

Erlebe das Gleichgewicht zwischen Kraft & Balance

Der kyBouncer - Übungen, Training und Therapie

Das weichelastische Bewegungskonzept für Jedermann.

- Gleichgewichtstraining/Sturzprophylaxe
- Muskelkraft und Koordination
- Muskelspannung und -entspannung



kybun[®]
swiss made 

Beweglichkeits- und Balancetest

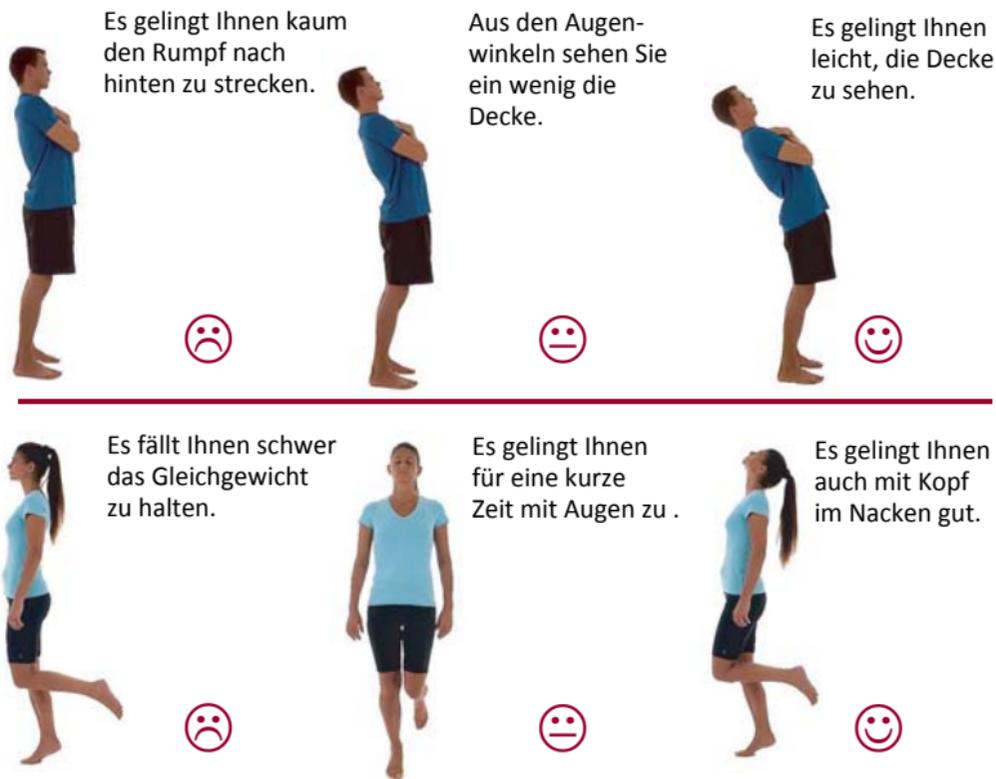
Für den Beweglichkeitstest (Streckung) beide Hände überkreuz an die Schulter legen. Neigen Sie sich bei gestreckten Beinen ausgehend vom Kreuz nach hinten.

Ergebnisse siehe Bilder nebenan.

Für den Balancetest sollten Sie ausgeruht sein. Einbeinstand mit leicht angezogenem Bein. Dabei die Konzentration auf Bewegung und Körperwahrnehmung legen. Bitte erst mit offenen und dann mit geschlossenen Augen durchführen. Die Tests ohne kyBouncer ausführen.

Trainingstipp:

Durch leichtes auf und ab federn oder gehen auf dem kyBouncer können Sie sich für die Tests aufwärmen.



Ausgangspunkt

Endpunkt

Fußstellung



Grundstellung einnehmen

Stellen Sie sich locker mit den Füßen parallel nach vorn zeigend auf den kyBounder. Arme hängen an der Seite herunter. Ausgangspunkt ist beide Handflächen links und rechts auf Höhe der Hüftgelenke auflegen. Nun den Weg zur Mitte und beide Handflächen berühren sich vor dem Körper - Endpunkt. Die Hände gehen jetzt auf die Mitte zwischen Ausgangs- und Endpunkt. Dort wo die Fingerspitzen nach unten zeigen sollten die Füße stehen. Das ist die Grundstellung.

