

biber

Balance- und Beinachsentrainer Buche



Anleitung

Der gesunde Fuß – Das Fundament unseres Körpers

- trägt das Körpergewicht
- reguliert das Gleichgewicht
- sorgt für eine Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten

Mit gesunden Füßen können wir stehen, gehen, laufen, springen, rennen, tanzen und hüpfen. Damit der Fuß alle diese Aufgaben erfüllen kann, ist er auf eine federnde Gewölbstruktur angewiesen.

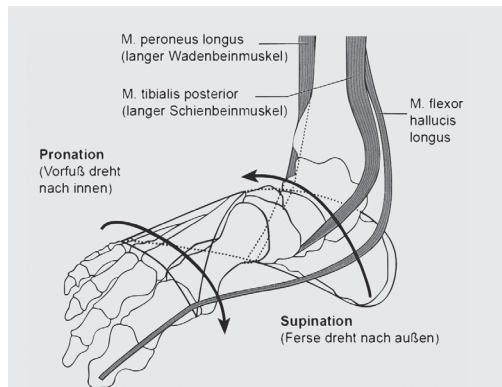
Fußprobleme

Ein Großteil der Bevölkerung leidet an Fußproblemen. Sie entstehen zu zwei Dritteln durch Bewegungsgewohnheiten und Fehlbelastungen und führen zu Knick-, Senk- und Spreizfüßen. Die Folge sind oft weitere Schwierigkeiten im Haltungsapparat. Es können etwa die Beinachsen aus dem Lot geraten. Das bedeutet zwangsläufig Überlastungen von Knie- und Hüftgelenken sowie der Wirbelsäule.

Fußverschraubung (Anatomie des Fußes)

Unser Fuß ist ein sensibles Konstrukt, welches aus 26 Knochen, 27 Gelenken, 107 Bändern, 32 Muskeln als auch Sehnen besteht. Der Arzt Dr. Christian Larsen entdeckte, dass die Natur unsere Füße nach dem Spiral-Prinzip aufgebaut hat. Dabei dreht der Vorfuß nach innen (Pronation), der Rückfuß (Ferse) nach außen (Supination). Das so entstehende Längs- und Quergewölbe wird von drei Keilbeinen gestützt. Bei einer Fehlhaltung geht diese Fußwölbung verloren und der Fuß sinkt in sich zusammen. Als Folge verschieben sich Zehen- und Mittelfußknochen.

Damit die Fußverschraubung dynamisch abstoßen und abfedern kann, muss der Fuß richtig belastet werden. Das von Dr. Larsen hierzu speziell entwickelte Trainings- und Bewegungskonzept nennt sich Spiraldynamik.



Mit dem Balance- und Beinachsentrainer von Biber lassen sich viele Übungen für einen gesunden Fuß durchführen.

Der Balance- und Beinachsentrainer

Hierbei handelt es sich um den optimalen Fuß-Beinachsentrainer zum Erlernen und Trainieren der Fußverschraubung für einen gesunden Fuß. Über die Ferse aufrichtung und den Großzehenballenkontakt wird das Fußlängsgewölbe trainiert und gleichzeitig eine anatomisch gerade Beinachse stabilisiert.

Der Balancetrainer mit der flachen Seite nach oben eingesetzt, ist ein wirkungsvoller Therapiekreislauf zur Verbesserung der Haltung und Bewegungskoordination mit hervorragenden Abrolligenschaften. Das Produkt ist bewährt für Kinder, Erwachsene und Senioren sowie zum Einsatz nach Verletzungen im Haltungsapparat.

Ausführung

Buche massiv, einseitig gewölbt, ca. Ø 270 x 50 mm, inklusive Übungsheft.

Zubehör

Antirutschmatte (Art.-Nr. 458 239)

- Beidseitig nutzbar
- Vielseitige Übungen für Haltungs- und Bewegungskoordination



Fußverschraubung, Förderung des Fußlängsgewölbes

Durchführung über den konvexen Teil des Fußtrainers zur Aktivierung des Fußlängsgewölbes (wirkt dem Knick-Senk-Fuß entgegen).

A: Aktivierung der Fußverschraubung im Sitzen

Position

Sie sitzen auf einem Hocker. Stellen Sie beide Füße neben-einander. Achten Sie darauf, dass beide Knie und Fußspitzen gerade nach vorne zeigen. Platzieren Sie Ihren linken Fuß mittig auf dem Trainingsgerät.

