

# variosensa

board – neue Moves  
in Therapie und Training



2 NEUE MOVES IN  
THERAPIE UND  
TRAINING



## Das variesensa board bewegt!

Das innovative Therapiehilfsmittel und Trainingsgerät eröffnet bei jeder Bewegung neue Anreize zu mehr Gesundheit durch bewusste Bewegung. Fitness, Mobilität, Sicherheit – das variesensa board bietet unendliche Möglichkeiten, denn es besitzt den Reiz der variablen Simulation von Kippbewegungen, die entsprechende Ausgleichsbewegungen provozieren. Einzigartig ist die Variabilität der Positionen der Füße, die den kognitiven Prozess dauerhaft neu fordert. Das variesensa board mobilisiert das gesamte neuromuskuläre und sensomotorische System. Therapie- und Trainingserfolge lassen sich so schneller erzielen und der Spaßfaktor kommt dabei auch nicht zu kurz.



## Multitalent variesensa board

variosensa 3

- schult Gleichgewichtssinn und Stabilität
  - 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
- 
- ca. 90 x 60 cm Qualität PUR
  - hergestellt aus Polyurethan mit einem Sandwichkern (ca. 8 kg)
  - abnutzungsbeständig ohne Funktionsverlust
  - rutschsicher und angenehm stoßdämpfend
  - dermatologisch unbedenklich
  - unempfindlich gegenüber handelsüblichen Reinigungs- und Desinfektionsmitteln

# 4 VARIOSENSA BOARD



## Prolog

Der Erhalt des Körpergleichgewichts gegen die Schwerkraft stellt das übergeordnete Ziel motorischer Aktivität dar. Ständig zielt die Tonusregulation der Skelettmuskulatur darauf ab, die Körperhaltung der jeweiligen Bewegungssituation anzupassen. Einen Verlust des Gleichgewichts, z. B. beim Stolpern, beantwortet der Organismus reflektorisch mit einer erhöhten Aktivität der Streckermuskulatur, um einen Sturz zu vermeiden.

Die Haut als taktiler Analysator (Tastsinn) übermittelt dem Zentralen Nervensystem Reize aus der unmittelbaren Umgebung des Körpers. Auch bei der Gleichgewichtsregulation spielt der Tastsinn eine wichtige Rolle. Große Ansammlungen von Rezeptoren unter der Fußsohle gewährleisten, dass Druckveränderungen im Stand und beim Gang registriert werden können. Selbst im unscheinbar ruhigen Stand pendelt der Körper und damit sein Körperschwerpunkt leicht. Verschiebungen der Lotlinie des Körperschwerpunktes auf der Unterstützungsfläche gehen einher mit Verlagerung der Hauptdruckpunkte unter der Fußsohle: Pendeln nach vorn zieht eine Mehrbelastung des Fußballens nach sich, Pendeln nach hinten eine Mehrbelastung der Ferse.

Abweichungen vom Idealfall, d. h. den Körperschwerpunkt mittig über der Unterstützungsfläche zu halten, um im stabilen Gleichgewicht zu sein, werden auf diese Weise erkannt und aktiv korrigiert.

Mit dem Training auf dem variosensa board lernt jeder, je nach Auswahl der Übungen angefangen beim Beginner, über den Breiten- bis zum Spitzensportler, seinen Körper sicher und gezielt zu bewegen und zu stabilisieren.

## 6 TRAINING MIT VARIOSENSA



## Trainingsregeln und Handhabung

Der Gebrauch von variosensa-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.

Eventuelle Farbunregelmäßigkeiten sind produktionsbedingt und haben keinen Einfluss auf Funktionsfähigkeit und Langlebigkeit des variosensa boards. Das board darf nicht regelmäßig und für längere Zeit direkter Sonneneinstrahlung oder sonstiger UV-/IR-Strahlung ausgesetzt werden, da Eigenschaften und Haltbarkeit von Kunststoffen dadurch grundsätzlich beeinträchtigt werden.

