



MY BALANCE

**| Anwendungsheft für das
| Balance Pad**

| Für eine erfolgreiche Selbstbehandlung

| Ausführliche Erklärungen & Anwendungsbeispiele

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung
2. Pflege & Lagerung
3. Anwendungshinweise
4. Warum Stabilisationsübungen für alle wichtig sind
5. Wie oft, wie lang & wie intensiv trainieren?
6. Zahlreiche Anwendungsbeispiele mit Erklärung
7. Abschließende Hinweise

1. Einführung

In diesem Heft erhältst du eine Einführung in die Anwendung des Balance Pads. Wir haben uns viel Mühe gegeben, dieses Anwendungsheft so informativ und hilfreich wie möglich zu gestalten. Beachte jedoch bitte, dass das kein Ersatz für einen Arztbesuch ist. Wir wissen um die helfende und heilende Wirkung unserer Produkte, empfehlen dir dennoch bei schweren Beschwerden stets Rücksprache mit deinem Arzt zu halten.

Nach dem Lesen dieser Anleitung wirst du in der Lage sein, effektiv und präventiv mit deinem Balance Pad zu trainieren. Außerdem kannst du ganze Muskelgruppen trainieren und eine ganzheitliche Fitness herstellen. Jede Bewegung beginnt im Kern (Rumpf) und es ist unglaublich wichtig, die Tiefen- und Rumpfmuskulatur zu stärken. Durch regelmäßiges Training wirst du dich besser fühlen und schmerzfrei bewegen können.

Zu allererst möchten wir uns bei dir für dein Vertrauen bedanken und dir zu deinem neuen Produkt gratulieren. Du bist hiermit einen wichtigen Schritt gegangen, deine Fitness und folglich dein Wohlbefinden zu verbessern und mehr Lebensqualität zu erreichen. An dieser Stelle möchten wir noch hervorheben, dass eine einmalige Anwendung nicht sofort Ergebnisse produzieren wird. Wir legen dir ans Herz, dein Balance Pad unbedingt regelmäßig (3-5x pro Woche) anzuwenden. Bitte übertreibe oder quäle dich nicht. Stetige Anwendung wird dir die besten Ergebnisse liefern. Wenn wir irgendwas für dich tun können oder du Fragen hast, lass es uns gerne wissen.

Solltest du dir das Pad im Zuge chronischer Schmerzen oder einer Verletzung gekauft haben, wirf unbedingt auch einen Blick auf unsere anderen Produkte. Diese bieten dir ein Angebot aus Trainings- und Entspannungsmöglichkeiten. Das Wechselspiel aus Anspannung (Training) und Entspannung (Massage und gute Durchblutung) sind essenziell für einen gesunden Körper und Geist.

Tu deinem Körper öfter etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.

(Zitat Teresa von Avila)

2. Pflege & Lagerung

Du kannst dein Pad nach der Anwendung kurz mit Wasser abspülen, so dass kein Schweiß oder Schmutz auf dem Pad haften bleibt. Anschließend lässt du es einfach an der Luft trocknen. Bei stärkeren Verschmutzungen kannst du zusätzlich Seife oder Desinfektionsmittel verwenden. Auf aggressive Reinigungsmittel oder Fleckenentferner solltest du verzichten um das Material nicht zu schädigen.

Das Pad ist aus speziellem Weichschaumstoff hergestellt, welcher kein Wasser aufnimmt. Wir achten bei der Herstellung darauf, keine schädlichen Weichmacher zu verwenden, sodass du bedenkenlos mit nackter Haut auf dem Balance Pad trainieren kannst. Genau genommen wird das Pad aus TPE (Thermoplastische Elastomere) hergestellt. TPE ist im Vergleich zu PVC zu 100 % recycelbar und zählt somit zu den umweltfreundlichen Kunststoffen. Unser Pad wird frei von PVC und Latex hergestellt. Gleichzeitig sind sie genauso rutschfest wie Yogamatten aus PVC, jedoch umweltfreundlicher und zu 100% biologisch abbaubar.

Bitte stelle keine Gegenstände auf das Pad während du es lagerst, um Druckstellen zu vermeiden. Auch solltest du es nicht knicken oder in direkter Sonneneinstrahlung liegen lassen. Minimale Abnutzung der Oberflächenstruktur durch benutzen beeinflussen keineswegs die Funktionalität des Pads.

Wenn du diese Punkte beachtest wirst du lange und viel Freude am Training mit deinem Balance Pad haben. Gelegentlich kann es einen Moment dauern, bis das Pad nach dem Training wieder in seine ursprüngliche Form kommt.