Übung

Den linken Fuß anheben, langsam absenken und mittig auf dem Balancetrainer platzieren. Dabei bewegt sich die Ferse nach hinten unten und der Großzehenballen nach vorne unten. Den Kontakt innerhalb von 30 Sekunden am äußeren Drittel der Ferse und gleichzeitig am Großzehenballen deutlich verstärken.

Dauer

10 Wiederholungen

B: Aktivierung der Fußverschraubung im Stand

Position

Wie FV 1, jedoch im Stand. Es kann vorkommen, dass es am Anfang an der Fußsohle schmerzt. Seien Sie vorsichtig. Machen Sie die Übung regelmäßig, aber nur kurz, bis sich Ihr Fuß an die Verschraubung gewöhnt hat.

Übung

Den linken Fuß anheben, langsam absenken und mittig auf dem Fußtrainer platzieren. Dabei bewegt sich die Ferse nach hinten unten und der Großzehenballen nach vorne unten. Den Kontakt innerhalb von 30 Sekunden am äußeren Drittel der Ferse und gleichzeitig am Großzehenballen deutlich verstärken.

Dauer

10 Wiederholungen



C: Aktivierung der Fußverschraubung im Einbeinstand

Position

Sie befinden sich im Einbeinstand. Der Fuß ist mittig platziert. Die Ferse bewegt sich nach hinten unten, der Großzehenballen nach vorne unten.

Übung

Bleiben Sie im Einbeinstand und balancieren Sie mit geradem Fuß und gerader Beinachse. Dabei zeigen Fußspitze und Kniescheibe gerade nach vorne.

Dauer

Bis zu 2 Minuten balancieren, 3 Wiederholungen



D: Aktivierung der Fußverschraubung im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein

Position

Sie befinden sich im Einbeinstand. Der Fuß ist mittig platziert. Die Ferse bewegt sich nach hinten unten, der Großzehenballen nach vorne unten.

Übung

Mit dem Spielbein:

- vor- und zurückschwingen
- 8-ter in die Luft malen
- ihren Namen in der Luft schreiben
- einen Ball gegen die Wand werfen oder einem Partner zuspiesen

Dauer

Bis zu 2 Minuten balancieren, 3 Wiederholungen



E: Aktivierung der Fußverschraubung im Gang

Position

Stellen Sie sich vor Ihren Balance- und Beinachsentrainer.

Übung

Gehen Sie über den Fußtrainer, so dass die Ferse im äußeren Drittel, die Mitte des Fußes auf dem höchsten Punkt landen. Achten Sie darauf, dass die Kniescheibe dabei gerade nach vorne schaut.

Dauer

10 Wiederholungen

Fuß-Quergewölbeaktivierung

Durchführung über den konvexen Teil des Fußtrainers (wirkt dem Spreizfuß entgegen)

F: Aktivierung Ihres Quergewölbes am Vorfuß, Mobilisation Ihres Quergewölbes im Sitzen

Position

Sie sitzen auf einem Hocker. Stellen Sie beide Füße nebeneinander. Achten Sie darauf, dass beide Knie und Fußspitzen gerade nach vorne zeigen. Platzieren Sie Ihren linken Fuß mit dem Quergewölbe auf dem höchsten Punkt des Fußtrainers. Die Ferse steht am Rand.

Übung

Formen Sie Ihr Quergewölbe über die Kuppel des Traininggerätes. Dazu bewegen Sie den Klein- und Großzehenfußknöchel über die Kuppel nach innen und außen unten. Die Zehen bleiben dabei entspannt, die Ferse bleibt tief.

Dauer

10 Wiederholungen

G: Aktivierung Ihres Quergewölbes am Vorfuß, Mobilisation Ihres Quergewölbes im Stand

Position

Sie befinden sich im Stand. Stellen Sie beide Füße nebeneinander. Achten Sie darauf, dass beide Knie und Fußspitzen gerade nach vorne zeigen. Platzieren Sie Ihren linken Fuß mit dem Quergewölbe auf dem höchsten Punkt des Fußtrainers. Die Ferse steht am Rand.

Übung

Formen Sie Ihr Quergewölbe über die Kuppel des Fußtrainers. Dazu bewegen Sie den Klein- und Großzehenfußknöchel über die Kuppel nach innen und außen unten. Die Zehen bleiben dabei entspannt, die Ferse bleibt tief.

