Vertrieb: POD International - a division of Point of Sports GmbH
Kapellenweg 31, D 83064 Raubling, info@pod-online.eu, www.pod.international

**1. Einführung**

Hier bekommst Du eine Anleitung, wie Du am schnellsten Wege Dein persönliches Training mit dem RollerBone Balancetrainer leicht und effizient starten kannst. Mit einfachen und kontinuierlich ansteigenden Übungen wirst Du zum gut trainierten RollerBoner. Das RollerBone ist ein großartiges Trainingsgerät wo ultimativer Spaß mit Beweglichkeit, Koordination und Balance miteinander verbunden werden. Schon nach wenigen Minuten stellen sich die ersten Erfolgserlebnisse ein. Das Training am RollerBone wird nie langweilig. Es gib unzählige verschiedene Tricks mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, die einen immer wieder vor neue Herausforderungen stellen. Eines sei gesagt, je öfter Du das RollerBone verwendest, desto besser wird Deine Agilität und Dein Reaktionsvermögen.Eine bessere Körperbalance wird Dein Leben mit Sicherheit zum Positiven verändern!

## 2. Warum Balancetraining

Bei sehr vielen Sportarten kann man durch ein ausgedehntes Gleichgewichtstraining zahlreiche Verletzungen verschiedenster Muskelgruppen oder Einrisse der Bänder merklich reduzieren. Außerdem steigt die Genauigkeit der Bewegungsabläufe deutlich. Vielzählige Untersuchungen zeigen, dass ein wiederholtes Training der Körperbalance vorbeugend in Bezug auf Verletzungen der Muskeln, Sehnen und Bänder wirkt, sowie die Sinne schärft und sensibilisiert. Das Balancetraining trägt weiter dazu bei, dass verspannte Muskelgruppen gelockert und wieder reaktiviert werden können. Selbst Rückenschmerzen können deutlich gelindert werden. Du erhältst durch das Training mit dem RollerBone mehr Mobilität für Dein tägliches Leben.

**Vorteile durch das Training mit dem RollerBone:**
- Verbesserte Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit
- Fun - Fun - Fun
- Ideales Cross Training für alle Sportarten wo Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit gefordert sind. Wie z.B. Skifahren, Snowboarden, Eislaufen, Wakeboarden, Surfen, Kitesurfen, Skateboarden, Windsurfen, Slacklinen, Klettern, Kajaken, Mountain biken usw.
- Verbesserte Grundstabilität des Körpers
- Erhöhte Kraft in der Beinmuskulatur
- Erhöhtes Reaktionsvermögen
- Bessere Leistung beim Sport sowie im täglichen Leben
- Stärkt die Bauch-Bein-Po Muskulatur
- Ganzheitliches Training für Körper und Geist
- Tolles Trainingsgerät vor allem für Kinder um die Balance zu stärken
- Stärkt Deine Agilität für den täglichen Alltag

## 3. Was ist zu beachten – Sicherheitshinweise

- Bitte vergewissere Dich vor dem Training, dass Du genügend Platz zur Verfügung hast.
- Stell sicher, dass keine Gegenstände in der Nähe sind, die Dich verletzen könnten.
- Achte stets darauf, dass das Training auf keinen glatten und rutschigen Unterlagen stattfindet. Hierfür kannst Du auch optional unseren RollerBone-Teppich kaufen, damit Du stets einen sicheren und guten Halt auf dem RollerBone hast.
- Kinder dürfen das RollerBone nur in Gegenwart eines Erwachsenen verwenden, der für die Sicherheit und den richtigen Umgang mit dem RollerBone verantwortlich ist.

## 4. Erste Schritte – Richtige Position am RollerBone

Für einen schnelleren Lernerfolg und um Verletzungen vorzubeugen empfehlen wir das Training immer zuerst im Body System sprich als Partnerübung. Um nach wenigen Minuten die ersten Erfolgserlebnisse verzeichnen zu können, sind folgende Hinweise zur richtigen Position am RollerBone zu beachten. Wir empfehlen die Grundposition vor Beginn des Trainings ohne Rolle zu üben. Bei der Grundposition ist es vor allem wichtig, dass man einen etwas breiteren Stand am Board wählt. Links und rechts sowie vorne und hinten sollte der Abstand der Füße zum Boardrand gleich groß sein. Außerdem ist es essentiell, leicht in die Knie zu gehen, und darauf zu achten, dass sich der Oberkörper in einer aufrechten Position befindet. Die Hüfte sollte immer zentral über der Rolle stehen. Schultern und Hände ganz locker lassen.

Body System

!! Board zu steil !!

Winkel ok!

Aus der Hüfte heraus langsam drüberrollen

Die ersten Übungen sollten in jedem Fall mit Hilfestellung eines Partners, der Dich gegenüberstehend an den Händen hält, durchgeführt werden. Optional kannst Du Dich auch im Freien auf einer Wiese an einem Baum, Säule oder ähnlichem anhalten. Wenn Du im Indoor Bereich trainierst, empfehlen wir Dir die ersten Schritte mit Hilfe einer gepolsterten Couch oder stabilen, gepolsterten Sessellehne zum Anhalten. Versuche das Gleichgewicht zu halten, und langsam hin- und her zu rollen. Ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden, um durch ein Aufschaukeln nicht das Gleichgewicht zu verlieren.