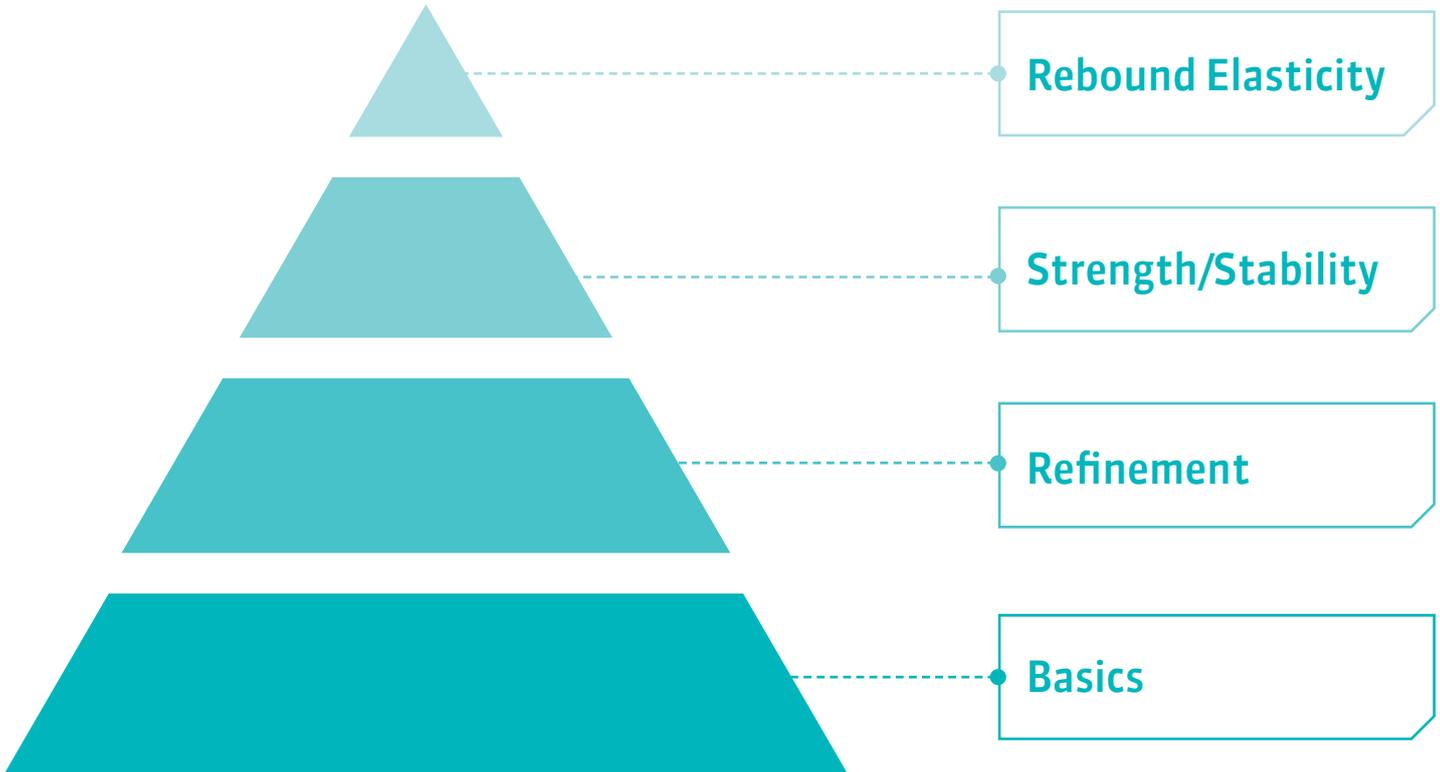
Kontrollieren Sie vor jedem Gebrauch das variosensa board auf Beschädigungen und Verschmutzungen. Wenn nötig muss das board mit handelsüblichen Reinigungs- und Desinfektionsmitteln durch Wischen feucht gereinigt und bei Bedarf desinfiziert werden. Bringen Sie das board nie mit stark ätzenden Substanzen, starken Laugen, Aceton und anderen starken Lösemitteln sowie Asphalt in Berührung, da der Werkstoff dadurch zerstört oder stark verunreinigt und unbrauchbar würde.

Betreten Sie das variosensa board barfuß oder mit geeignetem Schuhwerk (mit Socken oder Strümpfen besteht Rutschgefahr). 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.

# DAS SENSAR<sup>®</sup> 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 VARIOSENSA  
TRAININGSANLEITUNG





### Aktiver Stand

Das variosensa board ist ein neues variable Hilfsmittel für Therapie und Training. Durch das Mehrachsenprinzip lässt sich das Gerät allen Bedürfnissen des Anwenders anpassen. Kleinkinder bis Senioren, Ungeübte bis Profisportler können das variosensa board nutzen, um Sensorik und Stabilität zu verbessern.



### 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



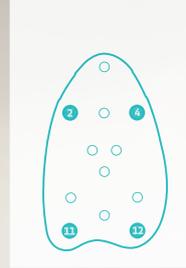
Ungeübte, Anfänger



Geübte Anfänger



Fortgeschrittene Anfänger

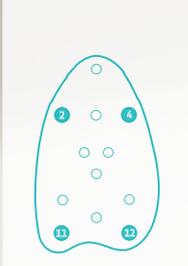


## Auf- und absteigen



Ziel: Aufbau der Einbeinstabilisation – dynamisch, Vorbereitung für das Treppengehen

Ausführung: Mit dem linken Bein aufsteigen und mit dem rechten Bein absteigen, das Becken soll dabei gerade bleiben (Kontrolle mit den Händen).



