

## Slackdeck Balance

von

**Almighty**  
BOARDS



Das Slackdeck Balance

„Mehr als nur Gleichgewicht!“

- ≈ Spezieller Shape für maximale Sicherheit
- ≈ Umfassende Übungsvielfalt (Balance, Kraft, Koordination...)
- ≈ Kombinierbar mit vielen Geräten (Gewichte, Schwingstab...)
- ≈ Herausfordernd und motivierend
- ≈ Kombiniert mit der **BLACKROLL**® einsetzbar
- ≈ Robust und langlebig durch Schichtverleimung
- ≈ Made in Germany

## Motivierend.

Das Spiel mit dem Gleichgewicht fasziniert uns Menschen von klein auf. Aus dem Blickpunkt der Sportwissenschaft betrachtet trainieren wir mit diesem „Balancieren“ vor allem ein bestimmtes System: die Sensomotorik. Darunter versteht man das Zusammenspiel von verschiedenen Sinnesorganen und der Muskulatur. Doch was hat das für einen Nutzen?

## Sinnvoll.

Studien haben gezeigt, dass die Effekte einer verbesserten Sensomotorik sehr weitreichend sind. Sie gehen von besserer lokaler, intermuskulärer und Ganzkörper-Koordination (Gruber et al., 2006) bis hin zu Verringerung der Verletzungshäufigkeit bei Muskeln und Gelenken (Caraffa et al., 1996; Heidt et al., 2000; Myklebust et al., 2003; Faude et al., 2005; Knobloch & Martin-Schmitt, 2006).

## Einfach.

Das Balance Board von Almighty Boards ist ihre Möglichkeit für ein spaßiges und motivierendes Training, egal ob Daheim oder in der Arbeit. Verschiedene Übungen in unterschiedlichen Ausgangsstellungen bieten einen optimalen Einstieg für Jedermann. Vom einfachen Balancetraining bis hin zu forderndem Krafttraining ist alles möglich!

## Technische Details:

- ≈ Formverpresst und schichtverleimt
- ≈ Gefertigt aus Birken- und Buchenholz
- ≈ Echtholz furnier als Oberfläche
- ≈ Geölt und lackiert für lange Lebensdauer
- ≈ Wird optional mit Blackroll® geliefert

