

Sensomotorik Training

Sensomotorik ist das Zusammenspiel von Muskeln und Nervensystem. Übungen auf dem Multishape Board® erfordern, dass Sie Ihr Gleichgewicht permanent halten, während Sie auf wechselnde Reize reagieren. Dadurch verbessern sich die stabilisierenden Eigenschaften Ihrer tief liegenden Muskulatur und Sie optimieren neben Ihrer Eigenwahrnehmung auch die Haltung. Zusätzlich kommt es zu einer Gelenkstabilisierung, welche einen sehr wichtigen Schutz vor Verletzungen bietet.

MULTISHAPE BOARD AIREX®

Mit dem AIREX® Balance-pad und Balance-pad Elite kombinierbar!



Gelenkstabilisierung

MULTISHAPE BOARD®, AIREX® Balance-pad

Durchgänge:

1 - 3

Wiederholungen:

5 - 20 oder 20 - 60 Sek. halten

Pausendauer: 20 - 60 Sek.

Ausführung:

kontrolliert | gleichmäßige Atmung | Standbein bei jeder Übung leicht beugen

Ausgangsposition

Endposition



Kniebeuge - beidbeinig

Gewicht bei der Kniebeugung auf die Fersen verlagern.

Kräftigung: Beine

Ausgangsposition

Endposition



Kniebeuge - einbeinig

Die Ferse nach vorn aufsetzen.

Kräftigung: Beine



Ausfallschritt

Oberkörper aufrecht. Vorderes Knie sollte nicht über die Fußspitze ragen.

Kräftigung: Beine
Dehnung: Hüftbeuger



Standwaage

Oberkörper möglichst in die Waagerechte bringen und kurz halten.

Kräftigung: Beine/Rumpf



Einbeinstand

Dynamische Einbeinstände. In der Endposition kurz halten.

Kräftigung: Beine
Mobilisierung: Hüfte



Bein abspreizen

Bein abspreizen und kurz halten.

Kräftigung: Abduktoren



Einbeinstände

Alternativ: Arme überkopf zusammenführen.

Gleichgewicht



Kreisen - Knie

Die Rolle unter dem Knie/hinter dem Rücken kreisen lassen.

Koordination



Ball führen

Den Ball um das Board führen.

Technik
Koordination



Ball passen

Zugeworfenen Ball passen oder gegen eine Wand spielen.

Technik
Koordination