**Erste einfache Übungen mit dem RollerBone**
- Seitliche links/rechts Gewichtsverlagerung des Oberkörper
- Rotieren/Kreisen der Hüfte am RollerBone
- Versuche in die Knie zu gehen, und 15 Sek. in dieser Position bleiben
- Kniebeugen mit dem RollerBone
- Liegestütz mit dem RollerBone

**Der Roller kann als eigenständiges Trainingsgerät verwendet werden:**
Man kann sich auf dem Roller vorwärts und rückwärts bewegen. Auch kann man versuchen - stehend auf der Rolle - die Rolle mit einem Bein durch Gewichtsverlagerung aufzukippen und auf die flache Seite oben auf zu kommen.

**5. Übungen speziell geeignet für das SoftPad**

Durch das innovative, speziell dünn gehaltene, gleichzeitig aber extrem langlebige Material wird ein optimaler Schwebezustand erreicht. Das SoftPad kann mit dem Mund ganz einfach aufgeblassen werden. Man ist mit dem Softpad immer in Bewegung! Je voller das SoftPad gefüllt ist, desto schwieriger gestalten sich die Übungen damit. Hingegen verringert weniger Luft im SoftPad den Schwierigkeitsgrad merklich. Anfänglich ist es für Kinder geradezu ideal das Training mit dem SoftPad zu starten.

- Um in einer idealen Ausgangsposition das Training zu beginnen, legst Du das Board flach und zentriert auf das SoftPad. Dann stellst Du Dich breitbeinig auf das Board, und versuchst das Gleichgewicht zu halten, ohne dass das Board den Boden berührt.
- Als erste Übung versuchst Du vor und zurück zu wippen, ohne, dass das Board den Boden berührt. Weiterführend kannst Du die gleiche Übung auch mit dem Belastungswechsel von links nach rechts machen.
- Kreise das Board auf dem SoftPad und mach nach einer gewissen Zeit einen Richtungswechsel.
- Verändere Deine Standposition dahingehend, dass Du Dich leicht schräg auf Dein Board stellst (Neigungswinkel von 45° – 50° Grad), und wiederhole die oben genannten Übungen.
- Platziere das Board auf dem SoftPad dezentral einmal links, danach rechts, und versuche wiederum die Balance zu halten. Wiederhole diese Übung, welche dann je nach Position verstärkt die innere Beinmuskulatur anspricht, beliebig oft.
- Positioniere das Board erneut mittig auf dem SoftPad. Versuche nun die Balance mit nur einem Bein zu halten, und mach kreisende Bewegungen mit dem anderen Bein.
- Das Training mit dem SoftPad eignet sich bestens um Liegestütze darauf zu machen.
- Nimm die Position der Liegestützhaltung ein, und hebe immer abwechselnd ein Bein an.
- Verschiedenste Yogaübungen sind eine echte Herausforderung für den perfekten Einklang von Körper und Geist. ZB kannst Du ausgehend von der Liegestützhaltung wie in der Yogaübung „Hund“ Dein Gesäß ganz nach oben strecken. Der „Baum“ für Deine ultimative Mitte.
- Als zusätzliches Trainings- Hilfsmittel eignet sich ein gewöhnlicher Ball. Dieser trägt dazu bei, dass durch einfaches hin- und her Bewegen die Rumpf- und Bauchmuskulatur gestärkt wird. Als ergänzende Übung kann man nun den Ball schnell hin- und her Schütteln, abwechselnd höher und tiefer.
- Eine sehr beliebte Partnerübung ist das gegenseitige Zuspiel des Balles. Diese Übung wird durch links und rechts Zuspiel vertieft. Motorik sowie Koordination werden verbessert.

**Das SoftPad kann als eigenständiges Trainingsgerät verwendet werden:**
Bei verschiedensten 1-und 2-beinigen Gleichgewichtsübungen im Stehen sowie bei Liegestütz-Trainingseinheiten werden durch den beweglichen Untergrund eine Vielzahl neuer Reize und Anforderungen an die Muskulatur gestellt.

**SoftPad im Arbeitsalltag als Zusatz-Feature für Rücken und Wellness:**
Das SoftPad kann als Sitzunterlage für den Schreibtischsessel eingesetzt werden, und bewirkt eine aufrechtere Sitzposition, während man damit gleichzeitig wie auf einem Ball die Rückenmuskulatur stärkt. Becken und Oberkörper bleiben in Bewegung. Auch ist es sehr wohltuend, wenn man die genoppte Unterseite des SoftPads für eine entspannende Fußmassage nützt.

