

sensoboard
never ending ride



Werde ein SENSOMOVER!

COACHES WANTED: www.sensomove.com

Übungsanleitung

Die Effekte eines Trainings auf dem SENSBOARD

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert. Die Balance wird durch das SENSBOARD verbessert, indem es die Balance auf der Ebene der Balance und Koordination fördert. Die Balance wird durch das SENSBOARD verbessert, indem es die Balance auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

Allgemeine Informationen

- Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.
- Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.
- Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

Mit der Verwendung des SENSBOARDs wird die Balance und Koordination verbessert. Die Balance wird durch das SENSBOARD verbessert, indem es die Balance auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

Aufsteigen auf das SENSBOARD

- Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.
- Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.
- Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

Web-Informationen: www.sensomove.com
Copyright © SENSOMOVE GmbH

Sensosports®
life is a ride

Methodische Grundsätze für das Training auf dem SENSBOARD

- Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.
- Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.
- Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert. Die Balance wird durch das SENSBOARD verbessert, indem es die Balance auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert. Die Balance wird durch das SENSBOARD verbessert, indem es die Balance auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

The natural human movement



drySUP
The best board by SUP



Erstmalig in der Welt! Aussehen: Natur
www.dryup.com

TWINSER
discover your nature



Wiederentdeckung der Langzeitwirkung! Aussehen: Natur
www.twinser.de

+30%

balance

+20%

strength

on average your balance will increase by up to 30% and your maximum strength will increase by up to 20% with a regular training on the SENSBOARD!

Neuromuskuläre Effekte eines sensomotorischen Krafttrainings* Studie Uni Kiel, 2010
M. A. Walte Gertenbach, Prof. Dr. Burkhard Wetscher, Dr. Michael Stewers

* Die gesamte Auswertung zum Download auf unserer Website.

1 Kniebeuge

Stützpunkt: Hüfte- und Hüftgelenke

Angewandte

Sensoboard

Ausführung

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

Wirkungen

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.



2 Ausfallschritte „onboard“

Stützpunkt: Hüfte- und Hüftgelenke

Angewandte

Sensoboard

Ausführung

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

Wirkungen

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.



3 Ausfallschritte „onefoot“

Stützpunkt: Hüfte- und Hüftgelenke

Angewandte

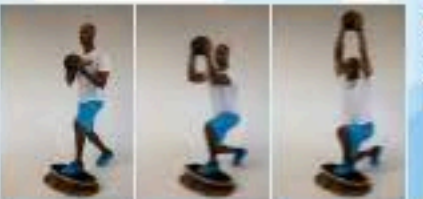
Sensoboard

Ausführung

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

Wirkungen

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.



4 Liegestütz

Stützpunkt: Brustmuskeln und Arme

Angewandte

Sensoboard

Ausführung

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

Wirkungen

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.



5 Beckenheben „bridging“

Stützpunkt: Hüfte- und Hüftgelenke

Angewandte

Sensoboard

Ausführung

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

Wirkungen

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.



6 Liegestützposition „core performance“

Stützpunkt: Brustmuskeln, Hüfte und Arme

Angewandte

Sensoboard

Ausführung

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

Wirkungen

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.



7 Yoga Hund und Cobra „core performance“

Stützpunkt: Brustmuskeln, Hüfte und Arme

Angewandte

Sensoboard

Ausführung

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

Wirkungen

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.



8 Bauchübung „core performance“

Stützpunkt: Brustmuskeln, Hüfte und Arme

Angewandte

Sensoboard

Ausführung

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

Wirkungen

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.



9 Rückenstabilisation

Stützpunkt: Hüfte- und Hüftgelenke

Angewandte

Sensoboard

Ausführung

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

Wirkungen

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.



10 Seitheben

Stützpunkt: Hüfte- und Hüftgelenke

Angewandte

Sensoboard

Ausführung

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

Wirkungen

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.



11 Schulterdrücken

Stützpunkt: Brustmuskeln, Hüfte und Arme

Angewandte

Sensoboard

Ausführung

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

Wirkungen

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.



12 Reißen

Stützpunkt: Hüfte- und Hüftgelenke

Angewandte

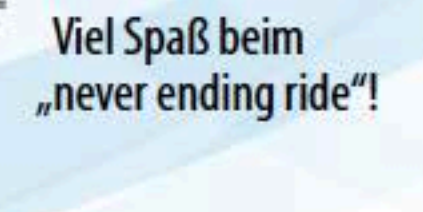
Sensoboard

Ausführung

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.

Wirkungen

Das SENSBOARD ist ein Sportgerät, das die Wirkung der Bewegung auf der Ebene der Balance und Koordination fördert.



Viel Spaß beim „never ending ride“!