

Der kyBouncer: kontrollierte Instabilität als Trainingsreiz

Der menschliche Körper reagiert sehr sensibel auf Instabilität, da sie im Alltag eine hohe Sturz- und Verletzungsgefahr bedeutet. Die gezielte und kontrollierte Nutzung von Instabilität als Trainingsreiz kann einen maßgeblichen Beitrag zur Stabilisierung des Rumpfes leisten, indem die Tiefenmuskulatur trainiert, das Balancesystem umfassend gefordert und die dynamische Gelenkskontrolle verbessert wird. Mit der Gesundheitsmatte kyBouncer kann Instabilität kontrolliert und ganz gezielt als Trainingsreiz genutzt werden, um die körpereigenen Stabilisierungsmechanismen zu trainieren.

Unter der Leitung von Prim. Doz. Dr. Thomas Bochdansky, Leiter der Abteilung für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Landeskranken-

haus Feldkirch/Rankweil, wurde gemeinsam mit Prof. Dr. Anton Sabo (Fachhochschule Technikum Wien, Institut Sports Engineering & Biomechanics) an 31 Probanden der Effekt des kyBouncer im Vergleich zu einer herkömmlichen Therapiematte untersucht. Gemessen wurde die durch den kyBouncer verursachte Instabilität anhand der Länge des Weges des Körperschwerpunktes. Das Ergebnis zeigt, dass das Training auf dem kyBouncer einen deutlich höheren Reiz an die posturale Stabilität verursacht. „Der kyBouncer spricht das visuelle, vestibuläre sowie das somatosensorische System, an. Daraus, dass der kyBouncer einen so hohen Grad an Instabilität bietet, kann geschlossen werden, dass der kyBouncer ein intensiveres Training als her-



kömmliche Therapiematten ermöglicht und durch seinen gezielten Einsatz der Trainingserfolg deutlich verbessert werden kann“, fasst Bochdansky das Untersuchungsergebnis zusammen.

Für Therapie und Rehabilitation

Der kyBouncer ist eine Entwicklung des Schweizer MBT-Erfinders Karl Müller. Die Gesundheitsmatte, die aus hochwertigem Mehrkomponenten-Polyurethan besteht, lässt die Füße tief in die Matte einsinken, während die sich schnell aufrichtenden Poren für eine optimale Rückfederung sorgen. Diese Eigenschaft des kyBouncer erzeugt eine gewisse Instabilität, die ein sanftes aber effizientes Training der tief liegenden Muskelschichten ermöglicht und die intramuskuläre Koordination sowie die Sensomotorik fördert. Der gezielte Einsatz von Instabilität als Therapierreiz bietet sich vor allem für Menschen mit einer höheren Sturzgefährdung an, zum Beispiel im Rahmen von Gangschulungen älterer Patienten. Dadurch, dass der kyBouncer so unkompliziert in den Alltag integriert werden kann, eignet sich die Gesundheitsmatte allerdings auch besonders für die Prävention, denn das Training des Gleichgewichts ist für alle Altersgruppen relevant.