

NINTH

Balance

Balance Board

Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

THEMA	SEITE
Über Uns / APP	4
Lieferumfang	5
Allgemeine Info	6
Sicherheit	7
Bedienung	9
Tricks	13
Workout	14
Reinigung	15
Aufbewahrung	16



KallasApparel OÜ
Jasmiini Tee 30
11912 Tallinn

Lager Deutschland:
Am Ring 6
04509 Wiedemar

Kunden Betreuung:
Tel.: +49 (0)162 3767404
E-Mail: servus@ninjabalance.de
www.ninjabalance.de

© 2025 KallasApparel OÜ. Alle Rechte vorbehalten.

Diese Anleitung sowie sämtliche enthaltenen Texte, Abbildungen und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt.

Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung – auch auszugsweise – ist ohne ausdrückliche, schriftliche Genehmigung des Herausgebers nicht gestattet.

Produktnamen und Marken können Eigentum der jeweiligen Inhaber sein und werden hier nur zur Identifikation verwendet.

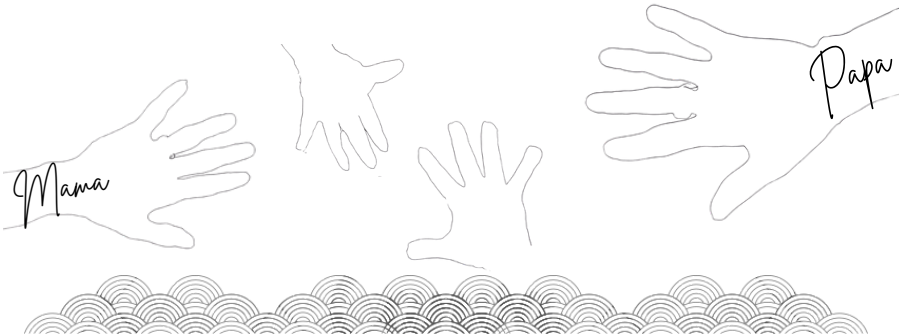


Über uns

Wir sind eine kleine, aber feurige Familie – eine Powerfrau, ein Papa-Held und zwei großartige Kids.

Mit einer ordentlichen Portion Liebe, Teamwork und helfenden Händen erwecken wir unser Herzensprojekt zum Leben.

Unsere Vision sprengt alle Dimensionen, und unsere Motivation ist noch gigantischer: Wir lieben es, zusammen kreativ zu sein, Neues zu zaubern und euch mit unseren Produkten und Ideen zu begeistern. Dieses Projekt schweißt uns als Familie zusammen und hoffentlich auch mit euch! Schön, dass ihr bei unserer Abenteuer-Reise dabei seid! 🌟



App Ninja Balance

Schnapp dir dein Handy und stürze dich in die Welt des spielerischen Fitness-Abenteuers mit Ninja Balance! Diese App vereint coole Fitnessgeräte, Tricks und Workouts in deiner Hosentasche. Neben spaßigen Games gibt's auch einen speziellen Workout-Bereich und eine riesige Videobibliothek.

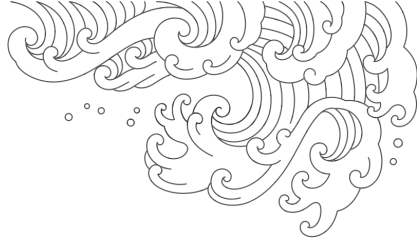
App-Name: „Ninja Balance“ (iOS und Android)
Noch in der Entwicklung, also vielleicht noch nicht in deinem AppStore zu finden.



Erstgebrauch

Lieferumfang

variiert je nach Bestellung



Balance Board



Tragetasche



Kork Kugel



Kork Halbkugel



Kork Rolle

Vorsicht beim Auspacken! (obwohl's vielleicht schon zu spät ist)
Mit einem Messer oder einem spitzen Ding das Paket aufzumachen, könnte dein Balanceboard in eine Picasso-Skulptur verwandeln. Also, bitte ganz sanft rangehen.

1. Check, ob das ganze Zubehör dabei ist (siehe Bild deiner Bestellung). Das Board ist ready to roll!
2. Hol das Board aus der Box und guck mal, ob alles heil geblieben ist. Falls nicht, bitte nicht surfen! Melde dich beim Kundendienst vom Hersteller.

Allgemeine Info

Lesen und Aufbewahren

Diese Bedienungsanleitung ist ein integraler Bestandteil deines Balanceboards und enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme, sicheren Nutzung und Pflege des Produkts.

