

movisensa

orbit – neuer Schwung
in Therapie und Training



2 NEUER SCHWUNG IN
THERAPIE UND TRAINING



movisensa orbit rotiert!

Halten Sie die Fliehkräfte im Zaum. Das innovative Therapiehilfsmittel und Trainingsgerät eröffnet neue Anreize zu mehr Gesundheit durch bewusste Bewegungen. Durch die Rotation, die die Stahlkugel in Schwung bringt, erleben Sie die einzigartige Herausforderung der Aktivierung der tief liegenden Haltemuskulatur. Der Ausgleich der entstehenden Fliehkräfte kann in die unterschiedlichsten Übungen integriert werden. Der movisensa orbit mobilisiert das sensomotorische System und die Haltemuskulatur der oberen Extremität. Therapie- und Trainingserfolge lassen sich so schneller und bei gleichbleibend hoher Motivation erzielen.



Multitalent movisensa orbit

movisensa 3

- schult Gleichgewichtssinn und Stabilität
 - aktiviert die lokale (tiefe) Muskulatur
 - verbessert die Kraftausdauer der lokalen Muskulatur
 - automatisches Übertragen der korrekten Muskelaktivität in Alltagssituationen
 - verbessert die Wirbelsäulenstabilität und damit die Körperhaltung
 - fördert Bewegungssicherheit und Beweglichkeit im Alltag
 - trainiert Bewegungsentwicklung und Bewegungskontrolle
 - stärkt die propriozeptive Wahrnehmung
 - basale sensomotorische Funktionen werden gestärkt
 - Kräftigung von Muskel- und Knochengewebe
 - optimiert Funktion und Koordination der Muskeln
 - trainiert erfolgreich in jedem Alter und Trainingszustand
-
- Durchmesser: movisensa orbit 500 = 50 cm / orbit 320 = 32 cm
 - Gewicht: movisensa orbit 500 = ca. 1.000 g / orbit 320 = ca. 600 g
 - hergestellt zu 100 % aus Kunststoff ABS mit innenlaufender Stahlkugel
 - dermatologisch unbedenklich
 - unempfindlich gegenüber handelsüblichen Reinigungs- und Desinfektionsmitteln

4 MOVISENSA
ORBIT



Prolog

Unser Alltag wird häufig von monotonen Haltungen wie Sitzen und Stehen oder ständig wiederkehrenden Bewegungsabläufen dominiert. Fehlende Pausen oder ausgleichende Bewegungen führen dann dazu, dass die vornehmlich durch das Gehirn gesteuerte, stabilisierende Funktion beeinträchtigt wird und die globalen Muskeln („Beweger“) diese Funktion übernehmen. Diese sind dazu aber dauerhaft nicht ausgerichtet und reagieren mit Verspannungen. Die Folge sind muskuläre Ungleichgewichte mit veränderten Zug- und Druckbelastungen auf die Gelenke, die dauerhaft zu Haltungsschäden und Verletzungen führen können. Rückenschmerzen, einseitige Belastung, schlechte Haltung, Bewegungsmangel und Muskelschwäche sind dann die Diagnosen, die uns begegnen. Zudem geht die Fähigkeit verloren, die tief liegenden Stabilisatoren zu aktivieren.

Das stabilisierende System der Wirbelsäule besteht aus drei Anteilen, die nur bei voller Funktion und in Zusammenarbeit eine optimale Bewegungskontrolle der Wirbelsäule in Haltung und bei Bewegung gewährleisten können:

1. Das globale Muskelsystem besteht aus langen, mehr oberflächlich liegenden Muskeln, die eine primär bewegende Funktion haben. Sie sind in der Lage, Bewegungen der Wirbelsäule und der Extremitätengelenke schnell und mit hoher Kraft auszuführen und sind für die Kontrolle des Gleichgewichts mitverantwortlich.

2. Das lokale Muskelsystem besteht aus kleinen, tief und gelenknah an der Wirbelsäule liegenden Muskeln, die überwiegend eine stabilisierende Funktion haben. Sie sind verantwortlich für unsere aufrechte Haltung und arbeiten mit niedrigem Kraftaufwand, da sie den ganzen Tag im Dauereinsatz sind.

3. Das passive Stützsystem, bestehend aus den knöchernen Bestandteilen der Wirbelsäule, Kapsel und Bandapparat, den Bandscheiben und dem zentralen und peripheren Nervensystem.

