

A black and white photograph of a person's legs from the knees down, wearing denim jeans and lace-up boots. They are standing on a skateboard. The background is a blurred indoor setting with a bookshelf and a plant.

Jakobs

**HOVOBOARD®**

**H**

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 Birken-schichtholz, gebeizt und lackiert
- Maße: L 293 mm x B 612 mm x H 15 mm, Boardhöhe inklusive Base 60 mm
- Trittfläche 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 Bodens:**

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:**

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

## **Reinigung:**

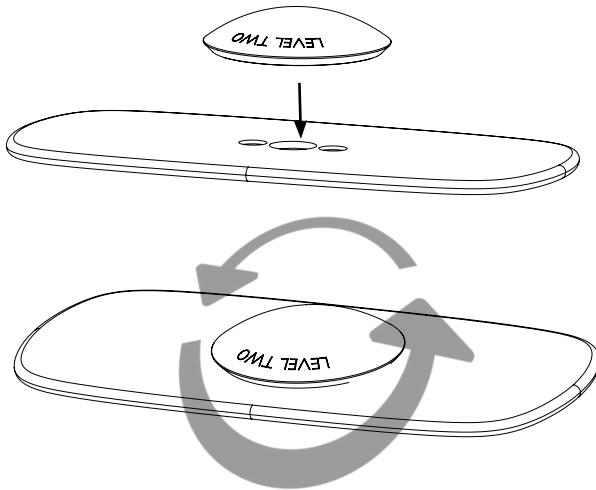
Das Board und die Bases können mit einem feuchten Tuch gereinigt werden, bei starker Verschmutzung milden Kunststoffreiniger verwenden. Den Aufkleber nur nebelfeucht und vorsichtig wischen, da er sich sonst ablösen könnte.

## **Sicherheits- und Warnhinweise:**

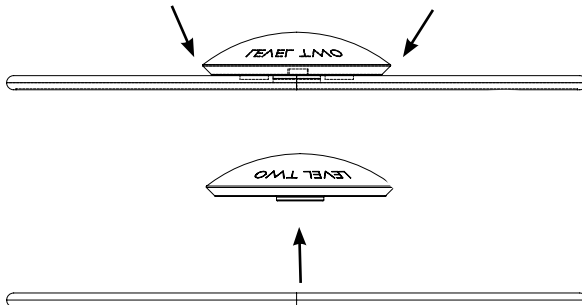
Die Verwendung des Hovoboards erfolgt auf eigene Gefahr. Es erfordert etwas Geschick und Übung, um stabil auf dem Hovoboard zu stehen. Zu Anfang und zur Eingewöhnung empfehlen wir, das Hovoboard im Sitzen zu benutzen, um das individuelle Balanceverhalten richtig einzuschätzen. Bei Ermüdungserscheinungen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

## 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](http://www.hovoboard.de)

### KONTAKT



Jakobs® GmbH



02426 90466-0



[info@jakobs.de](mailto:info@jakobs.de)



### Herstellung & Vertrieb:

Jakobs GmbH

Am Mittelweg 3

DE 52388 Nörvenich

[www.jakobs.de](http://www.jakobs.de)

