

## Das kybun Bewegungskonzept

kybun ist ein Bewegungskonzept, das Menschen zum Stehen animiert und deren Freude an der Bewegung zurückholt. kybun stammt aus dem Koreanischen und bedeutet „Gefühlszustand“. Das kybun Konzept basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass moderate, regelmäßige Aktivität durch Stehen und Gehen im Alltag besser vor Herzinfarkt, Übergewicht und Diabetes schützt als intensive sportliche Betätigung. Der amerikanische Wissenschaftler Marc T. Hamilton wies in seinen Untersuchungen nach, dass Sitzen die Ursache für viele Zivilisationskrankheiten ist.

Ein Produkt von kybun ist der weich-elastische Federboden „kyBounder“. Der kyBounder kann ganz einfach in den Alltag integriert werden: beim Arbeiten am PC, beim Bügeln, beim Kochen, beim Fernsehen schauen oder beim Lernen in der Schule. Durch natürliche Fußbewegungen auf dem weichen Federboden wird die Körperhaltung ausbalanciert. Dies spricht gezielt die tiefer liegenden Muskelschichten an. Das Stehen auf dem kyBounder verleiht ein Gefühl als bewege man sich auf weichem Gras, Waldboden oder Sand.

## kybun Erfinder

Anfang der 90er Jahre entdeckte Dipl. Ing. Karl Müller, der damals in Korea lebte, dass das Barfußgehen über Reisfelder seine Rückenbeschwerden lindert. Daraufhin entwickelte er eine „Footwear-Technologie“ die harte Böden in weiche umwandelt. Dies war die Geburtsstunde des MBT-Schuh. Doch Karl Müllers Ziel war ein ganzheitliches Trainings- und Therapieprogramm, bei dem MBT nur der Anfang war. Er entwickelte das Bewegungsprogramm kybun. Um sich diesem voll und ganz zu widmen, verkauft Karl Müller MBT und gründete im Juni 2007 die kybun AG.

## kyBounder

Der kyBounder ist ein weich-elastischer Federboden aus hochwertigem Mehrkomponenten-Polyurethan (PU). Im Gegensatz zu herkömmlichen Boden- und Therapiematten aus PVC bleibt das PU-Material lange elastisch und weich. Es bildet keine Risse und wird auch nach intensivem Gebrauch nicht spröde.

Während sich eine herkömmliche PVC-Matte nur an der Oberfläche weich anfühlt und etwas tiefer schnell hart und träge wirkt, sinkt der Fuß auf dem kyBounder tief und weich ein. Das PU-Material lässt den Fuß dennoch trampolinartig zurückfedern. Der kyBounder ist ein patentiertes Qualitätsprodukt, das in der Schweiz entwickelt und hergestellt wird.

## Wirkungen und Vorteile vom kyBounder

- Steigert die Kreativität und Lernfähigkeit
- Effizientere Arbeit dank Kombination von Bewegung und geistiger Anstrengung
- Entspannt und lockert die Muskulatur
- Verbessert die Körperhaltung
- Steigert die allgemeine Fitness ohne Zeitaufwand
- Kann eine wirksame Massnahme bei Rückenproblemen sein
- Baut Müdigkeit ab
- Macht Spass

## Anwendungsbereiche

### In der Schule

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. In der Schulklasse sind sie jedoch angehalten, still zu sitzen. Und das für mehrere Stunden am Tag. Stehpult und kyBouncer sind die Alternative im Schulbereich. Beim weichen Stehen auf dem elastischen Federboden werden Muskeln von Kopf bis Fuß beansprucht, um eine natürliche, aufrechte Haltung zu gewährleisten. Eine schlechte Haltung wie beim Sitzen ist am Stehpult passé.

### Zu Hause

Der kyBouncer kann einfach in den Alltag integriert werden. Zu Hause bieten sich viele Möglichkeiten, auf dem weichen Federboden zu stehen: beim Bügeln, beim Telefonieren, beim Föhnen im Bad, bei Schreibarbeiten, beim Musizieren oder abends beim Fernsehschauen. Auf dem weichen, flexiblen Untergrund werden die kleinen Muskeln trainiert, Verspannungen lösen sich und das Wohlbefinden wird positiv beeinflusst.

### Im Büro

Viele Menschen, die im Büro arbeiten, leiden unter Verspannungen, Dysbalancen und Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich. Grund für die körperlichen Beschwerden: passives Sitzen. Das Arbeiten auf dem weichen kyBouncer an einem Stehpult ist die gesunde Alternative im Büro. Die vielen Balance ausgleichenden Bewegungen auf dem Federboden beanspruchen unterschiedliche Muskelgruppen und verhindern eine einseitige Fehlbelastung der Wirbelsäule.

### In der Therapie

kybun heilt keine Grundkrankheiten, kann jedoch bei einigen Symptomen die Schmerzen lindern oder gar zum Verschwinden bringen. Das Stehen und Gehen auf dem kyBouncer reduziert die Schläge auf die Gelenke, dehnt und kräftigt die tief liegende Muskulatur und verbessert die Koordination.

### Im Sport

Leistungs- und Breitensportler trainieren und regenerieren auf dem kyBouncer. Den kyBouncer nutzen z.B. die Profifussballvereine HSV und Young Boys Bern. Das Training auf dem kyBouncer verbessert die Antrittsschnelligkeit, koordinative Fähigkeiten und die Beweglichkeit. Im Reha-Bereich und während der Regenerationsphasen fördert der kyBouncer die aktive Entspannung und beschleunigt die Heilungsphase nach Verletzungen.