Eingesetzt wird der movisensa orbit in der therapeutischen Rehabilitation, beispielsweise bei chronischen Muskeldysbalancen oder nach Verletzungen im Schulter- oder Wirbelsäulenbereich. Sportler, die einseitigen Belastungen ausgesetzt sind, nutzen den movisensa orbit zur Muskelstärkung und Haltungsstabilisierung. Menschen in Berufen, die vorwiegend sitzende Tätigkeiten erfordern, benutzen den orbit, um ein effektives Ganzkörpertraining durch neuromuskuläre Aktivierung der Schlüsselregionen des Körpers (Wirbelsäule, Schulter- und Beckengürtel) durchzuführen. Der movisensa orbit eignet sich hervorragend für alle Schwungübungen in den Ebenen vor, seitlich, hinter und oberhalb des Körpers. Durch die Schwungmasse der Stahlkugel im Inneren wirken hohe Kräfte auf die gesamte Stabilisationsmuskulatur der oberen Extremität.

6 TRAINING MIT
MOVISENSA



Trainingsregeln und Handhabung

Der Gebrauch von movisensa-Produkten ist ausschließlich nach Einweisung und/oder fachlicher Begleitung durch dafür qualifizierte Personen zulässig. In jedem Falle ist die vollständige Lektüre der Gebrauchsanleitung Voraussetzung für die sichere, bestimmungsgemäße Benutzung.

Kontrollieren Sie vor jedem Gebrauch die movisensa-Produkte auf Beschädigungen und Verschmutzungen. Wenn nötig muss mit handelsüblichen Reinigungs- und Desinfektionsmitteln das Produkt durch Wischen feucht gereinigt und bei Bedarf desinfiziert werden. Die Oberfläche kann durch Feuchtigkeit (auch starkes Schwitzen) rutschig werden, ein Einsatz der Produkte ist erst nach vollständiger Trocknung möglich. Beschädigte Produkte müssen ausgesondert werden.

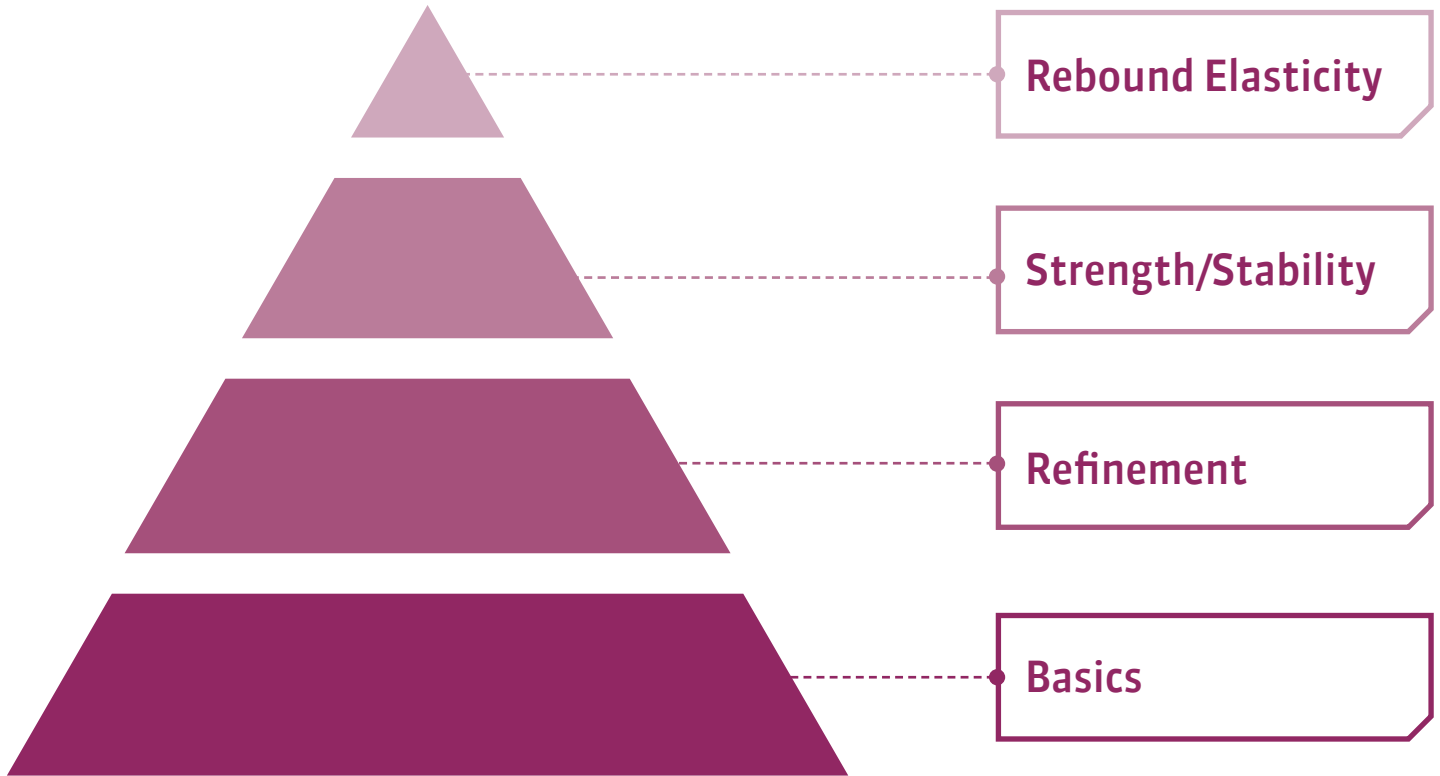
movisensa-Produkte müssen stets mit genügend Freiraum für alle denkbaren Bewegungen von Armen und Beinen benutzt werden, auch für den Fall eines Sturzes oder drohenden Sturzes oder Entgleiten des Produktes.

