

3D- VESTIBULARMOTORIK-KOORDINATIONSPARCOURS

....das ganzheitliche Training entlang der Körperachsen

- optimiert:
- Informationsaufnahme und -verarbeitung
 - Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit
 - Konzentration und Aufmerksamkeit
 - Bewegungsabläufe und Technik

- dies führt zu:
- Wiedererlangung und Erhaltung motorischer Fähigkeiten
 - Verbesserung der Körperwahrnehmung, des Körperbewusstseins und der Bewegungssicherheit (Sturzprophylaxe)
 - Stabilisierung des gesamten Haltungsapparates zum Schutz der Gelenke
 - Steigerung der Leistungsfähigkeit
 - Steigerung der Bewegungsfrequenz
 - Verbesserung der Reaktionszeiten



Erfahren Sie mehr über das moderne Koordinationstraining mit dem 3D-Vestibularmotorik-Koordinationsparcours und melden Sie sich zu einem Seminar für Trainer, Übungsleiter, Freizeit- und Leistungssportler gleich an.

Ihr Fachhändler vor Ort:

Holz-Hoerz
... die pedalo®-Macher
Entwicklung, Herstellung und Vertrieb
Made in Germany

Holz-Hoerz GmbH
Lichtensteinstr. 50
72525 Münsingen
(++49) 0 73 81-9 35 70
info@pedalo.de
www.pedalo.de

ÜBUNG 4



AUSGANGSSITUATION:
Stellen Sie sich aufrecht, im hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien auf den Stabilisator. Ihr Blick ist nach vorne gerichtet.



ÜBUNGSABLAUF:
Gehen Sie mit geradem, leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper in die Knie und versuchen Sie einen Winkel von 90° der Kniegelenke zu erreichen. Bringen Sie Ihren Körper in ein absolutes Gleichgewicht und stabilisieren Sie das nun auftretende Muskelspiel.



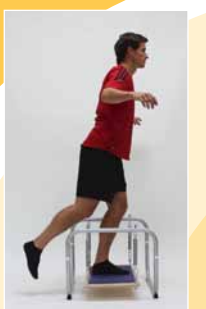
ÜBUNGSUMFANG:
15 Sek. die 90° Position halten, danach für 10 Sek. aufrichten und anschließend nochmals für weitere 15 Sek. die 90° Position halten.
Pause 30 Sek., absteigen und einige Schritte gehen.
Wiederholung: 1x



Schauen Sie stets nach vorne. Bauen Sie im ganzen Körper Spannung auf. Fersen nicht abheben.

Ü 653 085-04

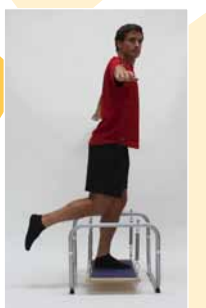
ÜBUNG 5



AUSGANGSSITUATION:
Stellen Sie sich einbeinig mit leicht gebeugtem Knie mittig auf den Stabilisator.



ÜBUNGSABLAUF:
Strecken Sie Ihre Arme nach außen und drehen Sie dann Ihren Kopf langsam nach links. Bringen Sie Ihren Körper in ein absolutes Gleichgewicht. Ihre Bewegungskorrekturen werden immer feiner. Danach Kopf zur Mitte und anschließend nach rechts drehen.



ÜBUNGSUMFANG:
Kopf nach links drehen und 5 Sek. halten, zur Mitte drehen und 5 Sek. halten, nach rechts drehen und 5 Sek. halten. Übungsablauf 2x wiederholen. Pause 30 Sek. absteigen und einige Schritte gehen. Wiederholung: 1x mit anderem Standbein.



Bauen Sie im ganzen Körper Spannung auf. Verlassen Sie sich auf Ihre Körperwahrnehmung.

Ü 653 085-05

ÜBUNG 6



AUSGANGSSITUATION:
Stellen Sie sich einbeinig mit leicht gebeugtem Knie mittig auf den Stabilisator.



ÜBUNGSABLAUF:
Strecken Sie Ihre Arme nach außen und legen Sie anschließend Ihren Kopf in den Nacken. Bringen Sie Ihren Körper in ein absolutes Gleichgewicht. Ihre Bewegungskorrekturen werden immer feiner.



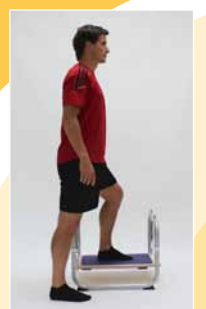
ÜBUNGSUMFANG:
10 Sek. Kopf in den Nacken, 10 Sek. nach vorne schauen, nochmals 10 Sek. Kopf in den Nacken. Pause 30 Sek., absteigen und einige Schritte gehen. Wiederholung: 1x mit anderem Standbein.



Bauen Sie im ganzen Körper Spannung auf. Verlassen Sie sich auf Ihre Körperwahrnehmung.