Bitte lies diese Anleitung sorgfältig und vollständig durch, bevor du das Balanceboard erstmals verwendest – insbesondere die Sicherheitshinweise. Eine Nichtbeachtung kann zu Verletzungen oder zur Beschädigung des Produkts führen.

Die Inhalte dieser Anleitung orientieren sich an den innerhalb der Europäischen Union geltenden Normen und Vorschriften. Wenn du das Produkt im Ausland nutzt, beachte bitte zusätzlich die jeweiligen landesspezifischen Gesetze und Richtlinien.

⚠ Wichtiger Hinweis:

Bewahre diese Anleitung sorgfältig auf, damit du sie bei Bedarf jederzeit zur Hand hast.

Wenn du das Balanceboard an eine andere Person weitergibst, stelle bitte sicher, dass auch diese Anleitung vollständig mit übergeben wird.

Symbolerklärung

In der Anleitung oder auf der Verpackung tauchen diese wichtigen Symbole auf.



WARNUNG

Die Missachtung dieser Hinweise kann zu tödlichen Verletzungen oder schweren Schäden führen.



HINWEIS

Weist auf potenzielle Sachschäden hin.



INFO

Zusätzliche hilfreiche Informationen.

Sicherheit

Ordnungsgemäßer Gebrauch



Bitte verwenden Sie das Balance Board ausschließlich gemäß dieser Bedienungsanleitung.

Jede darüber hinausgehende Nutzung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sach- oder Personenschäden führen. Der Hersteller sowie der Händler übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen.

1. Nutzung und Umgebung

- Verwenden Sie das Balance Board ausschließlich in ausreichend großen und freien Bereichen, die Bewegungsfreiheit gewährleisten.
- Nur auf flachen, trockenen und rutschfesten Oberflächen einsetzen. Geeignet sind z.B. Beton, Parkett oder für Boards ausgelegte Böden. Achten Sie bei Holzböden auf mögliche Beschädigungen.
- Vermeiden Sie den Einsatz auf öffentlichen Straßen oder Wegen.
- Achten Sie darauf, dass sich keine Steine, Sand oder sonstige Verschmutzungen auf der Oberfläche befinden, da diese das Rutschrisiko erhöhen.

2. Schutz und Kleidung

- Tragen Sie geeignete Schutzausrüstung wie Ellbogen- und Knieschoner.
- Für sicheren Halt empfehlen wir geschlossene Schuhe mit rutschfester Sohle oder Barfußnutzung – keine offenen Schuhe oder Socken.

3. Verhalten beim Gebrauch

- Springen, Ziehen oder Schubsen auf dem Balance Board ist untersagt – Verletzungsgefahr!
- Die maximale Traglast von 120 kg darf nicht überschritten werden.

4. Sicherheit für Kinder

- Kinder dürfen das Board nur unter ständiger Aufsicht einer verantwortlichen Person verwenden.
- Dieses Produkt ist nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren sowie Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten, sofern keine Aufsicht durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person gewährleistet ist.
- Kleinteile, die sich vom Kork lösen könnten, sind von Babys und Kleinkindern fernzuhalten – Erstickungsgefahr.
- Verpackungsmaterialien gehören nicht in Kinderhände. Es besteht Erstickungsgefahr durch lose Folien oder Kleinteile.

5. Hinweis an Eltern

- Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung gemeinsam mit Ihren Kindern sorgfältig durch, um eine sichere und verantwortungsvolle Nutzung zu gewährleisten.



Beschädigungsgefahr

Die unsachgemäße Verwendung des Balance Boards kann zu Beschädigungen des Produkts führen und das Verletzungsrisiko erhöhen. Bitte beachte daher folgende Hinweise:

1. Zustand des Produkts überprüfen

- Kontrolliere das Balance Board und sämtliches Zubehör vor jeder Nutzung auf sichtbare Schäden.
- Verwende das Board nicht, wenn es gerissen, gebrochen, verformt oder anderweitig beschädigt ist.

2. Umgang mit Material und Umgebung

- Schütze das Board vor Feuchtigkeit – insbesondere Holz und Kork können bei Nässe aufquellen und beschädigt werden.
- Setze das Balance Board nicht direkter Sonneneinstrahlung, Regen oder extremen Temperaturen (z. B. in der Nähe eines Ofens) aus.