Personen mit attestierten Störungen von Gleichgewicht und Herzkreislauf-Funktionen sollten nur unter Anleitung eines Arztes, Physiotherapeuten oder spezialisierten Übungsleiters trainieren.

Die Übungen sollten immer mit der linken und rechten Körperseite ausgeführt werden, auch wenn in den Abbildungen nur eine Seite dargestellt wird. Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz kann zu Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch.

Durch ausgewählte Positionierung des movisensa orbit in ein- und beidhändiger Fassart und dem Wechsel von definierten Körperhaltungen und Schwingungsebenen können unterschiedliche Regionen des Körpers stimuliert werden. Der movisensa orbit kann in zwei Ebenen geschwungen werden. Hoch und runter ODER links und rechts (in Verlängerung zum Unterarm oder im 90-Grad-Winkel zum Unterarm). Generell sollte der Griff nie mit maximaler Kraft, sondern so locker wie möglich erfolgen, ohne die nötige Fixierung des orbit aufzugeben (dieser sollte in der Hand nicht rutschen).

DAS SENSAR[®] TRAININGSKONZEPT



sensa® Trainingskonzept

Das sensa® Trainingskonzept ist ein variables Konzept, welches den funktionellen Aufbau der Muskulatur und Faszien mit den Regelkreisen des sensomotorischen Systems verbindet. Ziel ist es, Kraft aufzubauen und die Sensomotorik zu verbessern.

Das sensa® Trainingskonzept ist für alle Anwender und alle sensa® Trainingsgeräte einsetzbar.

Hintergrund sind folgende Basiskonzepte:

1. Joint by Joint Approach – Von Gelenk zu Gelenk arbeiten
2. Muskelkettentheorie n. Meyers – Muskeln werden in Ketten trainiert
3. Exafferenz und Reafferenzprinzip-Variable – nicht antizipierbare Reize werden eingesetzt

Aufbau des Trainings

1. Basics

Faszienmobilisation, „Kurzer Fuß n. Janda“, Movementprep

2. Refinement

Körperwahrnehmung und Verfeinerung von Bewegungsabläufen

3. Strength/Stability

Kraftaufbau der Muskelketten

4. Rebound Elasticity (Elastic Recoil)

Plyometrisches und ballistisches Training

10 MOVISENSA
TRAININGSANLEITUNG





Aktiver Stand

movisensa orbit mobilisiert das sensomotorische System und die Haltemuskulatur der oberen Extremität. Durch die Rotation einer Stahlkugel entstehen Fliehkräfte, die stabilisiert werden müssen. Verschiedene Handpositionen und Ausgangsstellungen ermöglichen ein Training von leicht bis schwierig. Durch jahrelange Erfahrung im Training von Schulter- und Wirbelsäulenpatienten ist diese Trainingsanleitung inspiriert worden.



Kurzer Fuß

Alle Übungen sind in drei Level eingeteilt. Je nach Trainingsziel können die Übungen aus den Leveln ausgewählt werden.

