

A black and white photograph of a person's legs from the knees down, wearing denim jeans and lace-up shoes. They are standing on a circular balance board. The background is a bright, slightly blurred indoor space with a white cabinet and a plant.

Jakobs

HOBBOARD®

B

Made in Noervenich

Gebrauchsanweisung

Gebrauchsanweisung Hovoboard®

Sie haben ein Stehboard für aktives Stehen und mehr Bewegung am Arbeitsplatz erworben. Das Hovoboard kann unabhängig von der Umgebung eingesetzt werden und jederzeit das Bewegungsspektrum während des Arbeitstages erweitern. Die Veränderung im Bewegungsablauf hat physisch, emotional und intellektuell eine positive Wirkung. Vom höhenverstellbaren Schreibtisch bis zum Konferenzraum oder am Arbeitsplatz zu Hause, die Benutzung des Hovoboards steigert messbar die Herzfrequenz im Vergleich zur sitzenden Tätigkeit und unterstützt die aktive Kalorienverbrennung.

Zwei auswechselbare Grundplatten – Hovobase 1 und Hovobase 2 - stellen unterschiedliche Bewegungsanforderungen:

- Level 1 erfordert sanfte, leichte Bewegungen, die ein uneingeschränktes Arbeiten mit den Händen am Schreibtisch erlauben
- Level 2 erfordert aktiven Balanceausgleich und kann in der Pause oder zwischendurch zur Förderung dynamischer Bewegungsaktivität eingesetzt werden. So können Konzentration und Aufnahmefähigkeit verbessert und/oder intellektuelle Prozesse, Aufgabenstellungen und Arbeitsabläufe positiv unterstützt werden

Jede Base lässt sich über integrierte Magnete schnell, einfach, haltbar und stabil einsetzen bzw. austauschen.

Material:

- Board aus Birkeneschichtholz, gebeizt und lackiert
- Maße: L 293 mm x B 612 mm x H 15 mm, Boardhöhe inklusive Base 60 mm
- Trittläche bezogen mit rutschfestem, thermoplastischem Elastomer (TPE)
- Grundplatten – Base 1 und 2 - zum einfachen Austauschen, jeweils 50 x 100 mm, Grundkörper aus Polyamid PA 6 GF 30, Auflagefläche aus Antirutschmaterial TPU

Belastbarkeit:

Das Hovoboard ist maximal bis 100 kg belastbar.

Schutz des Boden:

Bei empfindlichen Böden empfehlen wir, eine Matte zum Schutz unter das Hovoboard zu legen.

Anwendung:

1. Räumen Sie Gegenstände in der unmittelbaren Nähe beiseite, die bei Gebrauch des Hovoboards Verletzung verursachen oder zur Bewegungseinschränkung führen können.
2. Platzieren Sie das Hovoboard horizontal vor sich auf dem Boden, z. B. vor Ihrem Stehtisch anstelle des Bürostuhls. Legen Sie ggf. eine Matte zum Schutz des Bodens unter.
3. Stellen Sie sich vor das Hovoboard und halten sich bei Bedarf an Ihrem Schreibtisch oder einem festen Gegenstand fest. Steigen Sie nun mit einem Fuß auf die entsprechende Boardseite, bis Sie sicher stehen und setzen den zweiten Fuß auf die andere Boardseite. Die Füße sollten etwa schulterbreit auseinander stehen. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung.
4. Verlagern Sie nun Ihr Gleichgewicht und versuchen das Hovoboard in Balance zu halten.

Schuhwerk:

Dank der Anitrutsch-Oberfläche kann jeder geschlossene Schuh bei Verwendung des Hovoboards getragen werden, alternativ lässt sich das Hovoboard auch barfuß nutzen.

Aufbewahrung:

Befindet sich das Board nicht in Gebrauch, empfehlen wir die Aufbewahrung in der mitgelieferten Tragetasche oder an einer Wand aufgestellt.

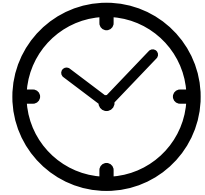
Reinigung:

Das Board und die Bases können mit einem feuchten Tuch gereinigt werden, bei starker Verschmutzung milden Kunststoffreiniger verwenden. Den Aufkleber nur nebelfeucht und vorsichtig wischen, da er sich sonst ablösen könnte.

