit dem Board dann vorwärts oder rückwärts und nicht mehr seitlich über die Rolle rollen), den Oberkörper drehen und vieles mehr (siehe nebenstehende Abbildungen).



### 3.4 Übungshinweise Woodboard-Set Balance & Kraft

Nachfolgend finden Sie weitere Übungsbeispiele, die neben dem Training der Balance ebenfalls einen Fokus auf die Stärkung der Muskulatur legen.

#### Vierfüßler-Stand

Knien Sie sich wie abgebildet mit geraden Rücken vor das Board und legen Sie die Unterarme auf dem Board ab (siehe nachstehende Abbildung links).

Achten Sie immer darauf, dass Sie Ihre Finger nicht auf der Unterseite des Boards halten – diese könnten durch die Rolle gequetscht werden!



Aus dieser Ausgangsposition können Sie das Board nun mit dem Oberkörper hin und her rollen. Alternativ können Sie die Knie etwas anheben und diese Position halten oder erneut mit dem Oberkörper seitlich hin und her rollen.

Eine weitere Variante ist die abgebildete Balanceübung mit dem Vierfüßler-Stand komplett auf dem Board (siehe nachstehende Abbildung rechts).



### Planking

Stützen Sie sich wie abgebildet mit geraden Rücken und gestreckten Beinen (alternativ können Sie diese Übung zur Erleichterung auf den Knien mit abgewinkelten Beinen durchführen) mit den Unterarmen auf dem Board ab.

Achten Sie immer darauf, dass Sie Ihre Finger nicht auf der Unterseite des Boards halten – diese könnten durch die Rolle gequetscht werden!



Halten Sie diese Position (siehe nachstehende Abbildung links) oder heben Sie alternativ abwechselnd das linke oder das rechte Bein nach oben an (siehe nachstehende Abbildung rechts).



### Liegestütze

Stützen Sie sich wie abgebildet mit geraden Rücken und gestreckten Beinen (alternativ können Sie diese Übung zur Erleichterung auf den Knien mit abgewinkelten Beinen durchführen) mit leicht gebeugten Armen mit den Händen auf dem Board ab.

Achten Sie immer darauf, dass Sie Ihre Finger nicht auf der Unterseite des Boards halten – diese könnten durch die Rolle gequetscht werden!



Halten Sie diese Position (siehe nachstehende Abbildung links) oder heben Sie alternativ abwechselnd das linke oder das rechte Bein nach oben an (siehe nachstehende Abbildung rechts). Zudem können Sie aus dieser Position Liegestütze auf dem Board durchführen.



### 3.5 Übungshinweise Faszien-/Massagerolle

#### Rücken

Legen Sie sich mit den Armen hinter den Kopf (ohne am Nacken zu ziehen) und der Rolle in die Mitte Ihres Rückens. Ihre Gesäßmuskeln sollten vom Boden abheben. Rollen Sie nach oben und kehren Sie die Richtung um, wenn Sie die Höhe der Achselhöhlen erreichen.



#### Schulter

Legen Sie sich mit dem gleichen Seitenarm nach oben auf Ihre Seite. Die Rolle sollte im hinteren Dreieck der Schulter (Achselhöhle) positioniert werden. Rollen Sie hin und her in Richtung Schulterblatt und Latissimus.



#### Gesäßmuskeln / Minimus

Legen Sie sich auf Ihre Seite, wobei der „fleischige“ Teil Ihrer lateralen Gesäßmuskulatur (direkt hinter dem Kopf des Femurs) auf der Walze ruht. Stützen Sie sich mit der unteren Hand wie abgebildet am Boden ab und rollen Sie den seitlichen Teil Ihres Gesäßes von oben nach unten.



#### Hüftbeuger

Balancieren Sie auf Ihren Unterarmen (auf dem Boden) und mit der Oberseite eines Oberschenkels auf der Walze. Rollen Sie vom Oberschenkel in die Hüfte. Versuchen Sie dies mit dem Femur, der sowohl nach innen als auch nach außen gedreht wird, indem Sie die Position des Beckens verschieben.



#### Kniesehnen

Probieren Sie diese aus, indem Sie die Füße nach innen und außen stellen und geradeaus zeigen, um den gesamten Kniesehnenkomplex zu trainieren. Balancieren Sie auf Ihren Händen, während Ihre Kniesehnen auf der Rolle ruhen, und rollen Sie dann von der Gesäßbasis bis zum Knie. Um die Belastung zu erhöhen, können Sie ein Bein übereinander legen.



#### Quadrizeps

Stützen Sie sich mit den Ellbogen auf dem Boden ab und legen Sie sich mit den Oberschenkeln auf die Rolle wie abgebildet. Rollen Sie sich nun auf der Walze nach oben oder unten. Drehen Sie Ihre Füße heraus, um den inneren Muskel zu isolieren. Verschieben Sie das Körpergewicht zur Seite, um eine stärkere Betonung zu erzielen. Sie können die Beine kreuzen, um den Druck noch weiter zu erhöhen.



#### Waden / Soleus

Balancieren Sie auf Ihren Händen und rollen Sie vom Knie bis zum Knöchel. Versuchen Sie dies mit den Zehen nach oben (Dorsalflexion) und nach unten (Plantarflexion). Legen Sie ein Bein auf das andere, um die Belastung zu erhöhen. Lehnen Sie sich zur äußeren und inneren Wade hin, um die Betonung zu erhöhen.



