

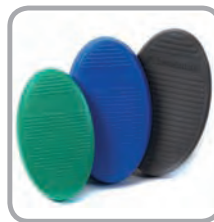
Fit mit

 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

VERLANGEN SIE
DAS ORIGINAL

Stabilitätstraining

Ihre professionelle Anleitung
für das tägliche Training



www.thera-band.de



Inhalt

Einleitung.....	2
Die Stabilitätstrainer	3
Material und Eigenschaften.....	3
Handhabung.....	4
Trainingshinweise	5
Übungen.....	7
Kinderübungen	22
Kippbrett und Kreisel	26
Material und Eigenschaften.....	28
Handhabung.....	29
Trainingshinweise	30
Übungen.....	31

Einleitung

Der Stabilitätstrainer wird eingesetzt, um Gleichgewicht, Haltung und Koordination zu verbessern.

Das Training auf der labilen Unterlage erfordert, Gleichgewicht und eine stabile Haltung aufrecht zu halten. Der Einsatz erfolgt vor allem in der Prävention (Kinder und Senioren), in der Rehabilitation nach Verletzungen und im Sport zur Steigerung der

Leistungsfähigkeit. Untersuchungen belegen, dass ein gezieltes Gleichgewichtstraining die Häufigkeit von Stürzen und Zweitverletzungen reduzieren kann.

Mittels höherer Anforderungen an die Haltemuskulatur kann der Gleichgewichtstrainer zudem herkömmlichen Übungen neuen Schwung verleihen.

Die Stabilitätstrainer

Material und Eigenschaften

Die farbcodierten Schaumkissen haben eine Anti-Rutsch-Oberfläche und sind in zwei unterschiedlichen Härten erhältlich. Zusätzlich zu den Schaumkissen gibt es noch den schwarzen, luftgefüllten Stabilitätstrainer, der eine Anti-Rutsch-Oberfläche sowie eine Noppen-Oberfläche für ein gezieltes Propriozeptions-Training aufweist. Die spezielle Form und die unterschiedlichen Größen der Stabilitätstrainer ermöglichen zudem ein passgenaues Stapeln während des Trainings.



Farbe	Festigkeit	Schwierigkeitsstufe
Grün	Hart	Mittlere Schwierigkeitsstufe (Schaum)
Blau	Weich	Fortgeschrittene Schwierigkeitsstufe (Schaum)
Schwarz		Fortgeschrittene/Sportler (Luftgefüllt)



Handhabung

Vor jedem Training sollte überprüft werden, dass der Stabilitätstrainer fest auf dem Untergrund aufliegt und nicht rutscht. Vermeiden Sie ein Training auf rutschigen Böden oder Läufern. Um ein Wegrutschen zu vermeiden, kann der Stabilitätstrainer auf eine Gymnastikmatte gelegt werden. Diese erhöht jedoch den Schwierigkeitsgrad der Übung.

Personen mit signifikanten Störungen von Gleichgewicht, Haltung oder Sensorik sowie Personen mit vermehrter Fallsucht (bedingt durch Medikamente, Osteoporose, geringe Muskelkraft) sollten nur unter der Anleitung eines Arztes, Physiotherapeuten oder spezialisierten Übungsleiters trainieren.

- Entfernen Sie scharfkantige oder spitze Gegenstände aus dem Umfeld der Trainingsfläche.
- Eine regelmäßige Reinigung mit warmen Wasser und Seife wird empfohlen. Der Stabilitätstrainer kann an der Luft trocknen. Vermeiden Sie den Einsatz von rauen oder Reibung verursachenden Lappen oder Schwämmen bei der Reinigung des Stabilitätstrainers.
- Der Stabilitätstrainer sollte flach und ohne aufliegende Gegenstände gelagert bzw. aufbewahrt werden.
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung bei der Lagerung/Aufbewahrung des Stabilitätstrainers.
- Vermeiden Sie ein Training mit Schuhen, die scharfe oder spitze Absätze, Spikes oder Stollen haben.
- Das Training sollte idealerweise mit Socken oder barfuß erfolgen.