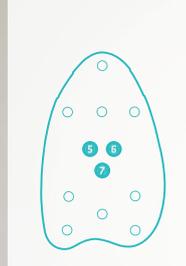
## Vierfüßlerstand mit Bein heben



Ziel: Rumpfstabilisation

Ausführung: Knie unter den Hüftgelenken und Hände unter den Schultergelenken positionieren, Wirbelsäule in Mittelposition, Nacken „lang“ in Verlängerung der Wirbelsäule, Bauchnabel einziehen.

Ein Bein heben und Position im Rumpf stabilisieren.



variosensa 13

## Ball ablegen (seitlich)



Ziel: Rumpfstabilisation im Sitzen mit Rotation

Ausführung: Auf dem board aufgerichtet sitzen, einen Gymnastikball von rechts nach links ablegen, zwischendurch die Arme über dem Kopf gerade strecken.

Variation: Zusätzlich ein Bein anheben.

# 14 AUFBAUTRAINING



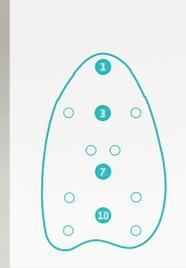
Fortgeschrittener



Fortgeschrittener mit Erschwernis



Fortgeschrittener mit Erschwernis  
und erhöhter Komplexität

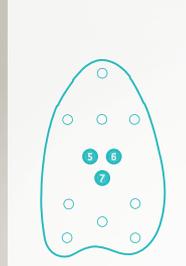
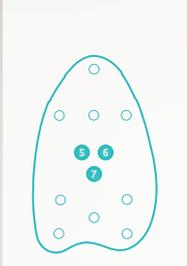


## Hüftwippe



Ziel: Aufbau Einbeinstand, Gewichtsverlagerung  
trainieren, Beckenkontrolle

Ausführung: Stabiler Stand (Ausgangsposition), kurzer  
Fuß. Knie sind leicht gebeugt. Ein Bein mehr belasten,  
dadurch das board langsam zur anderen Seite bringen  
ohne das Becken zu stark zur Seite abzukippen –  
Kontrolle mit den Händen am Becken.



## Balancierender Beinheber



Ziel: Schweres Rumpfkrafttraining

Ausführung: Im gestreckten Armstütz auf der labilen Unterstützungsfläche wechselseitig die Beine gestreckt heben.

## Vierfüßlerstand



Ziel: Rumpfstabilisation

Ausführung: Knie unter den Hüftgelenken und Hände unter den Schultergelenken positionieren, Wirbelsäule in Mittelposition, Nacken „lang“ in Verlängerung der Wirbelsäule, Bauchnabel einziehen. Ein Bein und/oder einen Arm strecken und Position im Rumpf stabilisieren.

# 16 EXPERTENTRAINING



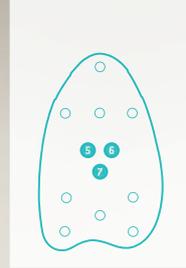
Sportler



Athleten



Spitzensportler



## Ball prellen rund 180° um das board



Ziel: Stabilisationstraining mit Erschwernis

Ausführung: In Schrittposition das board in Balance halten, dabei den Ball 180° um das board prellen und fangen, zwischendurch das board stabilisieren.



## Squat mit Kettlebell



Ziel: Training der Extensionskette mit Erschwernis – Fokus auf die Hüfte

Ausführung: Aus dem stabilisierten Stand in der Kniebeuge mit der Kettlebell die Hüfte nach vorne strecken und sich aufrichten, die Kettlebell bis zum Kinn hoch schieben.



## Lifting mit Weightball



Ziel: Training der gekreuzten Muskelketten des Rumpfes, Einbeinstabilisation mit hoher Belastung und Erschwernis

Ausführung: Auf einem Bein in der Mitte des boards stehend den Weightball von links unten nach rechts oben bringen, dabei den Rumpf mit nach rechts drehen und den Blick dem Ball folgen lassen.

# 18 PRODUKTÜBERSICHT



## Produktdetails:

TS-1035 variosensa board

Stabilitätstrainer mit variablem Stecksystem

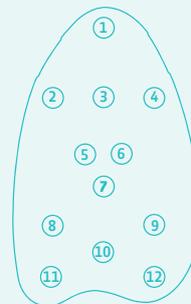
VPE: 1 Stück inklusive Polster und 4 Füßen

100 % PUR

Gewicht: ca. 8,2 kg (komplett)

Abmaße: ca. 58 x 89 x 17 cm

Farbe: Schwarz / Grau



Dank unterschiedlicher, nummerierter Steckmöglichkeiten für die vier Füße lassen sich beinahe unendlich viele variable Trainingssituationen generieren.