## **4 WARTUNG UND PFLEGE**

Nachdem Training sollten Sie die folgenden Schritte durchführen damit Sie lange Freude mit Ihrem neuen Gerät haben:

1. Legen Sie das Gerät zusammen und lagern Sie es möglichst so, dass es niemanden stört.
2. Wischen Sie das Gerät mit einem trockenen Tuch ab. So vermeiden Sie, dass die Komponenten durch trocknenden Schweiß verunreinigt werden.

### **4.1 Allgemeine Hinweise**

Der Gebrauch Ihres Trainingsgeräts führt zu natürlicher Abnutzung und Verschleiß. Dies erfordert eine regelmäßige Pflege und Wartung. Bei normalen Bedingungen und Gebrauch ist Ihr Trainingsgerät wartungsfrei. Trotzdem ist der Nutzer dafür verantwortlich, diese Teile regelmäßig auf festen Sitz und die Leistung beeinträchtigen Verschleiß zu überprüfen. Achten Sie gemäß EN 957-1 Abs. 7c insbesondere auf den Zustand der besonders beanspruchten Teile.

Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, eventuell leicht angefeuchteten Tuch.

Beachten Sie, dass die Leistungsfähigkeit Ihres Trainingsgeräts durch den Einfluss von Umweltbedingungen signifikant reduziert werden kann. Setzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht über längere Zeit großer Hitze oder extremer Kälte aus, da die Leistung beeinträchtigt werden kann.

Jegliche Veränderung an den Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion des Trainingsgeräts kann die Leistung signifikant reduzieren. Dasselbe gilt im Fall starker Verschmutzung oder missbräuchlicher Anwendung.

Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder verwertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein. Wenn Sie sich von diesem Produkt trennen möchten, entsorgen Sie es zu den aktuellen Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.

### **4.2 Entsorgungshinweise**

1. Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder verwertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein.
2. Wenn Sie sich von diesem Produkt trennen möchten, entsorgen Sie es zu den aktuellen Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.

## 5 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

Unsere Produkte unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle. Sollte dieses Gerät trotzdem nicht einwandfrei funktionieren, bedauern wir dies sehr und bitten Sie, sich an unsere aufgeführte Serviceadresse zu wenden. Für die Geltendmachung von Garantieansprüchen gilt – ohne, dass dadurch Ihre gesetzlichen Rechte eingeschränkt werden – Folgendes:

1. Garantie- & Gewährleistungsansprüche können Sie nur innerhalb eines Zeitraums von max. drei (3) Jahren, gerechnet ab Kaufdatum, erheben. Unsere Garantie- & Gewährleistung ist auf die Behebung von Material- und Fabrikationsfehlern bzw. den Austausch des Gerätes beschränkt.
2. Garantie- & Gewährleistungsansprüche müssen jeweils nach Kenntniserlangung unverzüglich erhoben werden. Die Geltendmachung von Garantie- & Gewährleistungsansprüchen nach Ablauf des Garantie- & Gewährleistungszeitraums ist ausgeschlossen.
3. Ein defektes Gerät übersenden Sie bitte unter Beifügung des Kassenbons an die Serviceadresse. Bitte fordern Sie dazu bei dem angegebenen Service-Center eine für Sie kostenfreie Abholung an. Wenn der Defekt im Rahmen unserer Garantieleistung liegt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät zurück. Mit Reparatur oder Austausch des Gerätes beginnt kein neuer Garantiezeitraum.

Bitte beachten Sie, dass unsere Garantie- & Gewährleistung bei natürlichem Verschleiß und Abnutzung, bei gewerbsmäßiger Nutzung, bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung, bei Nichtbeachtung der für das Gerät geltenden Sicherheitsvorkehrungen, bei Gewaltanwendungen oder bei Eingriffen, die nicht von der von uns autorisierten Serviceadresse vorgenommen wurden, erlischt. Vom Garantiumfang nicht (oder nicht mehr) erfasste Defekte am Gerät oder Schäden, durch die die Garantie erloschen ist, beheben wir gegen Kostenerstattung. Dazu senden Sie das Gerät bitte an unsere Serviceadresse.

### Ersatzteile

Für die Bestellung von Ersatzteilen kontaktieren Sie bitte unser Service-Center unter den nachfolgenden Kontaktmöglichkeiten, vielen Dank:

- per Email an [SERVICE@LA-SPORTS.DE](mailto:SERVICE@LA-SPORTS.DE)
- über unser Kontaktformular unter <https://LA-SPORTS.DE/KUNDENSERVICE>
- über WhatsApp Nachricht an 02204 – 304616 (Scannen des nebenstehenden QR-Codes mit Ihrem Smart Phone führt Sie direkt zu einer WhatsApp-Nachricht an unser Service Center)

### La Sports

WhatsApp Unternehmens-Account



### Service Center

body coach Service-Center  
Rathenastr. 4  
51427 Bergisch Gladbach

### Unternehmen

L.A Sports GmbH & Co. KG  
Rathenastr. 4  
51427 Bergisch Gladbach