Ü 653 085-06

ÜBUNG 7



AUSGANGSSITUATION:
Stellen Sie sich einbeinig und mittig mit leicht gebeugtem Knie längsseits auf den Stabilisator.



ÜBUNGSABLAUF:
Strecken und spreizen Sie das angehobene Bein leicht nach vorne zur Seite und gehen Sie soweit in die Knie, bis Sie mit der Ferse des abgespreizten Beines den Boden berühren. Kehren Sie anschließend in die Ausgangssituation zurück.



ÜBUNGSUMFANG:
Wiederholen Sie diese Bewegung 5-mal. Pause 30 Sek., absteigen und einige Schritte gehen. Wiederholung: 1x mit anderem Standbein.



Schauen Sie stets nach vorne. Bauen Sie im ganzen Körper Spannung auf.

Ü 653 085-07

Weitere Übungen finden Sie auf der dem Produkt beigelegten CD.

STABILISATOR



Ihr persönlicher Begleiter für Fitness, Sport und Gesundheit

DER STABILISATOR

Der Stabilisator ist ein Ganzkörpertrainingsgerät zur Verbesserung der sensorischen Steuerung von Haltung und Bewegung. Er bietet eine große Übungsvielfalt im Stehen und im Stütz. Bereits kleinste Dysbalancen und Instabilitäten im Bewegungsapparat werden durch die hohe Sensibilität der dreidimensional wirkenden Standplattform aufgezeigt und therapiert. Therapie und Training auf dem Stabilisator sind von hoher Effizienz, da die Wirkungsweise des Stabilisators die Eingangsinformationen der Propriozeptoren und Rezeptoren erhöht. Dies führt zu einer Stimulierung und Verbesserung der Koordination der intersegmentalen Muskeln. In Folge dessen verbessern sich die Reaktionsfähigkeit und die Stabilisierung des gesamten Haltungsapparates.

Leistungssportler nutzen den Stabilisator zur Optimierung Ihrer Bewegungsabläufe, Verkürzung der Reaktionszeiten, Sensibilisierung der Reflexe, Minimierung des Verletzungsrisikos und somit zur Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit.



Die Ausführung „Therapie“ enthält ein Verlängerungsset aufbauend auf dem Stabilisator „Sport“. Der Übende kann sich hier an den hüfthohen Bügeln beidseitig Festhalten. Der Bewegungsaus Schlag ist langsamer und weicher. Mit Hilfe der Bewegungsbegrenzer kann der Bewegungsraum und die Schwingungsgeschwindigkeit eingestellt werden.

In der Therapie zeigt der Stabilisator „Therapie“ seine volle Wirkung im Einsatz bei Patienten mit neurologischen Ausfällen. Bei Senioren wird er bevorzugt zum Training des Gleichgewichtes, der Standsicherheit und zur Sturzprophylaxe eingesetzt.

Bei beiden Ausführungen kann die Standplattform an Federn (dreidimensionale Wirkung) oder an Aufhänge-seilen (zweidimensionale Wirkung) aufgehängt werden.



STABILISATOR SPORT

Schnell zerlegbares, zusammengestecktes Metallgehäuse. Standplattform Birke Multiplex 60x35 cm abgehängt an 4 Federn mit dreidimensionaler Wirkung. 4 Stück Kettengliederaufhängeseile „kurz“ für Training ohne Federn. Antirutschmatte 50x30 cm, Aufbaumaß LxBxH 58x58x44 cm, Belastbar bis 150 kg.

653 085



STABILISATOR THERAPIE



Aufbauend auf der Ausführung Sport, zusätzlich 4 Stück Metall-Verlängerungsstäbe, 4 Stück Kettengliederaufhängeseile „lang“ zum Abhängen der Standplattform in unterschiedlichen Höhen. Set-Bewegungsbegrenzer stufenlos höhenverstellbar.

653 086

ZUBEHÖR

Gleich mitbestellen:

Zubehör Umhänge-Tragetasche für den mobilen Einsatz.

628 215



Zubehör Fußbrett Kipp

Steckaufsätze zur Kräftigung der Sprunggelenke, der Beinachsen und des gesamten Haltungsapparates.

653 097



3D- VESTIBULARMOTORIK-KOORDINATIONSPARCOURS

Ein neues Muskeltrainingskonzept stellt mittels eines sanften, auf Bewegungskoordination ausgerichteten Krafttrainings, die Stabilisation, Koordination und Kräftigung des gesamten Haltungs- und Bewegungsapparates in den Mittelpunkt.