Sicherheits- und Warnhinweise:

Die Verwendung des Hovoboards erfolgt auf eigene Gefahr. Es erfordert etwas Geschick und Übung, um stabil auf dem Hovoboard zu stehen. Zu Anfang und zur Eingewöhnung empfehlen wir, das Hovoboard im Sitzen zu benutzen, um das individuelle Balanceverhalten richtig einzuschätzen. Bei Ermüdungserscheinungen immer eine Pause einlegen und zwischen Bewegungsaktivität und Bewegungsruhe regelmäßig wechseln. Stellen Sie sich ausschließlich alleine auf das Board, nie mit einer weiteren Person.

Gebrauchsanweisung Hovoboard®



- Benutzung / Dauer
- Position
- Übungen



Mit therapeutischer Beratung von Philipp Gilbert
Physiotherapeut (Physiotherapie K&G, Bonn)

Wie lange soll das Hovoboard benutzt werden?

Das Hovoboard mit Level 1 kann am Anfang bis zu 20 Minuten am Stück benutzt werden. Die Übungs- oder Nutzungszeit kann je nach Empfinden und mit mehr Training stufenweise auf bis zu 45 Minuten ausgedehnt werden.

Ein Trainingseffekt stellt sich bei regelmäßiger Benutzung/Übung mit dem Hovoboard in einem zeitlichen Umfang von ca. 15 Minuten ein.

Es ist wichtig darauf zu achten, nicht durchgehend auf dem Hovoboard zu stehen. ideal ist ein häufiger Wechsel zwischen Sitzen und Stehen.

Position:

Auf dem Hovoboard sind verschiedene Positionen möglich. Je nach Position wird die Anforderung, das Gleichgewicht auszubalancieren vermindert oder gesteigert.



Als Einstieg empfehlen wir die „Standardposition“ zu wählen:
Das Hovoboard horizontal vor dem Stehtisch auf den Boden legen und beide Füße auf dem Board etwa Schulterbreite auseinander positionieren



Das Hovoboard horizontal vor dem Stehtisch auf den Boden legen.
Beide Füße mittig nebeneinander positionieren.



Das Hovoboard vertikal vor dem Stehtisch auf den Boden legen.
Beide Füße mittig nebeneinander positionieren.



Das Hovoboard vertikal vor dem Stehtisch auf den Boden legen.
Einen Fuß nach vorne, den anderen Fuß nach hinten verlagern.

Übungen mit dem Hovoboard®

mit therapeutischer Beratung von Philipp Gilbert
Physiotherapeut (Physiotherapie K&G, Bonn)

Vor Ausführung der Übungen: Aktivierung der Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine aufgestellt/angebeugt

Ausführung: den unteren Teil der Lendenwirbelsäule durch die Anspannung der Bauchmuskulatur ein Stück dem Boden annähern, Spannung ca. 5 Sekunden halten, dann lockerlassen, drei bis fünf Wiederholungen

Wahrnehmung der Bauchmuskulatur, Verbesserung der Koordination bzw. der Ansprache der tiefen Bauchmuskulatur



Übung 1: Gewichtsverlagerung

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand auf dem Hovoboard, Knie leicht gebeugt, Arme locker seitlich neben dem Körper

Ausführung: das Körpergewicht im Wechsel langsam vom Vorderfuß zu den Fersen verlagern, ca. 2 bis 3 Minuten

Hauptsächlich angesprochene Muskulatur: posturale Muskulatur (durch Gewichtsverlagerung), Unterschenkel Vorder-/Rückseiten



Übung 2: Kniebeuge

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand auf dem Hovoboard, Knie leicht gebeugt (minimal), Arme locker seitlich neben dem Körper

Ausführung: langsam die Knie beugen, dabei das Board mittig ausbalancieren. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet, die Arme langsam beim Runtergehen auf Schulterhöhe anheben. Beine langsam wieder strecken, Arme absenken, ca. 2-3 Minuten

Hauptsächlich angesprochene Muskulatur: rumpfstabilisierende Muskulatur, Glutealmuskulatur (becken-/hüftstabilisierende Muskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur)

Übungen mit dem Hovoboard®

mit therapeutischer Beratung von Philipp Gilbert
Physiotherapeut (Physiotherapie K&G, Bonn)