Trainingstipp:

Die Aufrichtung des Körpers läßt sich am besten durch ein tieferes Einatmen erreichen. (Einatemstellung)

Gleichgewichtsübung: Eins

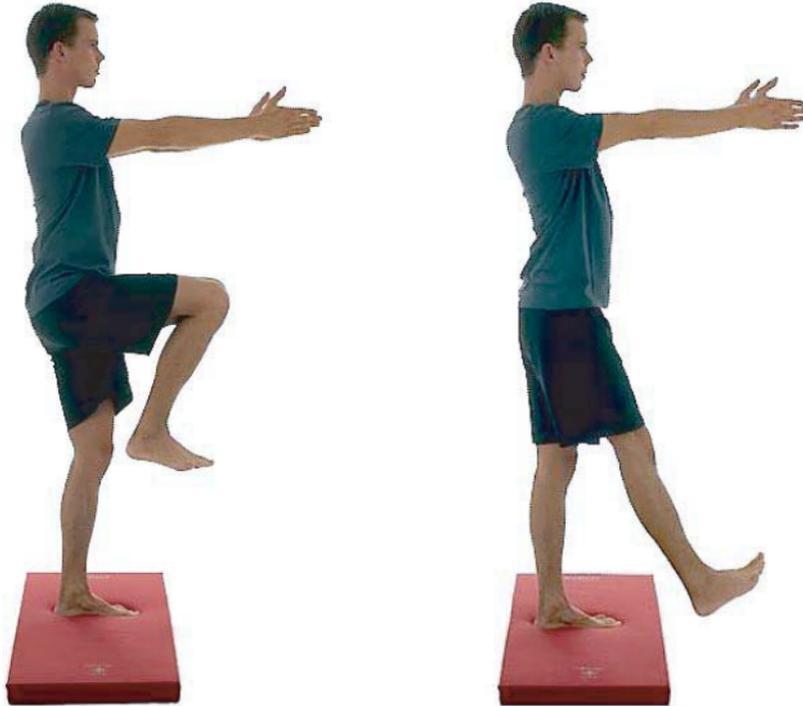
Aus der Grundstellung heraus wird mit folgender Gleichgewichtsübung Ihr Balancegefühl und Ihre Koordination verbessert. Außerdem ist es für viele weitere Übungen eine gute Grundlage.

Beginnen Sie mit Ihrer stärkeren Seite und führen Sie das andere Bein ein wenig seitlich vom kyBouncer weg. Diese Position halten und balancieren. Den Fuß nicht absetzen. Jede Seite bis zu 5mal für ca. 10 sec. wiederholen.



Trainingstipp:

Durch das Vor- und Rückführen des Beines sowie das schließen der Augen, kann die Anforderung erhöht werden.



Gleichgewichtsübung: Zwei

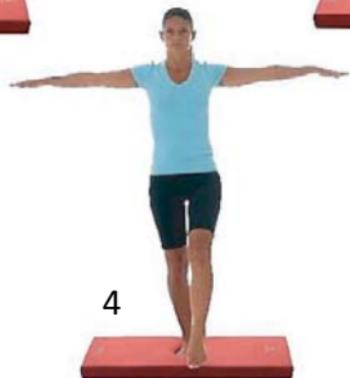
Erweitern Sie nun die vorherige Übung, indem Sie jetzt noch die Fähigkeit der Bewegung integrieren. Auf dem linken Bein beginnen und das rechte Knie bis auf Hüfthöhe führen. Die Arme, in Schulterhöhe, nach vorn anheben. Der Körper und das Standbein sind gestreckt. Aus dieser Position das rechte Bein ausstrecken und den Fuß anwinkeln. Jeder der beiden Positionen kurz halten. Nach dem Strecken des rechten Beines ohne absetzen wieder nach oben anwinkeln. Diese Bewegung bis zu 8mal wiederholen.

Trainingstipp:

Sie können die Hände sowohl in die Hüften stützen oder eben nach vorn oder nach oben führen.

