

sensoboard
never ending ride



Übungsanleitung

Die Effekte eines Trainings auf dem SENSOBOARD

Das SENSOBOARD ist ein Sportgerät, das zum Training der Sensomotorik und der Gleichgewichtsfähigkeit sowie der Koordination und Kraftfähigkeiten geeignet ist. Die Sensomotorik beschreibt das Zusammenspiel zwischen Sinnesrückmeldungen und der resultierenden Bewegungssteuerung. Ein Training auf dem SENSOBOARD hat demzufolge zahlreiche positive Effekte auf den aktiven und passiven Bewegungsapparat. Mit regelmäßiger Durchführung der dargestellten Übungen wird durch eine optimierte Reflexsteuerung Ihre Bewegungskonomie gesteigert. Neben einer verbesserten Gleichgewichtsregulation geht damit eine Leistungssteigerung einher. Die patentierte Funktionsweise des SENSOBOARDS ermöglicht durch die Integration von 5 Freiheitsgraden in eine harmonische Gesamtbewegung darüber hinaus eine sehr funktionale Verletzungsprävention und eignet sich auch für den rehabilitativen Einsatz.

Allgemeine Informationen

- > Lesen Sie zunächst sorgfältig die Gebrauchsanleitung, bevor Sie Ihr SENSOBOARD in Benutzung nehmen.
- > Trainieren Sie mit Turnschuhen oder im Idealfall barfuß, um eine möglichst gute sensorische Stimulation zu gewährleisten. Damit steigt die Qualität Ihres Trainings.
- > Richten Sie den Blick nach vorne und suchen Sie sich einen Fixpunkt in der Ferne. Dadurch nehmen Sie automatisch eine aufrechte Haltung ein.
- > Bei allen Übungen, die Sie im Stehen ausführen, sollten Sie auf eine leichte Beugung im Kniegelenk achten.
- > Atmen Sie bei allen Übungen ruhig und regelmäßig.

Falls Sie gesundheitliche Probleme oder eine akute Verletzung haben, sollten Sie die Übungen vorher mit Ihrem Arzt oder Therapeuten besprechen.

Aufsteigen auf das SENSOBOARD

- > Steigen Sie zunächst mit einem Fuß auf die rechte oder linke Seite des Boards und drücken Sie das Top-Board bis zum Kontakt auf die Bodenplatte.
- > Steigen Sie erst danach mit dem zweiten Fuß auf die andere Seite des Boards und verlagern Sie Ihr Gewicht langsam über das Kugellelement.
- > Sie können so einen labilen Gleichgewichtszustand erreichen. Versuchen Sie den Kontakt zur Bodenplatte zu vermeiden!
- > Achten Sie auch beim Absteigen darauf, die Füße NACHNEBENANDER vom Board zu nehmen.

Weitere Informationen: www.sensoboard.com
Copyright © SENSOSPORTS GmbH

Sensosports®
life is a ride

Methodische Grundsätze für das Training auf dem SENSOBOARD

- > Führen Sie die Übungen auf dem SENSOBOARD nur im ausgetrainierten Zustand aus.
- > Passen Sie die Wiederholungs- und Satzzeiten Ihrem Trainingszustand an.
- > Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad der Übungen sowie die Belastungsdauer und -intensität im Zeitverlauf.
- > Sie können die Übungen bei sicherer Durchführung auch mit geschlossenen Augen versuchen, um Ihre Sensomotorik vor eine neue Aufgabe zu stellen.
- > Führen Sie die Übungen zunächst ohne, später ggfs. mit einer Zusatzbelastung (Kurzhandeln, Medizinball, Kettlebell, etc.) aus.
- > Für ein allgemeines Koordinationstraining führen Sie ausgewählte Übungen in 2-3 Sätzen à 8-12 Wiederholungen durch.
- > Machen Sie zwischen den Übungen eine Pause in Abhängigkeit vom Trainingszustand.
- > 10-15 Minuten tägliches SENSOBOARD-Training führt innerhalb kürzester Zeit zu großen Trainingsfortschritten.
- Aktuelle Studienergebnisse finden Sie auf unserer Website.

ACHTUNG: Bevor Sie mit den nachfolgend dargestellten sensomotorischen Kräftigungs-, Koordinations- und Stabilisationsübungen beginnen, sollten Sie die Basisübungen (I-IV) sicher beherrschen, d.h. Sie sind in der Lage das Top-Board für mindestens 20 Sekunden im labilen Gleichgewicht zu halten, ohne die Bodenplatte zu berühren.