Trainingshinweise

Für ein effektives Training zur Steigerung bzw. Verbesserung des Gleichgewichts gehen Sie vom Einfachen zum Schweren:

- Benutzen Sie einen stabilen, fest stehenden Gegenstand zur Unterstützung der Übung (Halten Sie sich beispielsweise an einer Wand oder einem Schrank fest).
- Trainieren Sie in der Nähe der Unterstützungsfläche, so dass Sie diese bei Bedarf nutzen können.
- Trainieren Sie ohne jegliche Unterstützung.
- Trainieren Sie mit den Stabilitätstrainern.

Die Übungen mit dem Stabilitätstrainer können ebenfalls mit ansteigenden Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden:

- Stufe 1: Harter Untergrund ohne Stabilitätstrainer
- Stufe 2: Grüner Stabilitätstrainer
- Stufe 3: Blauer Stabilitätstrainer
- Stufe 4: Zwei grüne Stabilitätstrainer aufeinander
- Stufe 5: Schwarzer Stabilitätstrainer
- Stufe 6: Zwei blaue Stabilitätstrainer aufeinander

Die Steigerung der Trainingsintensität sollte auf das individuelle Leistungsniveau abgestimmt werden, damit die Übungen jederzeit sicher und korrekt bei guter Haltung und Koordination ausgeführt werden können.

Trainingshinweise

Bei einem gesundheitsorientierten, präventiven Training steht die Verbesserung der allgemeinen Gleichgewichtsfähigkeit im Vordergrund. Zur Erreichung dieses Ziels sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. Die statischen Gleichgewichtsübungen (Halte-Übungen) sollten 3 mal 10-30 Sekunden gehalten werden. Die dynamischen Übungen (Schwungbein-Bewegungen, Schritte, Sprünge etc.) sollten in 1-3 Sätzen 10-15 mal wiederholt werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden. Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt Ihnen das Training leicht, können Sie das Schwierigkeitsniveau, die Anzahl der Übungsfolgen (Sätze) und die Trainingshäufigkeit erhöhen. Grundsätzlich ist folgendes zu beachten:

- Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Bewegungsausführung in der Ausgangsstellung, bei der Durchführung sowie am Ende der Bewegung.
- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Legen Sie zwischen den Halteübungen kurze Pausen ein oder wechseln Sie die Seite. Sie können auch die dynamischen und statischen Übungen im Wechsel ausführen.
- Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

Übungen – Untere Extremität

Parallelstand auf zwei Stabilitätstrainern a



- a Finden Sie eine stabile Standposition (ohne zu wackeln).
Blickrichtung: geradeaus.

b



- b Halten Sie die Position stabil und richten Sie Ihren Blick auf die Füße. Wechseln Sie die Blickrichtung: geradeaus, Füße, geradeaus...

Übungen – Untere Extremität

Parallelstand auf zwei Stabilitätstrainern ⓐ



- ⓐ Verlagern Sie Ihr Gewicht vom linken auf das rechte Bein und umgekehrt.

ⓑ



- ⓑ Halten Sie die Position stabil und schließen Sie die Augen. Verlagern Sie nun mit geschlossenen Augen Ihr Gewicht in verschiedene Richtungen.

Übungen – Untere Extremität

Parallelstand auf zwei Stabilitätstrainern ⓔ



ⓔ Gehen Sie in den Zehenstand und anschließend in die leichte Kniebeuge. Danach wieder zurück in die Ausgangsstellung. Versuchen Sie möglichst wenig zu wackeln.

ⓕ



ⓕ Gehen Sie leicht in die Knie und bewegen Sie einen Ball (Soft Weight) durch die Beine.

Übungen – Untere Extremität

Schrittstellung (weit oder eng)

a



b



Stellen Sie den vorderen Fuß auf den Stabilitätstrainer (Knie leicht beugen).

- a Verlagern Sie Ihr Gewicht abwechselnd auf das vordere und das hintere Bein.

- b Halten Sie nun kurz die vordere bzw. hintere Position.

Übungen – Untere Extremität

Schrittstellung (weit oder eng)

c



- c Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne und heben Sie die Ferse des Standbeins leicht an.

d



- d Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne und heben Sie den Fuß des Standbeins vom Boden ab.