Dauer

10 Wiederholungen



H: Aktivierung Ihres Quergewölbes am Vorfuß, Mobilisation Ihres Quergewölbes im Einbeinstand

Position

Sie befinden sich im Einbeinstand mit dem Quergewölbe auf dem höchsten Punkt des Fußtrainers. Die Ferse steht am Rand.

Übung

Bleiben Sie im Einbeinstand und balancieren Sie mit geradem Fuß und gerader Beinachse. Fußspitze und Kniescheibe zeigen gerade nach vorne.

Dauer

Bis zu 2 Minuten, 3 Wiederholungen

I: Aktivierung Ihres Quergewölbes am Vorfuß, Mobilisation Ihres Quergewölbes im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein

Position

Sie befinden sich im Einbeinstand mit dem Quergewölbe auf dem höchsten Punkt des Fußtrainers. Die Ferse steht am Rand.

Übung

Mit dem Spielbein:

- vor- und zurückschwingen
- 8-ter in die Luft malen
- ihren Namen in der Luft schreiben
- einen Ball gegen die Wand werfen oder einem Partner zuspiesen

Dauer

Bis zu 2 Minuten, 3 Wiederholungen

J: Aktivierung Ihres Quergewölbes am Vorfuß, Mobilisation Ihres Quergewölbes im Gehen

Position

Stellen Sie sich vor das Trainingsgerät.

Übung

Gehen Sie über den Balance- und Beinachsentrainer, so dass die Ferse tief am Rand des Trainingsgerätes und das Quergewölbe auf dessen höchstem Punkt landen. Achten Sie auf eine gerade Beinachse.

Dauer

10 Wiederholungen



Achillessehnenübung

Mit diesen Übungen verbessern Sie die Beweglichkeit Ihres Knöchels. Dadurch fällt es Ihnen leichter beim Gehen besser auf Ihrer Ferse zu landen. Dies verhilft Ihnen zu einer aufrechten Haltung.

K: Dehnung bzw. Verlängerung Ihrer Achillessehne

Position

Legen Sie den Balance- und Beinachsentrainer ca. 40–50 cm von der Wand entfernt auf eine Antirutsch-Matte. Diese finden Sie ebenfalls in unserem Bibersortiment (Art.-Nr. 458 239). Stellen Sie sich mit dem Vorfuß auf den höchsten Punkt des Trainingsgerätes. Ihre Fußspitze und Kniescheibe zeigen gerade nach vorne. Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab.

Übung

Drücken Sie sich so leicht wie möglich auf die Fußspitze hoch, um dann die Ferse im Zeitlupentempo tief abzusenken. Im abgesenkten Zustand verweilen Sie für 30 Sekunden. Anschließend drücken Sie sich im Zeitlupentempo wieder in den Fußspitzenstand, um gleich wieder langsam tief gehen zu können und dort 30 Sekunden zu verbleiben. Usw.

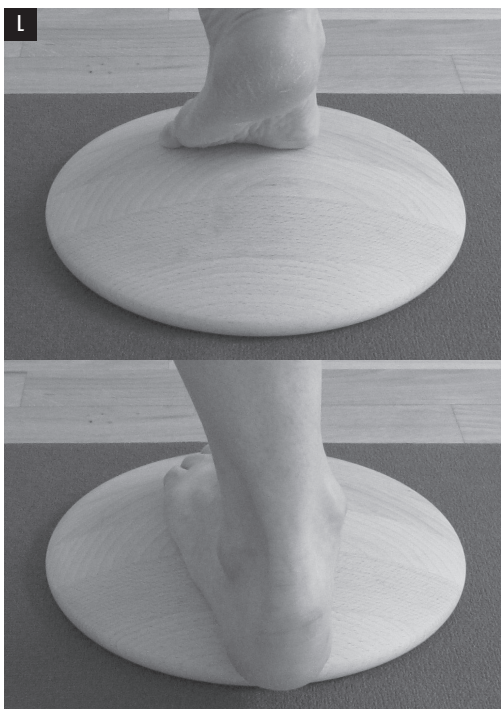
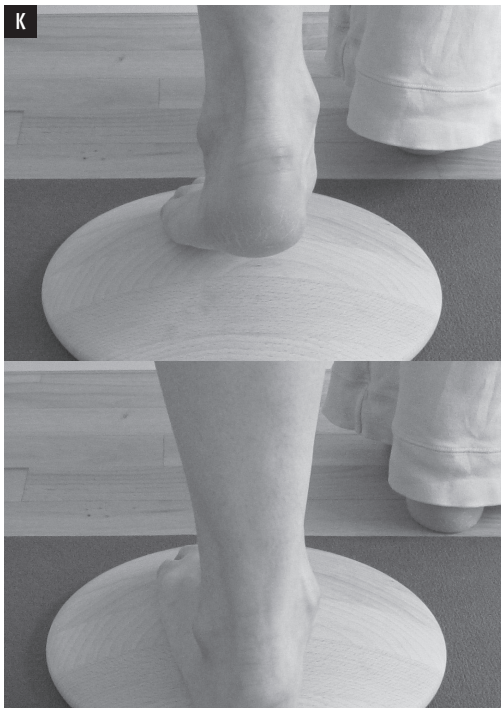
Dauer