Gestalten Sie Ihr SENSOBOARD-Training abwechslungsreich durch Variation der Parameter Wiederholungszahl, Satzzahl, Pausendauer und Zusatzgewicht können Sie regelmäßig neue Trainingsreize generieren und damit Ihr sensomotorisches System weiterentwickeln.

The natural human movement



drySUP
The pure Stand Up Paddling workout



TWINSER
discover your nature



+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 SENSOBOARD!*

„Neuromuskuläre Effekte eines sensomotorischen Krafttrainings“

* Studie Uni Kiel, 2010

M. A. Malte Gertenbach, Prof. Dr. Burkhard Weisser, Dr. Michael Siewers

* Die gesamte Auswertung zum Download auf unserer Website.

1 Kniebeuge

Stärkung der Bein- und Hüftstreckmuskulatur

Ausgangsposition:
Easy-stand. Stellen Sie sich etwas breiter als schulterbreit auf das SENSOBOARD.

Ausführung:
Die Abwärtsbewegung wird mit dem Gesäß eingeleitet, welches möglichst weit nach hinten geführt wird. Die Knie sollten nicht über die Fußspitzen ragen. Halten Sie den Rücken gestreckt und richten Sie den Blick nach vorne. Strecken Sie nachfolgend Ihre Knie und kommen in die Ausgangsstellung zurück.

Variationen:

- > Kniebeuge aus dem Parallelstand.
- > Die Übung kann dynamisch mit langsamen zyklischen Wiederholungen oder isometrisch (haltend) ausgeführt werden.



2 Ausfallschritte „onboard“

Stärkung der Bein- und Hüftstreckmuskulatur

Ausgangsposition:
Schrägliege. Achten Sie darauf, dass im Schrägliege beide Fußspitzen geradeaus zeigen.

Ausführung:
Beugen Sie die Beine. Der hintere Fuß steht nur mit dem Fußballen auf. Achten Sie auf eine stabile Beckenache. Der Körperschwerpunkt bewegt sich ausschließlich vertikal. Strecken Sie nachfolgend Ihre Knie und kommen in die Ausgangsstellung zurück. Führen Sie die Übung beidseitig aus.

Variationen:

- > Verwenden Sie Hanteln als Zusatzgewicht.
- > Steigern Sie die Belastung durch eine tiefere Ausführung.



5 Beckenheben „bridging“

Stärkung der Rücken-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsposition:
SENSOBOARD in Querrichtung. Legen Sie sich vor das SENSOBOARD flach auf den Rücken, winkeln Sie die Knie an und platzieren Sie Ihre Füße etwa hüftbreit auf dem SENSOBOARD. Die Arme sollten neben Ihrem Körper liegen, die Handflächen zeigen nach oben.

Ausführung:
Heben Sie Ihr Becken langsam aus der Rückenlage an, bis Oberarmel und Oberkörper eine Linie bilden. Nur Ihre Schulterblätter und Ihr Kopf liegen noch auf. Senken Sie nachfolgend Ihr Becken bis knapp über den Boden und wiederholen Sie die Übung.



Variationen:

- > Zielen Sie nur einen Fuß zentral auf das SENSOBOARD und heben Sie das andere Bein in Streckung leicht an.
- > Die Übung kann dynamisch mit langsamen zyklischen Wiederholungen oder isometrisch (haltend) ausgeführt werden.



6 Liegestützposition „core performance“

Ganzkörperstabilisation, Stärkung der Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur

Ausgangsposition:
SENSOBOARD in Querrichtung. Platzieren Sie wie bei den Liegestützen die Hände schulterbreit auf dem SENSOBOARD. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Ellenbogengelenke genau unter den Schultergelenken befinden.

Ausführung:
Bringen Sie abwechselnd die Knie durch beugen und anziehen der Beine Richtung Ellenbogen. Entweder seitlich oder diagonal unter dem Rumpf.



Variationen:

- > Führen Sie die Übung im Unterarmstütz aus.
- > Gehen Sie mit den Füßen langsam auf der Stelle.
- > Bringen Sie die Knie wechselseitig nach vorne Richtung Deckplatte des SENSOBOARDS.
- > Sehr Geübte können diagonal ein Bein anheben und den Arm nach vorne ausstrecken.