3. Pflege und Reinigung

- Verwende zur Reinigung nur milde Reinigungsmittel und ein weiches Tuch.
- Vermeide den Einsatz von scharfen, ätzenden oder scheuernden Reinigern, die das Material beschädigen könnten.

4. Lagerung

- Lagere das Board so, dass es nicht herunterfallen oder umkippen kann.
- Platziere keine schweren Gegenstände (über 120 kg) auf dem Balance Board – auch nicht während der Lagerung.

5. Originalzubehör und Veränderungen

- Verwende ausschließlich das Originalzubehör des Herstellers.
- Nimm keine Veränderungen oder Umbauten am Balance Board oder dessen Zubehör vor – dies kann zu Funktionsverlust, Gefährdung und zum Erlöschen eventueller Gewährleistungsansprüche führen.

Bedienung Vorbereitung



Die wilde Fahrt auf dem Balanceboard kann schnell zur Katastrophe führen, wenn du es falsch benutzt – sowohl für das Board als auch für die Umgebung!

- Roll dich nur an Orten aus, wo du genug Platz zum Herumwirbeln hast – am besten draußen auf weichem Gras, um die ersten Purzelbäume sicher zu landen.
- Halt dich an die Gebrauchsanweisung des Herstellers. Eigenkreationen sind zwar kreativ, aber Haftung übernimmt dafür keiner!
- Achte darauf, dass du niemandem auf die Füße fährst oder sie umhaust.
- Mach einen regelmäßigen Check-up auf scharfe Kanten, Risse oder andere Macken – dein Board soll ja nicht zum gefährlichen Geschoss werden.
- Auf unserer Website www.ninja-balance.de/start findest du eine Anleitung und Videos für Anfänger und Profis, die dir den perfekten Start ermöglichen.
- Lass dir Zeit, neue Tricks zu erlernen. Behalte die Kontrolle, damit du nicht unfreiwillig Bodenkontakt aufnimmst.

Willst du zum Balanceboard-Meister aufsteigen? Dann schau dir die Tipps der Profis in Internet-Videos an.



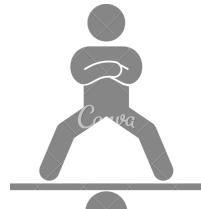
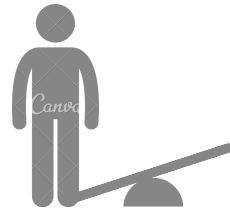
Nötige Ausrüstung

Balance Boarden ist ein wackeliges Abenteuer, bei dem ein Ausrutscher oder Sturz schnell zum unfreiwilligen Bodenkontakt führen kann!

- Trage unbedingt deine schützende Rüstung, wie Ellenbogen- und Knieschoner.
- Behalte deine Umgebung im Auge, um keine Mitmenschen ins Straucheln zu bringen.

Verwendung mit Halbkugel (einfach)

1. **Dominanter Fuß:** Der dominante Fuß ist jener, der bei Sportarten wie Snowboarden, Skateboarden oder Surfen vorne steht – also dein „führender“ Fuß.
2. Lege die Kork-Halbkugel vor dir auf den Boden. Achte darauf, dass sie stabil liegt. Eine rutschfeste Unterlage wie eine Gummimatte oder ein Teppich ist ideal – sie verhindert ein Wegrutschen.
3. Platziere das Balance Board mittig und ausbalanciert auf der Kork-Halbkugel.
4. Aufsteigen – Schritt für Schritt
 - a. Stelle zuerst deinen nicht-dominanten Fuß auf das untere Ende des Boards.
 - b. Der dominante Fuß bleibt noch am Boden.
 - c. Sobald du dich sicher fühlst, setze deinen dominanten Fuß vorsichtig auf das vordere Drittel des Boards.
 - d. Verlagere dein Gewicht langsam und gleichmäßig auf beide Füße, bis du im Gleichgewicht bist.
5. Wenn du dein Gleichgewicht gefunden hast, beginne mit sanften, kontrollierten Bewegungen. Spüre, wie das Board reagiert und wie dein Körper ausgleichen muss.
6. Mit etwas Übung kannst du beginnen, verschiedene Techniken, Übungen und Drehungen auszuprobieren.

