



BeBalanced!
GANZKÖRPER-TRAINING



von Manuela Böhme



BeBalanced!

GANZKÖRPER-TRAINING

Das AIREX® Balance-pad Elite deckt als Therapie- und Trainingsgerät ein breites Spektrum von Anwendungsmöglichkeiten ab. Aufgrund der destabilisierenden Eigenschaft (Schwabeleffekt) wird das AIREX® Balance-pad Elite in der Prävention und Rehabilitation von orthopädisch-traumatologischen Erkrankungen, sowie im Freizeit- und Leistungssport zur Aufschulung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten eingesetzt.

Es ermöglicht das kombinierte Üben und Trainieren von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeiten sowie allgemeines und sportpezifisches Propriozeptorentraining.

Sollten Sie aufgrund einer orthopädisch-traumatologischen Erkrankung in ärztlicher oder physiotherapeutischer Rehabilitationsbehandlung stehen, so empfiehlt sich das Übungsprogramm in Bezug auf Übungswahl, Wiederholungszahl, Trainingshäufigkeit, Übungsintensität und Pausendauer mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten abzusprechen.

Tipps für Ihr Training

➤ **Achten Sie auf Ihre Grundhaltung**

Eine krumme Wirbelsäule belastet die Bandscheiben durch Biegespannung, lässt den Körper mit Verspannung der aufgerichteten Muskulatur reagieren, engt die Organe ein und drückt auf das Gemüt. Eine aufgerichtete Wirbelsäule bewirkt das Gegenteil.

➤ **Nehmen Sie bei den Übungen immer folgende Grundhaltung ein:**

Die Beine sind immer leicht geöffnet, die Fussspitzen zeigen nach aussen. Grosszehenballen, Kleinzehenballen und Ferse sind gleichmässig belastet. Die Knie sind weich.

Der Po ist locker, die Beckenknochen ziehen senkrecht nach unten: Das Becken ist gekippt.

Die Rippen ziehen nach vorne, das Brustbein zieht nach oben: Der Brustkorb wird nach vorne oben gehoben.

Die Schultern ziehen nach unten hinten: Der Schultergürtel ist fixiert.

Das Kinn zieht leicht nach hinten, das Haupt zieht zur Decke. Es bleibt Luft zwischen Kinn und Brustbein.

➤ **Trainieren Sie barfuss**

Die Zehen sind in den Schuhen ständig gekrümmt. Falsches Schuhwerk verursacht langfristig Deformationen an den Füessen und macht sie steif und unbeweglich. Ausserdem beeinträchtigen Schuhe die Fussreflexzonen, was insgesamt den gesamten Organismus negativ beeinflusst.

Wenn wir barfuss trainieren, empfinden wir die unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten und der Fuss muss intensiver abrollen. Dadurch wird die Fussmuskulatur gekräftigt und die Statik des Körpers verbessert. Zusätzlich haben wir eine sanfte Fussreflexzonenmassage, die Schmerzen, besonders Rücken- und Kopfschmerzen, lindert oder vermeidet.

➤ **Nehmen Sie sich Zeit**

Aufgrund des heutigen Lebensstils, der geprägt ist von Technik und Fortschritt, ist die Wahrnehmung für den eigenen Körper auf ein Minimum gesunken. Der Kontakt zum eigenen Körper, seinen Funktionsweisen und Reaktionen muss erneuert werden, um sich sicher, geborgen und wohl in ihm zu fühlen. Führen Sie alle Übungen in Ruhe aus und beobachten Sie sich dabei. Erhöhen Sie Ihr Körperbewusstsein.

➤ **Übungen:**

Manuela Böhme, Direktorin des Instituts für Fitnesspädagogik, Hamburg

www.bebalanced.net

Besuchen Sie unsere neue Webseite und downloaden Sie **gratis** weitere BeBalanced! Programme.

BeBalanced!