- Basistraining** – Leichte Belastungen, geringe Komplexität, geringe Koordinationsanforderung, keine Drucksituationen
- Aufbautraining** – Mittlere Belastungen, mittlere Komplexität, mittlere Koordinationsanforderung
- Expertentraining** – Hohe Belastungen, hohe Komplexität, hohe Koordinationsanforderungen, hohe Drucksituationen

12 BASISTRAINING



Ungeübte, Anfänger



Geübte Anfänger



Fortgeschrittene Anfänger



Goldschürfen



Ziel: Erlernen der Bewegungskontrolle mit movisensa orbit

Ausführung: Stabiler Stand (Ausgangsposition), kurzer Fuß. Die Ellenbogen sind 90 Grad angewinkelt am Rumpf. Die Kugel langsam zum Rollen bringen und durch eine leichte Rechts- / Linksbewegung wie beim „Goldschürfen“ in Rotation halten.



Gehen auf der Stelle



Ziel: Einbeinstabilisation – dynamisch mit Stabilisierung im Rumpf

Ausführung: Im Wechsel von drei Schritten auf einem Bein stabilisieren, einige Sekunden halten, wieder drei Schritte machen und auf dem anderen Bein stabilisieren. Währenddessen wird der movisensa orbit mit leicht gestreckten Armen vor dem Rumpf in Bewegung gehalten.



Kniebeuge (Squat) mit Streckung der Arme



Ziel: Training der Streckmuskulatur der unteren Extremität mit Rumpfstabilisation

Ausführung: Stabiler Stand (Ausgangsposition), kurzer Fuß. Leicht die Knie beugen und tiefgehen. Knie nicht weiter nach vorne schieben als die Fußspitzen. movisensa orbit von unten mit gleichmäßiger Rotation bis zur Schulterhöhe heben. Mehrfach wiederholen.

14 AUFBAUTRAINING



Fortgeschrittener



Fortgeschrittener mit Erschwernis



Fortgeschrittener mit Erschwernis
und erhöhter Komplexität



Kniebeuge (Squat) mit Streckung der Arme



Ziel: Training der Streckmuskulatur der unteren Extremität
mit Rumpfstabilisation

Ausführung: Stabiler Stand (Ausgangsposition), kurzer Fuß.
Knie leicht beugen und tiefgehen und nicht weiter nach
vorne schieben als Fußspitzen. movisensa orbit von rechts
nach links auf Schulterhöhe halten, Arme seitlich bewegen
ohne Becken und Rumpf zu drehen. Mehrfach wiederholen.



Bein strecken im Sitzen auf dem Ball



Ziel: Rumpfstabilisation mit erhöhter koordinativer Anforderung

Ausführung: Auf dem Ball gerade aufgerichtet sitzen, movisensa orbit in Bewegung setzen und Rumpf stabilisieren, dann im Wechsel die Knie strecken.



PNF – Wurfarmstabilisation



Ziel: Verbesserung der Sensomotorik, Training der Rotatorenmanschette

Ausführung: Aus dem stabilen Stand movisensa orbit aus der Extension / Adduktion / IR der rechten Schulter in die Flexion / Abduktion / AR mit gebeugtem Ellenbogen führen.

16 EXPERTENTRAINING



Sportler



Athleten



Spitzensportler



Vierfüßlerstand (Variation)



Ziel: Rumpfkrafttraining, Verbesserung der Sensomotorik, Training der Rotatorenmanschette

Ausführung: Im Vierfüßlerstand movisensa orbit seitlich in die Abduktion führen, das gleichseitige Bein nach hinten strecken und Rumpf ganz aufdrehen, Blick zur Decke. In dieser Position stabilisieren, dann wieder nach unten, mehrfach wiederholen, die Kugel in Rotation halten.



Standwaage (Variation)



Ziel: Verbesserung Einbeinstabilisation-Beinachse, Flexibilitätstraining

Ausführung: Stabiler Stand einbeinig (Ausgangsposition), kurzer Fuß. Langsam den Oberkörper vorbeugen und dabei gleichzeitig das Bein heben. movisensa orbit aus der Extension / Adduktion / IR mit gebeugtem Ellenbogen in die Flexion/ Abduktion / AR führen.