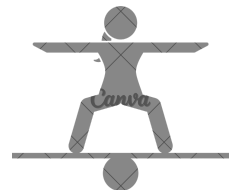
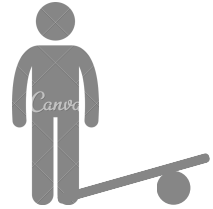


Absteigen:

1. Verlage dein Gewicht kontrolliert auf eine Seite, bis das Board den Boden berührt.
2. Dann kannst du mit einem Fuß sicher wieder den Boden betreten.

Verwendung mit Rolle (schwer)

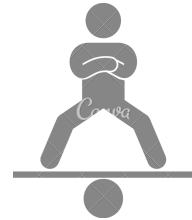
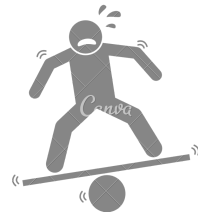
1. **Dominanter Fuß:** Der dominante Fuß ist jener, der bei Sportarten wie Snowboarden, Skateboarden oder Surfen vorne steht – also dein „führender“ Fuß.
2. Lege die Kork-Rolle vor dir auf den Boden. Achte darauf, dass sie stabil liegt. Eine rutschfeste Unterlage wie eine Gummimatte oder ein Teppich ist ideal – sie verhindert ein Wegrutschen.
3. **Platziere** das Balance Board unter dem vorderen Drittel des Boards
4. **Aufsteigen** – Schritt für Schritt
 - a. Stelle zuerst deinen nicht-dominanten Fuß auf das untere Ende des Boards.
 - b. Der dominante Fuß bleibt noch am Boden.
 - c. Sobald du dich sicher fühlst, setze deinen dominanten Fuß vorsichtig auf das vordere Drittel des Boards.
 - d. Verlagere dein Gewicht langsam und gleichmäßig auf deinen vorderen Fuß.
 - e. Lass das Board sanft nach vorne rollen, bis du dich in der Mitte befindest und das Gleichgewicht gefunden hast.
5. Wenn du dein Gleichgewicht gefunden hast, beginne mit sanften, kontrollierten **Bewegungen**. Spüre, wie das Board reagiert und wie dein Körper ausgleichen muss.
6. Mit etwas Übung kannst du beginnen, **verschiedene Techniken**, Übungen und Drehungen auszuprobieren.



Absteigen siehe oben bei Halbkugel.

Verwendung mit Kugel (sehr schwer)

1. Lege den Korkball vor dir ab. Evtl mit Unterlage, es sollte nicht wegrutschen.
2. **Aufsteigen** wie bei Rolle.
 - a. zusätzliche Schwierigkeit da der Ball in alle Richtungen Rollen kann. .
3. Wenn du dein Gleichgewicht gefunden hast, beginne mit **sanften, kontrollierten Bewegungen**. Spüre, wie das Board reagiert und wie dein Körper ausgleichen muss.
4. Mit etwas Übung kannst du beginnen, **verschiedene Techniken**, Übungen und Drehungen auszuprobieren.



Absteigen:

- Verlage dein Gewicht kontrolliert auf eine Seite, bis das Board den Boden berührt.
- Dann kannst du mit einem Fuß sicher wieder den Boden betreten.

Verwendung mit Halbkugel (schwer)

Du kannst auch mit der umgedrehten Halbkugel trainieren.

Das erhöht den Schwierigkeitsgrad beim Balancieren, eröffnet aber neue Möglichkeiten für abwechslungsreiche Übungen und gezielte Muskelaktivierung.



Tricks (sehr schwer)

Es wimmelt nur so von Tricks, und ständig ploppen neue auf wie Popcorn im Kino! Wenn du ein echtes Highlight entdeckst, erzähl's uns! :D

Hier ein paar Klassiker. Die meisten kannst du auf allen drei Spaßgeräten – Halbkugel, Ball und Rolle – ausprobieren. Starte auf der Halbkugel und steigere dich nach Lust und Laune!

Flip Aufstieg

lege das Board auf deine Zehen und mit einem Sprung hüpf samt des Boards auf die Balancier-Unterlage.

Goove – Seitwärts (mit Rolle)

Anstatt wie gewohnt die Rolle quer zum Board zu nutzen, balancierst du die Rolle in derselben Richtung wie das Board.

Einbeinige Balance

Während du dein Gleichgewicht hältst, rolle nach vorne, sodass du dein Gewicht auf den hinteren Fuß verlagern kannst. Jetzt bist du bereit, den vorderen Fuß anzuheben.

Jump On

- Spring mit Schwung auf das bereit gelegte Board.
- lass das Board von deiner Hand auf die Unterlage fallen und spring gleichzeitig auf.