Koordinatives Muskeltraining

Für die Kraftbelastungen im Alltag und beim Sport benötigen wir keine Muskelberge sondern eine „qualitativ“ leistungsfähige, auf Bewegungssouveränität und Bewegungssicherheit abzielende muskuläre Leistungsfähigkeit. Je besser die Interaktion aller Muskeln untereinander funktioniert desto effektiver und souveräner fallen unsere Bewegungen aus. Die Interaktion ist uns durch Inaktivität weitgehend verloren gegangen. Diese Fähigkeit allein durch unsystematisches isoliertes Krafttraining revitalisieren zu wollen reicht nicht aus. Dazu braucht es koordinativ anspruchsvolles Muskeltraining. „Intelligentes“ Muskeltraining darf deshalb nicht nur am Muskelwachstum orientiert sein, sondern muss alle Komponenten mit entwickeln, die Einfluss auf die Muskelleistung haben.

Die Stabilisierung von Wirbelsäule und Gelenken wird vor allem über geringe Belastungen der tiefer liegenden kleinen Haltemuskeln verbessert. Bei großflächigen Bewegungen (z.B. Oberkörperdrehung) übernehmen die oberflächlich gelegenen großen Stabilisatoren und Bewegungsmuskeln die Stabilisationsaufgaben.

Für beide Bereiche bietet der Koordinationsparcours, insbesondere der Stabilisator als Einzelstation, spezielle propriozeptiv-koordinative Übungsformen die zusätzlich die muskuläre Eigenregulation und motorische Kontrolle verbessern.

Je mehr sensorische Bewegungsinformationen bearbeitet und gespeichert werden, desto sicherer sind die Bewegungsantworten und desto feiner und ökonomischer sind unsere Bewegungen.

Um das muskuläre Zusammenspiel zu verbessern, müssen ganzheitliche Übungsformen mit hoher Muskelbeteiligung eingesetzt werden. Dies erreichen wir durch Training auf instabilen Untergründen mit vielseitigen Bewegungsmustern.

Daher ist das ganzheitliche Training auf dem Stabilisator nicht nur für den gesunden Rücken von Bedeutung, sondern spielt auch im Freizeitsport und in der Leistungsoptimierung im Kinder-, Jugend- und Spitzensport wie auch in der Prävention und Rehabilitation eine zentrale Rolle.

Ausgehend von der Erkenntnis, dass ein stabiles inneres System die Basis für die optimale Funktion der großen Bewegungsmuskeln darstellt, wird durch das Training mit dem Stabilisator jene dynamische Stabilität erreicht, die wir für die täglichen Anforderungen in Alltag und Freizeit benötigen.



Empfohlen von Martin Heuberger, Trainer der Deutschen Handball Junioren-Nationalmannschaft.
Der Koordinationsparcours begleitete die Mannschaft auf Ihrem Weg zum WM-Titel 2009.

ÜBUNG 1



1.



2.



3.

AUSGANGSSITUATION:

Stellen Sie sich aufrecht, im hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien auf den Stabilisator. Ihr Blick ist nach vorne gerichtet.

ÜBUNGSABLAUF:

Bringen Sie Ihren Körper in ein absolutes Gleichgewicht. Ihre Bewegungskorrekturen werden immer feiner. Bei erhaltender Sicherheit schließen Sie Ihre Augen.

ÜBUNGSUMFANG:

Schließen Sie für 15 Sek. die Augen, 10 Sek. die Augen öffnen und danach für weitere 15 Sek. die Augen schließen. Pause 30 Sek., absteigen und einige Schritte gehen. Wiederholung: 1x



Verlassen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Körperwahrnehmung.

ÜBUNG 2



1.



2.



3.

AUSGANGSSITUATION:

Stellen Sie sich aufrecht, im hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien auf den Stabilisator. Ihr Blick ist nach vorne gerichtet.

ÜBUNGSABLAUF:

Strecken Sie Ihre Arme nach außen und drehen Sie anschließend Ihren Kopf langsam nach links. Bringen Sie Ihren Körper in ein absolutes Gleichgewicht. Ihre Bewegungskorrekturen werden immer feiner. Danach Kopf zur Mitte und anschließend nach rechts drehen.

ÜBUNGSUMFANG:

Kopf nach links drehen und 5 Sek. halten, zur Mitte drehen und 5 Sek. halten, nach rechts drehen und 5 Sek. halten. Übungsablauf 2x wiederholen. Pause 30 Sek. absteigen und einige Schritte gehen. Wiederholung: 1x



Verlassen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Körperwahrnehmung.

ÜBUNG 3



1.



2.



3.

AUSGANGSSITUATION:

Stellen Sie sich aufrecht, im hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien auf den Stabilisator. Ihr Blick ist nach vorne gerichtet.

ÜBUNGSABLAUF:

Strecken Sie Ihre Arme nach außen und legen Sie anschließend Ihren Kopf in den Nacken. Bringen Sie Ihren Körper in ein absolutes Gleichgewicht. Ihre Bewegungskorrekturen werden immer feiner.

ÜBUNGSUMFANG:

10 Sek. Kopf in den Nacken, 10 Sek. nach vorne schauen, nochmals 10 Sek. Kopf in den Nacken. Pause 30 Sek., absteigen und einige Schritte gehen. Wiederholung: 1x



Verlassen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Körperwahrnehmung.