**6. Übungen für Fortgeschrittene**

Für einen schnelleren Lernerfolg und um Verletzungen vorzubeugen empfehlen wir das Training immer zuerst im Body System sprich als Partnerübung. Das Training kann mit Hanteln und Gewichtsstangen ergänzt werden, um ein Training für den gesamten Körper zu erzielen, welches Kraft- & Balance bestmöglich miteinander kombiniert.

**Einige Übungen am Rollerbone hierzu:**
- Durchführen von Hüftkreisen, Links-Rechtsverlagerung, Kniebeugen u.ä. mit geschlossenen Augen
- Jongliere mit 2 oder mehr Bällen, während Du versuchst auf dem RollerBone nicht die Balance einzubüßen.
- Trainiere Deinen Oberkörper mit Hanteln oder einer Gewichtsstange, während Du am RollerBone die Balance hältst. Intensiviere das Gewichtstraining durch Kniebeugen
- Gehe so weit als möglich nach rechts, sodass Du mit beiden Beinen nur mehr am Tip (Vorderseite) des RollerBones stehst, und versuche ca. 15 Sek. das Gleichgewicht zu halten. (Normale Position oder 90° Grad gedreht) Wechsle danach auf die andere Seite.
- Intensiviere diese Übung durch Anheben und Wegstrecken eines Beines.
- Intensiviere diese Übung durch eine Kniebeuge und das Ausstrecken eines Beines.
- Ausgehend von einem breiten Stand drehe die Beine um 90° Grad. In weiterer Folge verlagere das Gewicht auf den vorderen Fuß und zieh das hintere Bein nach, dass Du nur noch am Tip stehst. Dreh Dich um 180° Grad um und setze die Übung in die andere Richtung weiter fort.

**7. Special Tricks**

**Hang Ten:** Geh ans Tip des RollerBones, und lass wie bei dem legendären Surftrick alle 10 Zehen über das Board hängen. Optional 1 Fuß anheben.

**Cross Stepping:** Wichtig hierfür ist die Balance auf einem Bein. Nach links gehen: Position mit beiden Beinen geschlossen rechts außen. Überkreuzen Sie das rechte Bein vorne über das linke und setzen es als Standfuß, während Sie das linke Bein lösen und wieder neben das rechte stellen. Kreuzen Sie dann jeweils abwechselnd zu Tip und Tail des RollerBones.

**Grabs / Presses:** Verschiedenste Grabs und Presses aus dem Skate-Wake- und Snowbereich können auf dem RollerBone trainiert werden. Pass bei den Grabs auf, dass die Finger nicht zwischen Rolle und Board kommen!

**Ollie:** Positioniere den hinteren Fuß auf dem äußersten Rand des Tails und den vorderen Fuß knapp über der Mitte des Boards. Knie ganz tief beugen. Jetzt musst Du fast gleichzeitig beim nach vorne Rollen das Tail auf den Boden poppen, hochspringen und den vorderen Fuß am Deck entlang ziehen. Am höchsten Punkt des Ollies solltest Du mittig auf dem Board stehen. Beuge deine Knie erneut und bereite dich auf die Landung vor.

**One-Eighty / Three Sixty:** Hierbei dreht man im Sprung den gesamten Körper um 180°/360° Grad, und landet im Anschluss wieder auf dem RollerBone. Wichtig hierbei ist, dass der Kopf den Drehimpuls auslöst. Am besten übst Du den Sprung zuvor nur auf dem Brett ohne Rolle.

**Shuv-it:** Der sogenannte Shuv-it kann in 90°, 180° sowie in 360° Grad Schritten gemacht werden. Hierbei wird mit beiden Beinen eine Drehung des Boards auf der Rolle initiiert. Man springt vom Board hoch, lässt das Board unter sich drehen, und landet dann wieder mit beiden Beinen auf dem Board. Beginn zuerst mit einer 90° Drehung, steigere Dich dann auf eine 180° und in weiterer Folge erst auf eine 360° Grad Drehung des Boards.

**8. RollerBone Video:**

Dieses Video wurde speziell auf die verschiedensten RollerBoner zugeschnitten, damit sich jeder genau das Richtige für sein individuelles Training mitnehmen kann. Finde unser Video auf vimeo.com und auf youtube.com.

RollerBone Videolink: https://www.youtube.com/watch?v=8AboPSYXVb4

Video - Scan mich!

**9. Produktvariationen RollerBone:**

Den RollerBone gibt es in zahlreichen unterschiedlichen Ausführungen und macht diesen daher auch sehr interessant für die verschiedensten Sportler unter uns. Die zahlreichen verschiedenen Produktvarianten des RollerBone möchten wir Euch kurz anhand einer Bildergalerie vorstellen.

RB 1.0 SoftBone Set + Carpet

RB 1.0 SoftBone Set

RB 1.0 Set + Carpet

RB 1.0 Set + SoftPad + Carpet

RB 1.0 Set

RB 1.0 Board

RB 1.0 Set with SoftPad

RB EVA Set

RB Carpet

RB SoftPad

RB Roller

RB Cap