

# Gibbon® Slackline-Gestell „Slack Rack Fitness/Classic“

**Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!**

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Slack Rack Fitness, Art.-Nr. 2163420



Slack Rack Classic, Art.-Nr. 2731201

## Slacklining

Vielleicht kennen Sie Slacklining als Sportart aus dem Park, wo junge Leute ein Band zwischen Bäumen spannen um darauf zu balancieren; aus dem Fernsehen wo irgendwelche Verrückten über Schluchten balancieren. Längst ist das Slacklining nicht mehr nur eine Spaßaktivität für irgendwelche Randgruppen. Wir glauben daran, daß so gut wie jeder, egal welchen Alters, welcher Beschwerden oder Ziele vom Slacklining profitiert!

Balance und Stabilität sind zwei grundlegende Faktoren die unser Leben beeinflussen – deshalb fangen wir bei uns selber an und schaffen die Grundlage für ein aktives und gesundes Leben.

## Pädiatrie/Kinder

Heutzutage fehlt vielen Kindern Körpergefühl wodurch sie schon in frühen Jahren unter Haltungsschwäche und Rückenschmerzen leiden. Slacklinetherapie vermittelt Ihnen spielerisch Spaß an gesunder Bewegung.

## Neurologie

Durch Ihre schwingende Eigenschaft generiert die Slackline bei verschiedenen Krankheitsbildern einen Normotonus, d.h. spastische Muskulatur wird gelockert und schlappe Muskulatur wird aktiviert.

Krankheitsbilder sind hier für z .B.:

- › Schlaganfall
- › Parkinson
- › Polyneuropathie

## Leistungssport

In jeder Sportart ist eine gute Koordination und Stabilität ein wichtiger Grundbaustein. Slacklinetraining verhilft deshalb ergänzend zum sportspezifischen Training, durch eine Ökonomisierung der Bewegungen, zur Leistungssteigerung.

Zu den körperlichen Zugewinnen können Patienten auch noch psychisch von dem Training profitieren: Die Slackline hat einen riesigen Aufforderungscharakter und stellt jedem machbare Herausforderungen die nach der Bewältigung die Motivation und das Selbstwertgefühl stärken.

## Geriatric

Die häufigste Ursache für den Verlust der Selbstständigkeit im Alter sind Stürze und deren Folgen. Mit der Slacklinetherapie kann man Balance trainieren und beugt somit automatisch Stürzen vor.

## In welchen Bereichen wird Slacklinetherapie angewendet?

› Orthopädie

Sämtliche Gelenk-, Muskel- oder Bänderschäden gehen mit einem Verlust an Stabilität einher. Um nun die besten Voraussetzungen für eine gute Heilung zu schaffen und einer Wiederverletzung vorzubeugen ist es wichtig die Gelenkstabilität wieder aufzubauen.

Krankheitsbilder sind hier für z .B.:

- › Kreuzbandriss
- › Hüftprothese
- › Bandscheibenschäden
- › Senk-Spreizfuß
- › Schulterinstabilität

## Wissenschaftliche Studien ergeben: Slacklinetherapie...

- › verbessert die Beinachse und reduziert damit zusammenhängende Schmerzen
- › verbessert generell die Balance
- › verbessert innerhalb kurzer Zeit die Gleichgewichtsfähigkeit von älteren Menschen
- › ist Ganzkörpertraining
- › verbessert die aufrichtung
- › Slacklining verbessert generell die Koordination
- › erhöht die funktionelle Gelenkstabilität
- › erhöht Trainingserfolge durch mehr Motivation