10 Wiederholungen

L: Dehnung bzw. Verlängerung Ihrer Achillessehne im Einbeinstand

Position

Legen Sie Ihr Trainingsgerät ca. 40–50 cm von der Wand entfernt auf eine Antirutsch-Matte. Positionieren Sie sich im Einbeinstand, mit dem Vorfuß auf dem höchsten Punkt des Fußtrainers. Ihre Fußspitze und Kniescheibe zeigen gerade nach vorne. Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab.



Übung

Drücken Sie sich so leicht wie möglich auf die Fußspitze hoch, um dann die Ferse im Zeitlupentempo tief abzusenken. Im abgesenkten Zustand verweilen Sie für 30 Sekunden. Anschließend drücken Sie sich im Zeitlupentempo wieder in den Fußspitzenstand, um gleich wieder langsam tief gehen zu können und dort 30 Sekunden zu verbleiben. Usw.

Dauer

10 Wiederholungen

Beinachsenstabilisation

M: Stärkung der Beinmuskulatur durch Gleichgewichtstraining auf dem Balance- und Beinachsentrainer im Stand

Position

Stellen Sie sich beidbeinig auf die flache Seite des Balancetrainers. Die Fußspitzen und die Kniescheiben zeigen gerade nach vorne. Beide Knie sind leicht gebeugt.

Übung

Balancieren Sie so, dass die Scheibe immer in einer waagerechten Position bleibt.

Dauer

Bis zu 2 Minuten, 3 Wiederholungen

O: Stärkung der Beinmuskulatur durch Gleichgewichtstraining auf dem Fußtrainer im Einbeinstand

Position

Stellen Sie sich mit einem Bein auf die flache Seite des Trainingsgerätes. Die Fußspitzen und die Kniescheiben zeigen gerade nach vorne. Das Knie ist leicht gebeugt.

Übung

Balancieren Sie so, dass die Scheibe immer in einer waagerechten Position bleibt.

Dauer

Bis zu 2 Minuten, 3 Wiederholungen



P: Stärkung der Beinmuskulatur durch Gleichgewichtstraining auf dem Balance-trainer im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein

Position

Stellen Sie sich mit einem Bein auf die flache Seite des Fußtrainers. Die Fußspitzen und die Kniescheiben zeigen gerade nach vorne. Das Knie ist leicht gebeugt.

Übung

Mit dem Spielbein:

- vor- und zurückschwingen
- 8-ter in die Luft malen
- ihren Namen schreiben in der Luft
- einen Ball gegen die Wand werfen oder einem Partner zuspiesen

Dauer

Bis zu 2 Minuten

Haltungstraining

Q: Ein Gefühl für die aufrechte Haltung gewinnen Position

Im Stand. Sie stehen auf beiden Beinen und legen das Trainingsgerät mit der flachen Seite auf Ihren Kopf.

Übung

Balancieren Sie den Balancetrainer auf Ihrem Kopf.