Übung 3: Klötzchenspiel

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand auf dem Hovoboard, Knie leicht gebeugt. Oberkörper aufgerichtet, eine Handfläche auf das Brustbein, die andere in Bauchnabelhöhe aufgelegt

Ausführung: den Oberkörper langsam und gerade vorbeugen (bis zu einem Winkel von ca. 30-45°), so dass sich die Hände nicht aneinander annähern. Das Hovoboard mittig ausbalancieren, dann Oberkörper wieder aufrichten, ca. 2-3 Minuten

Hauptsächlich angesprochene

Muskulatur: Rumpfmuskulatur (Rückenstrecker),
beckenstabilisierende Muskulatur



Übung 4: Einbeinstand

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand auf dem Hovoboard, Knie leicht gebeugt

Ausführung: einen Fuß langsam in die Mitte des Boards bewegen und das Körpergewicht auf das mittig stehende Bein verlagern und ausbalancieren. Zusätzlich kann das außenstehende Bein abgehoben werden, Balance im Einbeinstand halten, ca. 2-3 Minuten. (erhöhter Schwierigkeitsgrad: Augen für ca. 3 Sekunden schließen, Gewichtsverlagerung wie in Übung 1, leichte Oberkörperdrehbewegung, etc.)

Alternativ: mittig mit einem Bein auf das Board aufsteigen (kann zu Beginn einfacher sein)

Hauptsächlich angesprochene

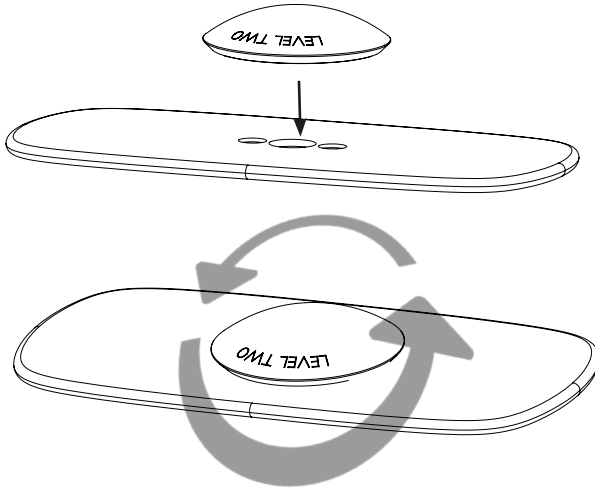
Muskulatur: standstabilisierende Muskulatur (Becken/Hüften), wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur (besonders bei Gleichgewichtsverlagerungen), Wadenmuskulatur (bei Gewichtsverlagerung im Einbeinstand) sowie Fußmuskulatur

„Bei allen Übungen, bei denen der Körper gegen die Schwerkrafteinwirkung gehalten/trainiert wird, wird die „posturale Muskulatur“ automatisch mittrainiert.“

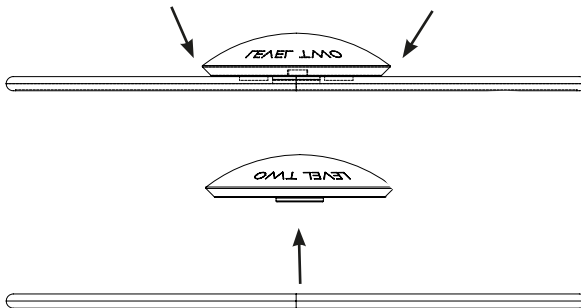
Philipp Gilbert
Physiotherapeut (Physiotherapie K&G, Bonn)

Wechsel der Hovobases:

1. Drehen Sie das Hovoboard mit der Oberseite nach unten und legen es ggf. auf einen Tisch.
2. Die jeweilige Hovobase wird nun mittig in den Steckplatz der Unterseite des Boards eingesetzt und soweit gedreht bis die Magnete Kontakt haben. Achten Sie darauf, dass Sie ihre Finger beim Einsetzen der Hovobase nicht einklemmen.



3. Zum Entfernen ziehen Sie die Hovobase einfach ab. Greifen Sie dazu mit ihren Fingern an die Seiten der Hovobase.



Weitere Informationen finden Sie unter www.hovoboard.de

KONTAKT



Jakobs® GmbH



02426 90466-0



info@jakobs.de



Herstellung & Vertrieb:

Jakobs GmbH

Am Mittelweg 3

DE 52388 Nörvenich

www.jakobs.de