GANZKÖRPER-TRAINING

Übungsbeschreibungen:

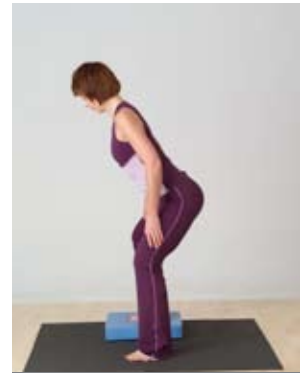
Erwärmung: marschieren auf dem AIREX® Balance-pad Elite

1. Weite Kniebeuge

Ausgangsposition: Beine weit geöffnet, 1 Fuss ist auf dem AIREX® Balance-pad Elite, Hände auf die Oberschenkel, Brustbein gehoben, Schultern tief, Nacken lang.

Übung: Beine beugen und strecken, das Gewicht ist mehr auf den Fersen, Po nach hinten schieben.

Wiederholungen: 16 Mal beugen und strecken, dann Fuss wechseln.



2. Ausfallschritte

Ausgangsposition: in Schrittstellung, vorderer Fuss ist auf dem AIREX® Balance-pad Elite und ist leicht ausgedreht, Ferse des hinteren Fusses ist in der Luft, beide Knie leicht gebeugt, Arme zur Seite für die Balance.

Übung: Beine beugen und strecken, vorderes Knie bleibt hinter Fussspitze und beugt zum mittleren Zeh, hinteres Knie beugt Richtung Boden.

Wiederholungen: 16 Mal beugen und strecken, dann Fuss wechseln.



3. Enge Kniebeuge mit Beinheben

Ausgangsposition: beide Füße sind auf dem AIREX® Balance-pad Elite und zeigen leicht nach aussen, Beine leicht geöffnet, Hände auf die Oberschenkel, Brustbein gehoben, Schultern tief, Nacken lang.

Übung: beide Beine beugen, das Gewicht ist mehr auf den Fersen, Po nach hinten schieben, beim Strecken (Hochkommen) zunächst das rechte Knie anheben, dann wieder beide Beine beugen und dann das linke Knie beim Hochkommen anheben.

Wiederholungen: 16 Mal im Wechsel.



BeBalanced!

GANZKÖRPER-TRAINING

4. Arm-Bein-Waage

Ausgangsposition: 4-füssler-Stand, linkes Knie auf AIREX® Balance-pad Elite, rechte Hand auf dem Boden, rechtes Bein nach hinten strecken, linken Arm nach vorne strecken, Daumen zeigt zur Decke, Schultern ziehen weg von den Ohren, der Nacken ist lang, Brustbein nach vorne oben anheben.

Übung: Arm und Bein gleichzeitig heben und senken.

Anstrengender: linken Unterschenkel während der Übung zusätzlich angehoben halten.

Wiederholungen: 16 Mal pro Seite.



5. Brustwirbelsäulenrotation

Ausgangsposition: 4-füssler-Stand, beide Knie auf AIREX® Balance-pad Elite, Hände auf dem Boden, Schultern ziehen weg von den Ohren, der Nacken ist lang, Brustbein nach vorne oben anheben.

Übung: die Arme zur Seite und gleichzeitig nach hinten anheben, der Daumen zeigt zur Decke bzw. nach hinten, der Kopf und die Brustwirbelsäule drehen mit Blick in die Hand, Unterkörper bleibt unbeweglich.

Wiederholungen: 16 Mal pro Seite.



6. Liegestütz

Ausgangsposition: 4-füssler-Stand, Hände auf AIREX® Balance-pad Elite

Schultern ziehen weg von den Ohren, der Nacken ist lang, Brustbein nach vorne oben anheben, Ellenbogen leicht gebeugt, Beine nacheinander nach hinten strecken, die Zehen aufstellen, Körpermitte ist stabil.

Übung: Arme beugen und strecken, Ellenbogen ziehen nah am Körper nach hinten.

Wiederholungen: 16 Mal mit Pause nach 8.



7. Seitstütz

Ausgangsposition: Seitlage, Unterarm auf AIREX® Balance-pad Elite, unteres Bein angewinkelt 90°, oberes Bein lang, Fussspitze zeigt nach vorne, Oberschenkel liegen genau übereinander.

Übung: Oberkörper und Po heben und senken.

Wiederholungen: 16 Mal pro Seite.



BeBalanced!