3. Anwendungshinweise

Suche dir für dein Training eine ebene und rutschfeste Fläche. Du solltest Barfuß oder in Strümpfen trainieren um die Lebensdauer des Pads nicht zu mindern.

Wie vor jedem Training empfehlen wir dir, dich 5-10 Minuten aufzuwärmen. Hierfür empfehlen sich lockere Übungen die dich in Schwung bringen. Du kannst einen Hampelmann machen, etwas Aerobic, Seilspringen oder einfach die Arme und Hüften kreisen. Zu Beginn solltest du mit wenigen Wiederholungen starten. Steigere die Intensität nach ein paar Trainingseinheiten. Höre auf deinen Körper und gebe dir Zeit um Fortschritte in deinen Trainingserfolgen zu erzielen. Achte bei deinen Übungen vor allem auf eine **saubere Ausführung** und eine **stabile Körperspannung**.

Hiermit ist gemeint, dass es wichtiger ist deine Übungen korrekt auszuführen, anstatt zu früh damit zu beginnen die Belastung durch Gewichtszusatz zu steigern. Sobald du deine Übungen mehrere Sätze lang sauber und korrekt ausführst, kannst du damit beginnen die Intensität zu erhöhen. Mit einer stabilen Körperspannung ist gemeint, dass du dich beim Training auf deinen gesamten Körper fokussieren sollst. In der Plankposition erreichst du beispielsweise eine gute Körperspannung, indem du deinen Bauchnabel „nach innen ziehst“. Achte außerdem bei anderen Übungen stets darauf, deine Körpermitte in Balance zu halten. Dies wird dir nicht immer zu 100% gelingen, aber genau dafür ist das Balancetraining da. Du wirst merken, dass du in gewissen Regionen (zum Beispiel dem Knöchel, der Hüfte oder dem unteren Rücken) instabil bist. Genau in **deinem** instabilen Bereich ist es besonders wichtig, dich darauf zu konzentrieren, deine Balance zu halten und die Instabilität auszugleichen.

Zusätzlich solltest du deine Übungen von Einheit zu Einheit variieren um optimale Ergebnisse zu erzielen und stets verschiedene Muskelgruppen anzusprechen.

Besonders wenn du dir das Balance Pad im Zuge einer Reha oder einer Verletzung gekauft hast um deine Muskulatur rund um den verletzten Bereich zu stärken - taste dich bitte langsam heran.

Kontinuierliches Training ist viel wichtiger als ein Training mit zu hoher Intensität.

4. Warum Stabilisationsübungen für alle wichtig sind

Hintergrund des Stabilisationstrainings ist, dass die Tiefen- und Haltemuskulatur normalerweise jede deiner Bewegungen koordinieren würde. Da diese aber kaum trainierbar ist, wird sie in Zeiten überwiegend sitzender Tätigkeiten meist viel zu wenig beansprucht.

Werden nun bei einer Bewegung nur die oberflächlichen, dynamischen Muskeln benutzt, führt das zu Fehlbelastungen und langfristig zu Verletzungen.

Der wackelige Boden sorgt dafür, dass die Tiefenmuskulatur stark arbeiten muss, um die Instabilität des Körpers auszugleichen.

Bei Schmerzen kann das Stabilitätstraining helfen, da Muskeln gestärkt werden. Diese entlasten Sehnen, Gelenke und Knochen, was zu einer Schmerzlinderung führen kann. Die Bewegung wird langsam und gleichmäßig ausgeführt, während der Körper durchgehend auf Spannung ist. Mit Stabilisationsübungen kannst du Verletzungen vorbeugen und das Zusammenspiel von Tiefen- und Oberflächenmuskulatur verbessern.

Jede Bewegung geht von deiner Mitte aus. Egal ob Gehen, etwas aus dem obersten Regal holen oder den Blumenkübel tragen. Die Muskelkette, die die Bewegung ausführt, wird stets durch die tief liegende Muskulatur initiiert. Da diese aber äußerlich **nicht** sichtbar ist, wird sie bei den meisten Trainings vernachlässigt.

Wer dagegen auf regelmäßige Stabilitätsübungen setzt, wird schnell einen positiven Effekt in vielen Bereichen bemerken. Denn ein stabiler Körper ist aufgerichteter und kann komplexe Bewegungsabläufe einfacher umsetzen. Der gesündeste Weg zu mehr Leistung und weniger Verletzungsrisiko.

Selbst Menschen mit intensiven Vorerkrankungen wie Bandscheibenvorfällen, Bänderrissen oder Gelenkbeschwerden leisten mit Stabilitätstraining langfristig einen entscheidenden Beitrag zur eigenen Schmerzfreiheit.