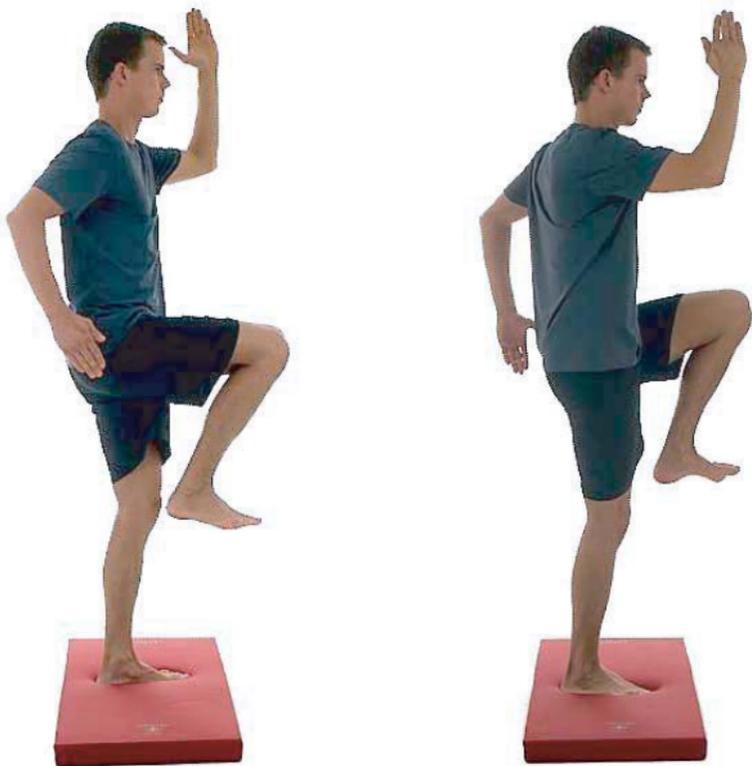
Gleichgewichtsübung: Drei

Nachdem Sie sich in den einzelnen Ausführungen gefestigt haben, können Sie nun alle Richtungen in einer Übung vereinen. Aus der Grundstellung heraus verlagern Sie Ihr Gewicht auf das Standbein und beginnen mit dem Anwinkeln Ihres Beines bis in die Waagerechte. Danach ohne Absetzen nach hinten, zur Seite, nach vorn und abstellen. Dies pro Seite 10 mal.



Trainingstipp:

Durch das Vor- oder Hochhalten der Arme sowie das Schließen der Augen, kann die Anforderung erhöht werden.



Muskelkraft & Koordination: Eins

Bitte nehmen Sie die Grundstellung ein. Die Arme sind angewinkelt. Sie heben, marschierend auf der Stelle, die Beine und Arme wechselseitig. Die Beine und Arme, die jeweils nach oben gehen, sind bis auf Hüfthöhe zu führen. Den Körper dabei immer aufrichten und mit dem gesamten Fuß möglichst gleichmäßig in den kyBouncer treten. Achten Sie mehr auf die Ausführung, als auf die Zeitdauer. Sie sollten bei 5 x 30 sec. beginnen mit je 1min Pause.

Trainingstipp:

Sie können Ihre Bewegungskraft noch steigern, in dem Sie mit Hanteln oder Gelenkgewichten das Training ergänzen.

Muskelkraft & Koordination: Zwei

In Schrittstellung mit dem linken Bein nach vorn. Der Fußrücken des rechten Beines ist auf einem stabilen Stuhl. Oberkörper und Kopf sind aufrecht sowie Arme seitlich neben dem Körper. Das vordere Knie so tief beugen, dass Oberschenkel und Unterschenkel max. einen rechten Winkel bilden. Der Oberkörper bleibt aufrecht und die Hauptlast trägt das linke Bein. Der Gesäßmuskel der linken Seite ist angespannt. Sie sollten wenigstens 6 Wiederholungen auf jeder Seite ausführen.



Trainingstipp:

Das vorderer Knie nicht über die Fußspitze hinausragen lassen. Handflächen nach vorn drehen = Körperstreckung.



Muskelkraft & Koordination: Drei

Grundstellung ist die Seitenlage auf dem Boden. Den unteren Arm stützen Sie unter der Schulter auf den kyBounder. Die Übung beginnt mit dem Aufrichten des Körpers bis zur Streckung. Durch das Führen/Bewegen des freien Armes kann der Schwierigkeitsgrad der Übung verändert werden. Sie sollten mindestens 5 Wiederholungen auf jeder Armseite anstreben. Halten Sie die Positionen ca. 3 sec.

Trainingstipp:

Für Fortgeschrittene, kann das freie Bein noch abgespreizt werden. Es erhöht die Intensität in der Rumpfmuskulatur.

(Ent)spannungsübung: Eins

Stellen Sie sich bitte in der Grundstellung auf. Strecken Sie beide Arme nach oben und beginnen Sie leicht aus den Füßen heraus rhythmisch auf und ab zu federn. Gleichzeitig bewegen Sie dabei die Arme leicht vor und zurück. Körper, Knie und Arme bleiben gestreckt. Sie bewegen sich gleichmäßig federnd. Dauer der Übung zwischen 30-45 sec.; 10mal mit je 2min Pause



Trainingstipp:

Schließen Sie ruhig mal die Augen und spüren Sie, ob Sie wirklich locker bleiben können. Balancegefühl erleben.



(Ent)spannungsübung: Zwei

Stellen Sie sich bitte in der Grundstellung auf.
Winkeln Sie beide Arme neben den Kopf nach oben.
In der ersten Phase machen Sie mit dem rechten Bein
einen kurzen Ausfallschritt nach hinten. Danach den
Schritt bis zum Ende des kyBounders führen und
den Oberkörper nach links drehen. ! Beinstreckung !
Sie können sich zudem noch leicht nach linksuntern
neigen. Häufigkeit der Übung je Körperseite bis
zu 10mal mit je 1min Pause.

Trainingstipp:

Zwischen den einzelnen Phasen halten Sie die Position mindestens 3 sec. bevor Sie die Stellung wechseln.

(Ent)spannungsübung: Drei



Grundstellung einnehmen und wechselseitig die Arme in die Höhe strecken sowie die Füße in den kyBouncer drücken. Den Körper, Arme und die Knie strecken. Vermeiden Sie ein Anwinkeln der Beine. Übung ca. 10 x 15 sec.