GANZKÖRPER-TRAINING

8. Seitliches Beinheben

Ausgangsposition: Seitlage, unterer Rippenbogen schliesst mit AIREX® Balance-pad Elite-Kante ab, Hände hinter Kopf, 1 Ellenbogen berührt Boden, beide Beine sind lang und liegen genau übereinander, Fussspitzen zeigen nach vorne.

Übung: Oberes Bein heben und senken.

Anstrengender: beide Beine sind gestreckt und werden gleichzeitig gehoben und gesenkt.

Wiederholungen: 16 Mal pro Seite.



9. Bauchaufzüge

Ausgangsposition: mit dem Rücken auf dem AIREX® Balance-pad Elite liegen, AIREX® Balance-pad Elite auf untere Rippenhöhe bringen, so dass der Oberkörper tiefer liegt als das Becken, Beine öffnen, Fersen aufstellen, Fussspitzen zeigen nach aussen, Hände hinter den Kopf legen, Oberkörper liegt auf dem Boden.

Übung: Oberkörper heben und senken.

Wiederholungen: 32 Mal.



10. Beidseitige Arm-Bein-Waage

Ausgangsposition: Bauchlage, AIREX® Balance-pad Elite liegt auf Brusthöhe, Arme nach vorne ausstrecken, Beine öffnen, Fussspitzen zeigen nach aussen.

Übung: Oberkörper, Arme und Beine gleichzeitig heben und senken.

Wiederholungen: 16 Mal.



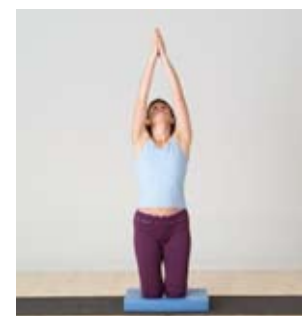
Dehnung

11. Balance Übung im Kniestand

Ausgangsposition: kniend auf dem AIREX® Balance-pad Elite

Übung: beide Arme über Kopf anheben, Handflächen zueinander, Kopf heben und dabei auf die Hände sehen.

Schwieriger: Augen schliessen.



BeBalanced!

GANZKÖRPER-TRAINING

12. Dehnung der Beinrückseite

Ausgangsposition: aus 4-füssler-Stand ein Bein nach vorne stellen, zwischen die Hände, Knie ist gebeugt, Rücken und Nacken sind lang.

Übung: Po schiebt nach hinten oben, Oberkörper zieht nach vorne unten.



13. Dehnung Hüftbeuger

Ausgangsposition: aus 4-füssler-Stand ein Bein gebeugt nach vorne stellen, Hände auf Po.

Übung: Po in Richtung vordere Ferse schieben, dabei gleichzeitig nach unten ziehen.



14. Wadendehnung mit Brustdehnung

Ausgangsposition: in Schrittstellung stehend auf dem AIREX® Balance-pad Elite, das vordere Bein ist gebeugt, der Fuss steht ganz auf dem AIREX® Balance-pad Elite, der hintere Fuss steht nur halb auf dem AIREX® Balance-pad Elite, so dass die Ferse tiefer ist als der Ballen.

Übung: Arme seitlich leicht über Schulterhöhe anheben, Finger spreizen, Handflächen zeigen zur Decke, Daumen zeigen nach hinten, Fingerspitzen ziehen in Richtung Boden.



15. Balance-Übung im Stehen

Ausgangsposition: auf AIREX® Balance-pad Elite stehend, Handflächen aneinander gelegt (Gebetsposition).

Übung: langsam einen Fuss vom AIREX® Balance-pad Elite heben, Fusssohle an Knöchel des anderen Fusses legen, Knie zeigt nach aussen.

Schwieriger: Augen schliessen.



Weitere Informationen zu AIREX® Gymnastikmatten und Balance-Produkten, BeBalanced! Trainingsvorschläge und Händlerverzeichnis unter:

www.bebalanced.net

Hersteller:
Alcan Airex AG
Industrie Nord
CH-5643 Sins
Tel. +41 41 789 66 00
Fax +41 41 789 66 60
www.alcanairex.com