5. Wie oft, wie lang & wie intensiv trainieren?

Vorab muss man sagen, dass jedes Training individuell nach deinem Fitnessstand zu gestalten ist. Lerne deinen Körper kennen, taste dich heran und übertreibe es zu Beginn nicht. Das Stabilisationstraining darf dich ruhig anstrengen, dennoch brauchst du nicht an deine körperlichen Grenzen gehen.

Wenn du **2-3x die Woche** eine solche, oft sehr kurze Einheit (10-15 Minuten sind ausreichend) durchführst, hast du schon sehr viel für deine Haltermuskulatur getan. Du kannst mit steigender Fitness selbstverständlich deine Trainingsdauer erhöhen. Solltest du einmal (starken) Muskelkater bekommen haben, warte bis dieser abgeklungen ist oder trainiere einen anderen Bereich deines Körpers.

Alternative Anwendungsbereiche:

Du kannst dein Pad für sehr viele Tätigkeiten neben dem Training einsetzen. Zufriedene Kunden berichten uns immer häufiger von den positiven Eigenschaften des Pads für folgende Bereiche:

- Sitzkissen beispielsweise am Arbeitsplatz
- Kniekissen bei Tätigkeiten am Boden zum Beispiel beim putzen
- Stehkissen am Stehschreibtisch oder beim Kochen
- Für deine Pferde
- Als Erhöhung für deine Füße beim Sitzen

Wie intensiv trainieren?

Allgemein lässt sich sagen: **Höre auf deinen Körper**. Nach ein paar Einheiten kannst du beginnen, dein Training zu steigern. Beginne damit, mehr Wiederholungen und längere Trainingsintervalle anzustreben. Notizen können dir helfen, deinen Trainingsfortschritt zu kontrollieren.

Beachte bitte dennoch, dass eine saubere Ausführung der Übung sowie eine gute Körperspannung wichtiger sind, als die Anzahl deiner Wiederholungen.



Ausfallschritt

Trainingsziel: Stärkung der Bein & Gesäßmuskulatur + Stabilisierung der Schulter- und Hüftachse

Satz & Wiederholungen: 8-15 Wiederholungen. Je 3-4 Sätze

Aufrecht auf das Balance Pad stellen wie am Foto abgebildet. Oberkörper ist gerade, darauf achten, dass der Oberkörper stabil in einer Linie bleibt. Stabilität halten und die Dysbalance durch Körperspannung ausgleichen.
Ablauf mit dem anderen Bein wiederholen.

Beginner:

Stelle dich, wie auf dem Foto abgebildet, auf das Balance Pad und konzentriere dich nur darauf, deine Körperspannung zu halten und die Instabilität auszugleichen.

Steigerung:

Jetzt führst du, nachdem du wie Eingangs beschrieben in der Grundhaltung stehst, dein hinteres Knie in Richtung Boden. Sobald dein Knie ein paar Zentimeter über dem Boden ist, hältst du diese Stellung kurz. Anschließend gehst du kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.



Liegestütz

Trainingsziel: Brust und Schultertraining + Stabilisierung des Schulterbereichs

Satz & Wiederholungen: 7-15 Wiederholungen. Je 2-4 Sätze

Hände schulterbreit auf das Balance Pad. Achte darauf, dass dein Körper eine gerade Linie bildet. Dein Rumpf muss sich mit anspannen, um die Übung sauber auszuführen. Deinen Bauch spannst du mit an, indem du deinen Bauchnabel leicht nach innen ziehst.

Beginner:

Um dich an diese Übung zu gewöhnen, kannst du mit der Variante der „Frauenliegestütze“, bei der du die Knie am Boden abstützt, beginnen.

Steigerung:

Führe die Liegestütze wie am Bild abgebildet aus.

Sportler und Fortgeschrittene:

Wenn du in der Ausgangsposition wie auf Bild abgebildet bist, kannst du wechselseitig ein Bein leicht anheben. Du wirst merken, wie dein gesamter Rumpf die Dysbalance ausgleichen muss. Das gleiche kannst du mit einem Arm tun. Strecke diesen einfach nach vorne. So kannst du einen Kreislauf aus Bein anheben, Liegestütz durchführen, Arm ausstrecken, Liegestütz durchführen, anderes Bein anheben usw. beliebig oft durchführen.



Schwebesitz

Trainingsziel: Stärkung der Rumpf- und Bauchmuskulatur

Satz & Wiederholungen: 10-30 Sekunden die Position halten

Neben einem gutem Gleichgewichtssinn, fordert der Schwebesitz vor allem die Rumpfmuskulatur.