3 Ausfallschritte „onefoot“

Stärkung der Bein- und Hüftstreckmuskulatur

Ausgangsposition:
SENSOBOARD in Querrichtung. Stellen Sie einen Fuß zentral über das Kugellelement. Achten Sie darauf, dass in der Schrittlage beide Fußspitzen geradeaus zeigen.

Ausführung:
Senken Sie Ihren Körperschwerpunkt ab, indem Sie Ihr vorderes Bein beugen, bis der Oberschenkel sich parallel zum Boden befindet und das Knie des hinteren Beins fast den Boden berührt. Strecken Sie nachfolgend Ihre Knie und kommen in die Ausgangsstellung zurück. Der Körperschwerpunkt bewegt sich ausschließlich vertikal. Führen Sie die Übung beidseitig durch.

Variationen:

- > Verwenden Sie Hanteln als Zusatzgewicht.
- > Steigern Sie die Belastung durch eine tiefere Ausführung.
- > Kombinieren Sie die Ausfallschritte mit der Übung 11 (Schulterdrücken), bzw. mit einem Medizinball.



4 Liegestütz

Stärkung der Brustmuskulatur und des Armstreckers

Ausgangsposition:
SENSOBOARD in Querrichtung. Platzieren Sie Ihre Hände symmetrisch ungefähr schulterbreit auf dem SENSOBOARD.

Ausführung:
Langsames zyklisches Absenken und Anheben des Oberkörpers durch Beugung und Streckung der Arme. Halten Sie den Körper während der gesamten Übung unter Spannung und vermeiden Sie ein Hohlkreuz. Achten Sie auf eine gestreckte Körperhaltung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Nasenspitze zeigt zum Boden).



Variationen:

- > Für Anfänger auf den Knien. Die Übungsintensität erhöht sich mit dem Grad der Hüftstreckung.
- > Drehen Sie das SENSOBOARD in Längsrichtung. Durch die engere Positionierung der Hände auf dem SENSOBOARD wird die Belastung stärker auf den Armstreckers verlagert.
- > Arme bleiben gestreckt und die Füße werden abwechselnd angehoben.



7 Yoga Hund und Cobra „core performance“

Ganzkörperstabilisation, Stärkung der Rumpfmuskulatur, Steigerung der Hüftmobilität

Ausgangsposition:
Legen Sie das SENSOBOARD in Längsrichtung vor sich und gehen in eine Liegestützposition. Das Ellenbogengelenk befindet sich exakt unter dem Schultergelenk. Ziehen Sie die Fußspitzen an.

Ausführung:
Stützen Sie sich aktiv aus der Schulter heraus und heben Sie die Hüfte an, bis der Oberkörper und die Arme eine Linie bilden und die Beine gestreckt sind. Führen Sie aus dieser Position die Hänge langsam Richtung SENSOBOARD. Die Arme bleiben gestreckt, die Blick wandert nach schräg oben.



Variationen:

- > Positionieren Sie bei gleicher Körperhaltung in der Ausgangsposition das SENSOBOARD quer und bringen den Handteller ins Zentrum der Deckplatte.
- > Rotieren Sie mit gestrecktem Arm nach innen und öffnen sich dann, bis der Schultergürtel die Senkrechte erreicht. Der Blick folgt der Hand.



8 Bauchübung „core performance“

Ganzkörperstabilisation, Stärkung der Bauch- und Hüftmuskulatur

Ausgangsposition:
SENSOBOARD in Längsrichtung. Setzen Sie sich zentral über dem Kugellelement auf das SENSOBOARD.

Ausführung:
Heben Sie die gebeugten Beine leicht vom Boden ab und versuchen Sie durch Anspannung der Rumpfmuskulatur die Balance zu halten.



Variationen:

- > Strecken und Heben der Beine zum Rumpf.
- > Die Übung kann auch mit gestreckten Beinen isometrisch (haltend) ausgeführt werden.

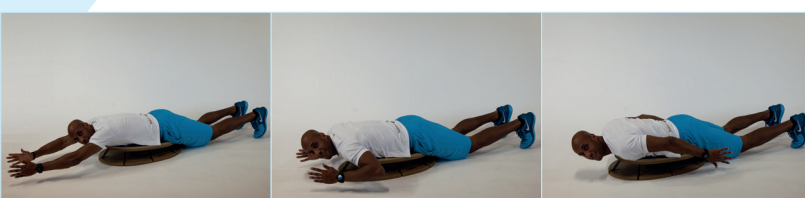


9 Rückenstabilisation

Stärkung der Rücken- und Schultergürtelmuskulatur

Ausgangsposition:
SENSOBOARD in Längsrichtung. Legen Sie sich mit dem Oberkörper in Bauchlage auf das SENSOBOARD. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Nasenspitze zeigt zum Boden).

