## Koordinationstraining

1 2 3 Profi | Leistungssport Mehr Infos auf Seite 394

Die Ursache schlechter Körperhaltungen ist oftmals eine veränderte Steuerung des zentralen Nervensystems. Der labile Untergrund der Trainingsgeräte auf den Seiten 394-403 erhöht deshalb die Anzahl der Eingangs-

informationen (Reizaufnahme). Das wiederum trainiert die Tiefensensibilität (propriozeptives Training), das Reaktions- und Gleichgewichtsvermögen und verbessert das Zusammenspiel von Nerv und Muskulatur.



## 1 | Pedalo Trainingsfederbrett

Ganzkörper-Koordinationsgerät für Stabilisierungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen im Stehen, Sitzen und Vierfüßlerstand. Der labile Untergrund erhöht die Anzahl der Eingangsinformationen (Reizaufnahme). Trainiert Tiefensensibilität (propriozeptives Training), Reaktions- und Gleichgewichtsvermögen und verbessert das Zusammenspiel von Nerv und Muskulatur. LxBxH: 150x45x19 cm. Komplett mit Tubes, Stab und Fußpads. Belastbar bis 120 kg.

**11 129 4806** 

Set 359,-

### 2 | Haider Bioswing Posturomed "202"

Sehr beliebtes Therapiegerät zur propriozeptiven, posturalen Behandlung. Unterstützt die selbständige Regulation der Haltung. Die auf 2 Schwingkreisen aufgehängte, labile Unterlage lässt sich abbremsen und so individuell einstellen, LxBxH: 85x85x114 cm, LxB (Standplatte): 60x60 cm. Belastbar bis 180 kg. 42 kg. Inkl. Trainingsanleitung. Versandgewicht: 47 kg. Video online

■ □ 11 204 6017 Stück 1.659,-



Steigern Sie Kraft und Ausdauer, erhöhen Sie Ihr Reaktionsvermögen und verbessern Sie jede sportartspezifische Technik. Erfolgreich eingesetzt in Physiotherapie, Rehazentren, Gesundheits-Gymnastik, Leistungssport. ø: 50 cm Belastbar bis 120 kg. Ca. 7,5 kg. Inkl. DVD-Übungsanleitung.

**11 191 2526** 

O Video online Set 219,-



✓ Inkl. Fußwippen

✓ Trainiert alle Körperachsen



## 4 | Pedalo Wipp-Rotationsboard

Für ein 3-dimensionales Training von Muskulatur und Koordination in Leistungssport, Schule, Fitness, Therapie und Reha. Dank Magnet-Stecksystem sehr vielseitig: Die einzelnen Elemente sind separat nutz- bzw. durch einfaches Umstecken kombinierbar. Die übereinander gelagerten Bewegungsrichtungen ermöglichen ein gleichzeitiges Training aller Körperachsen.

#### Verwendbar als:

- Rotationsscheibe: Twisten verbessert die Mobilität und stärkt die seitliche Rücken- und Brustmuskulatur.
- · Balance-Halbkugeln: Lassen sich an 3 Positionen unter die Rotationsscheibe stecken und ergeben eine Wippe oder Kreisel.
- Fußwippen: Kleinste Körper-Dysbalancen verursachen eine Dreh- und Wippbewegung, die wir durch feinste Bewegungskorrekturen ausgleichen müssen.

Hxø: 14x50 cm. Belastbar bis 100 kg. Ca. 8 kg.

Video online 11 131 3909 Stück 199,95



2 übereinanderliegende Wippbewegungen: eine Kreiselund eine Wippbewegung oder eine einfache Kreisel- bzw. Wippbewegung. Zusätzliche Beanspruchung der kompletten Beinmuskulatur und Teile der Rumpf-, Rücken und Bauchmuskulatur. Hxø: ca. 14x50 cm. Belastbar bis 100 kg. Ca. 6,8 kg. Stück

**I** 11 131 3808

9,95 sparen! 149,90 139,95

# (i) Variabel dank Stecksystem



5 als Wippe und Kreisel nutzbar