Setze dich auf das Balance Pad und hebe die Füße leicht an. Achte darauf den Oberkörper gerade zu halten.

Beginner:

Für diese Übung kannst du dich anfangs mit deinen Armen abstützen.

Steigerung:

Führe Den Schwebesitz wie am Bild abgebildet aus.

Sportler und Fortgeschrittene:

Du kannst damit beginnen, deine Beine wechselseitig hoch und runter zu bewegen. Auch kannst du sie wie ein V vom Körper abpreizen. Versuche stets deine Körperspannung zu halten.

Möchtest du das Training noch weiter steigern, nimm eine Gewichtsscheibe in deine Hände und halte sie vor deinen Bauch.



Plankposition

Trainingsziel: Stärkung der Rumpf- und Schultermuskulatur

Satz- und Wiederholungen: 20-45 Sekunden halten. Je 2-4 Sätze

Lege deine Unterarme auf das Pad. Deine Ellbogen platzierst du schulterbreit. Dein Körper bildet eine gerade Linie. Achte auch hier wieder darauf, die Spannung im gesamten Körper zu halten. Ziehe deinen Bauchnabel nach innen um deine Bauchmuskeln mit anzuspannen. Achte besonders darauf, dass dein unterer Rücken nicht durchhängt.

Anders als bei der Liegestütze ist hier das Ziel so lange wie möglich in der Plankposition zu verharren.

Beginner:

Anfangs kannst du deine Knie auf dem Boden abstützen um dich an diese Übung zu gewöhnen.

Steigerung:

Führe die Plankposition wie am Bild abgebildet aus.

Sportler und Fortgeschrittene:

Wenn du in der Ausgangsposition wie am Bild abgebildet bist, kannst du wechselseitig ein Bein leicht anheben. Du wirst merken, wie dein gesamter Rumpf die Dysbalance ausgleichen muss. Das gleiche kannst du mit einem Arm tun. Strecke diesen einfach nach vorne. So kannst du einen Kreislauf aus Bein anheben, Plankposition halten, Arm ausstrecken, Plankposition halten, anderes Bein anheben usw. beliebig oft durchführen.



Po Lift

Trainingsziel: Stärkung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur + Stabilisierung der Knieachse

Satz- und Wiederholungen: 8-15 Wiederholungen. Je 2-4 Sätze

Mit dem Rücken vor das Balance Pad legen und Füße flach auf das Pad stellen. Arme neben dem Körper ablegen. Blick nach oben. Becken abwechselnd heben & senken. Ist dein Becken angehoben, halte die Position für 2-3 Sekunden. Dein Oberkörper ist dabei durchgestreckt.

Beginner:

Führe die Übung wie abgebildet durch.

Steigerung:

Hole dir ein Mini-Band zur Hilfe und spanne es um deine Oberschenkel oberhalb des Knies.

Sportler und Fortgeschrittene:

Strecke, mit angehobenem Becken, ein Bein nach oben aus. Somit bilden Bein und Oberkörper eine Linie

Zusätzlich kannst du dir eine Gewichtsscheibe auf die Beckengegend legen und diese mit den Händen festhalten.



Seitliche Plankposition

Trainingsziel: Stärkung der seitlichen Rumpf- und Schultermuskulatur

Satz- und Wiederholungen: 20-45 Sekunden halten. Je 2-4 Sätze

Lege dein Unterarm auf das Pad. Achte darauf, dass Ellbogen und Schulter eine Linie bilden. Nun hebe dein Becken an, um in die seitliche Plankposition zu kommen.

Außerdem sollte dein Körper eine gerade Linie bilden und dein Becken nicht in Richtung Boden durchhängen.

Diese Übung ist für fortgeschrittene Personen.

Beginner:

Führe die Übung wie am Foto abgebildet durch.

Steigerung:

Bewege dein Becken Richtung Boden und anschließend wieder in die Ausgangsposition.

Sportler und Fortgeschrittene:

Wenn du in der Ausgangsposition wie am Bild abgebildet bist, kannst du Bein und Arm, welche nicht den Boden bzw. das Pad berühren, vom Körper weg strecken. Du wirst merken, dass dein Rumpf mehr arbeiten muss und es schwieriger wird, stabil zu bleiben.

Um noch einen drauf zu setzen kannst du Knie und Ellenbogen der ausgestreckten Gliedmaße zusammenführen bis sie sich berühren. Diese Bewegung kannst mehrfach hintereinander ausführen.