Drehung 180° / 360°

Beim Balancieren springst du hoch und drückst beim Absprung mit beiden Füßen das Board so, sodass es sich um 180° oder sogar 360° dreht.

Workout



Das Balance Board bietet unzählige Trainingsmöglichkeiten. Viele Übungen lassen sich zwar auch ohne Board durchführen – doch auf dem Board werden sie intensiver: Es fordert mehr Körperspannung, Koordination und aktiviert gezielt deine Core-Muskulatur.

Liegestütze

Beide Hände gespreizt auf das Board.
Beuge dich langsam runter und wieder Hoch



Hocke

Sobald du stabil auf dem Board stehst, beuge langsam deine Knie und gehe in die Hocke, um dann wieder aufzustehen.

Planke

Beide Unterarme auf das Board. Beine Ausgestreckt. Füße auf den Zehenspitzen. So lange halten wie möglich.



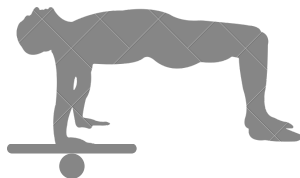
Sit-Up

Strecke deinen Oberkörper und deine Beine lang aus, atme tief ein. Dann beuge langsam die Knie und richte dabei kontrolliert deinen Oberkörper auf.

Brücke & CO

Setze dich auf das Board, Beine ausgestreckt den Boden berührend. Becken heben.

uvm.



Reinigung



Vorsicht, Beschädigungsgefahr!

- Schraubenschlüssel weg! Veränderungen an Originalteilen des Balanceboards, verrücktes Basteln oder Schäden könnten die Performance echt vermasseln.
- Lass bloß keine Flüssigkeiten, Lösungsmittel oder fiese Reiniger ans Board oder die Korkrolle – die könnten den Komponenten zu Leibe rücken und wirklich ungemütliche Situationen schaffen.
- Finger weg von aggressiven Reinigungsmitteln, Metall- oder Nylonbürsten und scharfen Werkzeugen wie Messern oder Spachteln. Die machen die Oberflächen kaputt.
- Flüssigkeiten können das Board aufplustern lassen – und das will keiner.

Reinigung

- Bei Dreck: Schnapp dir nur nen feuchten Lappen oder nen leicht feuchten Schwamm mit milder Seifenlösung.
- Vor dem Einmotten: Trocken, trocken, trocken!

Pflege

Alle Boards sind unten geölt, manche oben lackiert. Die bedruckten sind auch unten geölt. Die geölten Flächen freuen sich über etwas Hartwachsöl für Möbel.

- Wisch den Staub und kleine Steinchen mit einem feuchten Lappen weg.
- Trocknen lassen!
- Reibe das Öl mit einem alten Tuch kräftig ein.
- Mach zwei Stunden Kaffeepause.

Überschüssiges Öl mit einem anderen Tuch abwischen.

Aufbewahrung



- Vergewissere dich, dass alle Teile komplett trocken sind, bevor sie ins Lager gehen.
- Gib dem Balanceboard ein kuscheliges, trockenes Plätzchen zum Verweilen.
- Schütze das Balanceboard vor Sonnenbaden, Wetterschocks und Hitzewellen. Und ja, auch vor einem Regenguss!
- Sorge dafür, dass das Balanceboard sicher thront und nicht in den Abgrund stürzt.

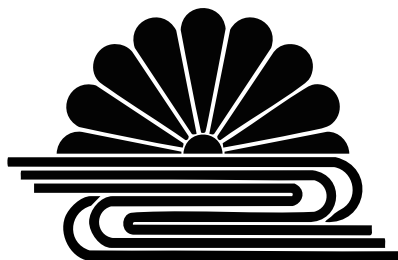
Entsorgung

Verpackung loswerden

Trenne die Verpackung fein säuberlich! Schick Papier, hübsches Glanzpapier und Kartons ins Altpapier und verfrachte Verpackungen und Folien zur passenden Wertstoffsammlung.

Balanceboard und Zubehör loswerden

Balanceboards gehören nicht in den Hausmüll! Wenn dein Board mal in Ruhestand gehen muss, entsorge es nach den Regeln, die in deiner Gegend, deinem Bundesland, deinem Viertel oder deinem Land gelten. So wird sichergestellt, dass alte Balanceboards ordentlich verabschiedet werden und Mutter Natur nicht sauer wird.



NINJA

Balance