Dauer

Bis zu 2 Minuten, 3 Wiederholungen

R: Ein Gefühl für die aufrechte Haltung gewinnen im Einbeinstand Position

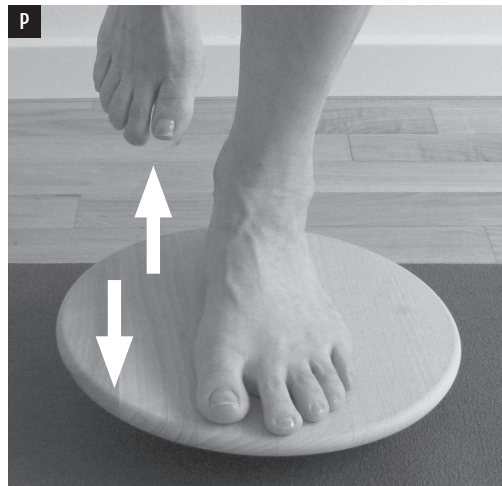
Position

Sie stehen auf einem Bein und legen das Trainingsgerät mit der flachen Seite auf Ihren Kopf.

Übung

Balancieren Sie das Trainingsgerät auf Ihrem Kopf.

Dauer: Bis zu 2 Minuten, 3 Wiederholungen



S: Ein Gefühl für die aufrechte Haltung gewinnen im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein

Position

Sie stehen auf einem Bein und legen den Balancetrainer mit der flachen Seite auf Ihren Kopf.

Übung

Mit dem Spielbein:

- vor- und zurückschwingen
- 8-ter in die Luft malen
- ihren Namen in der Luft schreiben
- einen Ball gegen die Wand werfen oder einem Partner zuspiesen

Dauer: Bis zu 2 Minuten.

Weitere Übungen

Der Balance- und Beinachsentrainer mit der flachen Seite nach oben eingesetzt, ist ein wirkungsvoller Therapiekreislauf zur Verbesserung der Haltung und Bewegungskoordination mit hervorragenden Abrolleigenschaften. Er ist bewährt für Kinder, Erwachsene, Senioren sowie zum Einsatz nach Verletzungen im Haltungsapparat.

Position

Stellen Sie sich beidbeinig auf Ihren Balancetrainer. Dabei sind die Knie leicht gebeugt. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

Übung 1

Halten Sie die Standfläche des Trainingsgerätes möglichst waagrecht.

Dauer: 30 Sek.

Übung 2

Ausgehend von Übung 1, drehen Sie den Kopf 5 x abwechselnd je 5 Sek. zur Seite links/rechts. Danach nehmen Sie den Kopf 5 x abwechselnd je 5 Sek. in den Nacken/gerade aus schauend.

Übung 3

Gehen Sie langsam tief in die Hocke, 2 Sek. tief haltend, langsam wieder aufrichten, 2 Sek. oben haltend.

Dauer

5 Wiederholungen.

Übung 4

Wippen Sie mit dem Balancetrainer vor/zurück, links/rechts.

Position

Stehen Sie im Einbeinstand.

Die Knie sind leicht gebeugt.

Übung 1

Halten Sie die Standfläche des Balancetrainers möglichst waagrecht.

Dauer

30 Sek.

Übung 2

Pendeln Sie mit dem Spielbein vor/zurück.

Dauer

Pro Übung jeweils 30 Sekunden, danach Beinwechsel.

Hinweis

Der von Ihnen ausgewählte Biber-Artikel besteht aus dem Naturprodukt Holz.

Abweichungen in Farbe, Struktur, Maserung, kleine Asteschlüsse oder Narben zeugen von der Echtheit des Produktes. Sie sind natürlich und ein Zeichen für die Verwendung echten Holzes. Sie sind nicht qualitätsmindernd.

Allgemeine Warnhinweise

Für die Benutzung des Gerätes wird ein gewisses Maß an motorischen Fähigkeiten und Umsicht vorausgesetzt. Im Zweifelsfall zunächst das Gerät mit Hilfestellung benutzen.

Oberfläche

Der Artikel wird roh geliefert. Die Buchenholzscheibe kann in diesem Zustand belassen werden. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, die Buchenholzscheibe mit jeglichem Naturöl selbst zu ölen. Wer die Scheibe etwas griffiger haben möchte, kann diese mit Wasser leicht einreiben. In Folge dessen stellen sich die Holzfasern auf und die Oberfläche wird griffiger.

Mehr Sicherheit

Wenn der Balance- und Beinachsentrainer als Trimmkreisel verwendet wird (gewölbte Seite unten), empfehlen wir Ihnen auf glatten oder empfindlichen Fußböden eine Antirutsch-Matte unterzulegen. Diese finden Sie in unserem Sortiment mit der Art.-Nr. 458 239.



Biber

Umweltprodukte Versand GmbH

6850 Dornbirn¹ Austria

www.biber.com