Ausführung:
Bei gestreckten Beinen stützen Sie sich ungefähr hüftbreit mit den Füßen ab und strecken die Arme nach vorne. Von den Ellenbogen ausgehend bewegen Sie nun die Arme neben dem Körper bis zum Erreichen der U-Haltung nach hinten.



Variationen:

- > Eine enge Fußposition erschwert die Stabilisierung des Oberkörpers auf dem SENSOBOARD.
- > Dynamisieren die Arm-Bein-Heben.



10 Seitheben

Stärkung der Schulter- und Nackenmuskulatur

Ausgangsposition:
Easy-stand, aufrechter Stand, Beine leicht gebeugt, Becken fixiert. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Rücken gerade und stabil halten. Die Karzhandeln werden mit leicht gebeugten Armen am Körper gehalten.

Ausführung:
Heben Sie die Arme bis auf Schulterhöhe an. In der Endposition zeigen die Handrinnenflächen zum Boden. Achten Sie bei der Ausführung darauf, dass Sie die Schultern stets tief halten. Arbeiten Sie ohne Schwung.

Variationen:

- > Führen Sie das Seitheben mit vorgebeugtem Oberkörper aus.



11 Schulterdrücken

Stärkung der Schulter-, Nacken- und Armstreckmuskulatur

Ausgangsposition:
Easy-stand, aufrechter Stand, Beine leicht gebeugt, Becken fixiert. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Rücken gerade und stabil halten. Halten Sie die Karzhandeln mit gebeugten Armen auf Schulterhöhe. Die Handrinnen zeigen nach vorne.

Ausführung:
Strecken Sie die Arme langsam nach oben. Während der Streckung rotieren die Arme, sodass in der Endposition die Handflächen nach vorne zeigen.

Variationen:

- > Handflächen zeigen im gesamten Bewegungsverlauf nach vorne.
- > Strecken Sie die Arme im Wechsel.
- > Kombinieren Sie das Schulterdrücken mit der Übung 3 (Ausfallschritte „onefoot“).

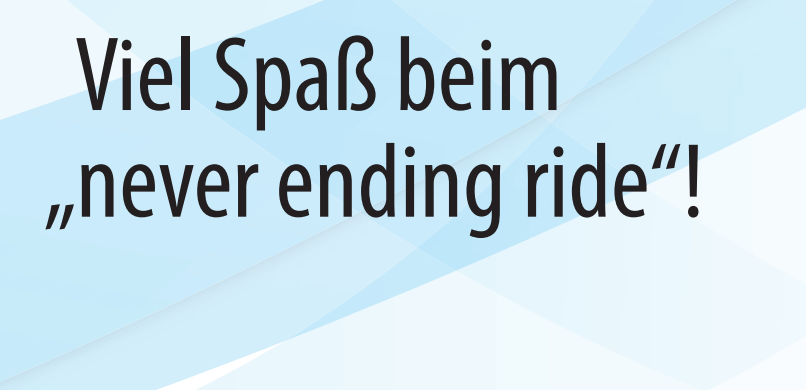


12 Reißen

Stärkung der Rücken-, Schulter-, Nacken- und Armstreckmuskulatur sowie der Oberarmel- und Hüftstreckmuskulatur

Ausgangsposition:
Easy-stand. Halten Sie das Gewicht (Kettlebell, Medizinball, Hantelscheibe, o.ä.) an den gestreckten Armen bei vorgebeugtem Oberkörper und gebeugten Knien. Achten Sie auf einen geraden Rücken und richten Sie den Blick nach vorne.

Ausführung:
Richten Sie den Rumpf auf, strecken Sie dabei die Beine und ziehen das Gewicht von den Ellenbogen ausgehend zurecht vor dem Oberkörper. Weiterführend drehen Sie die Arme über den Kopf. Es sollte ein fließender Bewegungsablauf resultieren, bei dem sich das Gewicht fast ausschließlich vertikal bewegt.



Viel Spaß beim
„never ending ride“!