Rudern

Trainingsziel: Stärkung der Bauch- und Rumpfmuskulatur

Satz- und Wiederholungen: 7-15 Wiederholungen. Je 3-4 Sätze

Setze dich aufrecht auf das Pad und hebe deine Knie an. Anschließend streckst du deine Beine aus. Achte darauf, deinen Oberkörper nicht zu krümmen. Dein Oberkörper bleibt in Position, während du deine Beine abwechselnd ausstreckst & wieder zu dir heran ziehst.

Beginner:

Für diese Übung kannst du dich anfangs mit deinen Armen abstützen.

Steigerung:

Führe das Rudern wie beschrieben aus

Sportler und Fortgeschrittene:

Du kannst zusätzlich eine Gewichtsscheibe in deine Hände nehmen und vor deinen Bauch halten. Eine weitere Übung ist, die Gewichtsscheibe abwechselnd links und rechts Richtung Boden führen. Berühre jedoch **nicht** den Boden mit der Gewichtsscheibe, um die Spannung in deinem Rumpf zu erhalten.

7. Abschließende Hinweise

Du kannst das Balance Pad für noch viel mehr Übungen ausgezeichnet verwenden. Wir zeigen dir hier die beliebtesten. Schau einfach mal im Internet nach „Stabilisationsübungen“ & setze deiner Phantasie bei der Anwendung keine Grenzen. Beispielsweise kannst du dir deine Zähne putzen, während du auf dem Pad stehst, es als Sitzunterlage nutzen, Kniebeugen machen, dich einbeinig auf das Pad stellen oder dich während deiner Arbeit an einem Stehschreibtisch drauf stellen.

Solltest du dir das Balance Pad im Zuge einer Verletzung gekauft haben möchten wir nochmals betonen, dass du dich langsam herantasten solltest um deine Tiefen- und Haltemuskulatur an die neue Belastung zu gewöhnen.

Wir legen dir unbedingt ans Herz, dein Pad regelmäßig zu verwenden. Bitte übertreibe oder quäle dich nicht. Stetige Anwendung wird dir die besten Ergebnisse liefern.

Wenn wir irgendwas für dich tun können oder du Fragen hast, lass es uns gerne wissen.

Unsere Philosophie

Uns ist nicht wichtig wie du aussiehst, sondern wie du dich fühlst.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, dir mit nachhaltigen und effektiven Trainings- und Entspannungsmöglichkeiten zu helfen und dein Alltagsleben und Befinden auf ein neues Level zu heben. Das Schöne daran ist, dass du mit wenig zeitlichem Aufwand erstaunliche Ergebnisse erzielen kannst.

Es ist unglaublich wichtig, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Das erreichst du jedoch nur, wenn du nicht von täglichen Beschwerden, Anspannungen oder Schmerzen geplagt bist. Solltest du nur angespannt sein, sei es durch Stress oder zu hoher, körperlicher Belastung, wird dein Körper dir schnell Signale in Form von Schmerzen, Unbehagen, Schlafproblemen oder ähnlichem geben. Gleiches gilt in die andere Richtung, wenn wir unseren Körper oder Geist nicht bewegen oder fordern. Um diese Balance zu finden und zu verbessern sind wir, My Balance, für dich da. Keines unserer Produkte ist relevanter als ein anderes. Die Kombination aus Training- und Entspannungstechniken wird all deine Lebensbereiche merklich verbessern. Genau deshalb ist es uns wichtig, dass du auf deinen Körper hörst, ihn besser zu verstehen lernst und kontinuierlich Fortschritte machst. Schmerzen und Unbehagen fungieren als Signal und wollen von dir mit Aufmerksamkeit behoben werden. Hör auf die Signale deines Körpers, bevor sie zu „laut“ werden.

Warum wir das tun?

Wir selbst haben durch unsere eigene Leidensgeschichte, sei es starkes Übergewicht oder schwere sportliche Verletzungen früh gelernt, wie belastend chronische Schmerzen und Verspannungen sein können. Ein schmerzfreies Leben für jeden, das ist unsere Vision.

Wir sind ein junges Start-Up und versuchen uns auf dem Markt zu behaupten. Doch die Konkurrenz ist groß und schläft nie. Deshalb eine Bitte an dich: Wenn du zufrieden mit uns bist, würden wir uns wahnsinnig freuen, wenn du uns eine ehrliche Bewertung hinterlässt.

Vielen Dank für dein Vertrauen - dein Team von My Balance.

Balance Board - [Klicke aufs Bild für mehr Informationen](#)



Triggerpunkt Massagegerät - [Klicke aufs Bild für mehr Informationen](#)