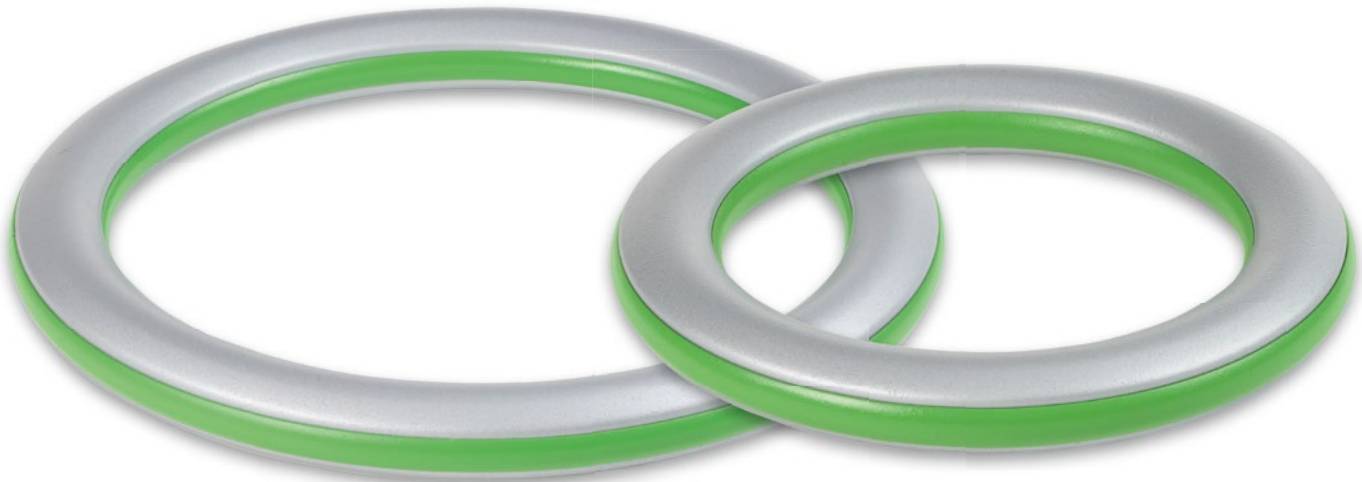
Spinning bike (stehend)



Ziel: Extreme Rumpfstabilisation, extreme Koordinationsanforderung

Ausführung: In stehendem Tritt auf dem Bike den Arm mit movisensa orbit in verschiedenen Positionen heben und senken, ohne dass die Kugel aufhört zu rotieren.

18 PRODUKTÜBERSICHT



Produktdetails:

TS-1041 movisensa orbit 500

Trainingsgerät für Sensomotorik und Kraftaufbau
der oberen Extremität

VPE: 1 Stück

Kunststoff ABS mit innenlaufender Stahlkugel

Gewicht: ca. 1.000 g

Durchmesser: ca. 50 cm

Farbe: Silber/Grün

TS-1040 movisensa orbit 320

Trainingsgerät für Sensomotorik und Kraftaufbau
der oberen Extremität

VPE: 1 Stück

Kunststoff ABS mit innenlaufender Stahlkugel

Gewicht: ca. 600 g

Durchmesser: ca. 32 cm

Farbe: Silber/Grün



terrasensa® – neue Wege in Therapie und Training

Fitness, Mobilität, Sicherheit – terrasensa® eröffnet unendliche Möglichkeiten durch den Reiz der natürlichen Unebenheit. Einzigartig ist die Variabilität der Oberfläche, die für den kognitiven Prozess unergründbar bleibt. Selbst bei einfachen Übungen mobilisiert terrasensa® das gesamte neuromuskuläre und sensorische System.



variosensa board – neue Moves in Therapie und Training

Das innovative Therapiehilfsmittel und Trainingsgerät eröffnet neue Anreize zu mehr Gesundheit durch bewusste Bewegung. Das variosensa board simuliert variable Kippbewegungen, die entsprechende Ausgleichsbewegungen provozieren. So wird das gesamte neuromuskuläre und sensorische System mobilisiert – mit zusätzlichem Spaßfaktor für jede Zielgruppe.

movisensa ist ein Produkt der Marke sensa® – by Hübner Group.
sensa® ist ein international eingetragenes Warenzeichen.
Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt.

Impressum:

Herausgeber: Hübner GmbH – Heinrich-Hertz-Straße 2
34123 Kassel – www.hubner-germany.com
Autoren: S. Seifert, Osteopath, Sportphysiotherapeut (DOSB) –
D. Suslik, Athletiktrainer
Gestaltung: PAC Werbeagentur GmbH – www.pac-werbeagentur.de

Bezugsquelle:

Vertrieb durch:

SPORT-THIEME®

Kontakt:
Sport-Thieme GmbH
Helmstedter Straße 40
38368 Grasleben/Germany

Tel.: +49 5357 18181
Fax: +49 5357 18190
info@sport-thieme.de
www.sport-thieme.de

Besuchen Sie unsere Website: www.sensa-hubner.com

Hier finden Sie weitere ausführliche Informationen rund
um unsere Produkte.

 **sensa®**
by HUBNER GROUP