

ALLGEMEINE TRAININGSHINWEISE

- Um ein optimales Trainingsergebnis zu erzielen, sollten die folgende Hinweise beachten:
- Trainieren Sie täglich 10 bis 15 Minuten.
- Führen Sie das Training ruhig und ohne Zeitdruck durch.
- Atmen Sie bei den Übungen ruhig aus und ein.
- Machen Sie die Übungen barfuß oder mit Sportschuhen.
- Wiederholen Sie die Übungen entsprechend Ihrem Können.
- Zur Steigerung des Trainings können Sie die Übungen mit geschlossenen Augen wiederholen.
- Bei Verletzungen oder gesundheitlichen Problemen sprechen Sie die Übungen mit Ihrem Arzt durch.
- Mit den Mobilisationsübungen beginnen, dann die Balanceübungen durchführen.

GRUNDHALTUNG

- Füße hüftbreit auseinander stellen, Knie und Schultern sollten auf einer Linie sein
- Knie leicht beugen
- Oberkörper aufrecht
- Arme etwas vom Körper weg halten
- Blick nach vorne

WIPPE VOR / RÜCK

- Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Aufbau einer gesunden Körperhaltung
- Dehnung der Wadenmuskulatur
- Körperstabilisierung

Übung 1:

Mobilisation

Das **deuser Balance** 10 x bis zum Anschlag vor und zurück kippen.

Wirkung:

Dehnung der Wadenmuskulatur

Übung 2:

Balancetraining

Das **deuser Balance** 10 bis 15 Sekunden im Gleichgewicht halten.

Wirkung:

Schneller Kontraktionswechsel von Bauch- und Rückenmuskulatur

WIPPE SEITWÄRTS

- Training der Muskulatur
- Stärkung des Bandapparates von Sprung-, Knie- und Hüftgelenk

Übung 1:

Mobilisation

Das **deuser Balance** 10 x mit leicht gebeugten Knien bis zum Anschlag rechts und links kippen.

Alternativ:

Die Übung mit gestreckten Knien ausführen, so dass die Hüften das **deuser Balance** kippen.

Wirkung:

Mobilisation der seitlichen Bein- und Rumpfmuskulatur

Übung 2:

Balancetraining

Das **deuser Balance** mit gebeugten Knien 10 bis 15 Sekunden im Gleichgewicht halten.

Wirkung:

Ausgleich von Disbalancen (Einseitigkeit), dadurch gesunde Körperhaltung; Regulierung eines Hüftschiefstandes

EINBEINSTAND VOR/RÜCK

- Stabilisierung von Knie- und Sprunggelenk
- Zur Vorbeugung von Verletzungen

Übung 1:

Mobilisation

Mit einem Bein auf das **deuser Balance** stellen, das andere Bein leicht nach hinten strecken. Das **deuser Balance** bis zum Anschlag vor und zurück kippen, dabei Körperschwerpunkt vor und zurück verlagern. Beine wechseln und die Übung wiederholen.

Wirkung:

Stabilisierung von Sprung- und Kniegelenk

Übung 2:

Balancetraining

Mit einem Bein auf das **deuser Balance** stellen, das andere Bein leicht nach hinten strecken und das **deuser Balance** im Gleichgewicht halten. Beine wechseln und die Übung wiederholen.

Wirkung:

Kräftigung der Oberschenkel- und Wadenmuskulatur; Aufbau eines gesunden Fußgewölbes (Pronation - Supination)

EINBEINSTAND SEITWÄRTS

- Stabilisierung von Knie- und Sprunggelenk
- Zur Vorbeugung von Verletzungen

Übung 1:

Mobilisation

Mit einem Bein auf das **deuser Balance** stellen, das andere Bein leicht nach hinten strecken und seitlich nach rechts und links kippen. Beine wechseln und die Übung wiederholen.

Wirkung:

Stabilisierung von Sprung- und Kniegelenk

Übung 2:

Balancetraining

Mit einem Bein auf das **deuser Balance** stellen, das andere Bein leicht nach hinten strecken und das **deuser Balance** im Gleichgewicht halten. Beine wechseln und die Übung wiederholen.

Wirkung:

Stabilisierung des Sprunggelenks; Sturzvorbeugung; Reflexschulung, um Umknicken zu verhindern

BALANCEKREISEL

- Schulung der Koordination

Übung 1:

Mobilisation

Das **deuser Balance** erst 10 x rechts herum dann 10 x links herum auf der Kante kreisen. Der Rand des **deuser Balance** muß dabei ständig Bodenkontakt haben.

Wirkung:

Koordinations- und Beweglichkeitstraining

Übung 2:

Balancetraining

Das **deuser Balance** 10 bis 15 Sekunden im Gleichgewicht halten.

Wirkung:

Schulung des Balancegefühls