Übungen – Untere Extremität

Schrittstellung (weit oder eng)



e

- e Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das Standbein und führen Sie mit dem Schwungbein leichte Vor- und Rückbewegungen aus.



f

- f Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das Standbein und führen Sie seitliche Schwungbeinbewegungen aus (auch mit Armeinsatz möglich).

Übungen – Untere Extremität

Schrittstellung (weit oder eng)

g



- g Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das Standbein, führen Sie das Schwungbein nach vorne und setzen Sie die Ferse kurz auf (Gewicht bleibt auf dem Standbein!). Führen Sie das Schwungbein zurück.



Alle Übungen a – g können auch mit Armeinsatz ausgeführt werden.
Im Sportbereich können die Übungen a – g auch im Zehenstand (Standbein) ausgeführt werden.

Übungen – Untere Extremität

Schrittstellung (weit oder eng)



Stellen Sie den hinteren Fuß auf den Stabilitätstrainer.
Das Standbein steht fest am Boden. Drücken Sie sich mit den
Zehen des hinteren Fußes ab.



Stand ca. 50 cm vor dem Stabilitätstrainer. Machen Sie nun einen
großen Schritt mit dem flachen Fuß auf den Stabilitätstrainer und
wieder zurück.



ACHTUNG: Auf eine rutschfeste Unterlage achten, damit der Stabilitätstrainer bei dieser dynamischen Übung nicht wegrutscht!

Übungen – Untere Extremität

Sprünge



Springen Sie auf oder über den Stabilitätstrainer.
Achten Sie auch hier auf eine rutschfeste Unterlage!

Übungen – Untere Extremität

Stand auf dem Stabilitätstrainer

a



Stellen Sie sich beidbeinig auf einen Stabilitätstrainer.

- a) Bücken Sie sich, so dass die Fingerspitzen den Boden berühren.

b



- b) Gehen Sie aus der gebückten Position bis in den Zehenstand. Die Arme werden über den Kopf geführt. Der Blick ist auf die Hände gerichtet.

Übungen – Untere Extremität

Einbein-Stand auf dem Stabilitätstrainer ⓐ



- ⓐ Heben Sie im Einbein-Stand mit dem Spielbein einen Gegenstand (Serviette/kleines Handtuch) vom Boden auf und legen Sie ihn wieder ab.

ⓓ

- ⓓ Rollen Sie mit dem Spielbein einen Ball (Soft Weight) über den Boden (Kreise vor und zurück etc.).

Übungen – Untere Extremität

Einbein-Stand auf dem Stabilitätstrainer (e)



- (e) Heben Sie das Knie des Spielbeins an. Dabei können Sie die gegengleiche Hand zum Knie führen. Kurz halten und wieder in die Ausgangsposition zurück gehen.

(f)



- (f) Führen Sie im Einbein-Stand gegengleiche Arm- und Beinbewegungen aus.
- (g) Kombination aus (e) + (f)

Übungen – Obere Extremität/Rücken

Gesundheitsliegestütz



Legen Sie je einen Stabilitätstrainer unter beide Hände und Knie.



Finden Sie eine stabile Position und führen Sie Liegestütze aus.

Übungen – Obere Extremität/Rücken

Klassischer Liegestütz



- Stützen Sie sich mit beiden Händen auf den Stabilitätstrainer.
Führen Sie nun verschiedene Armbewegungen aus.
- Gewichtsverlagerung rechts/links.
 - Hände abwechselnd anheben.
 - Liegestütz ausführen.

Vierfüßler



- Vierfüßler-Stand mit einem Stabilitätstrainer unter einem Knie.
Führen Sie folgende Bewegungen aus:
- Spielbein strecken und beugen.
 - Spielbein und Gegenarm strecken und beugen.
 - Wie zuvor, aber mit zusätzlichem Stabilitätstrainer unter der Stützhand.

Kinderübungen

Ein-Bein-Stand



Das Kind steht auf einem Bein auf dem Stabilitätstrainer und findet eine stabile Position. Nun können verschiedene Beinbewegungen (vorwärts, rückwärts, seitlich) ausgeführt werden.

Kinderübungen

Rollen



Das Kind steht auf einem Bein auf dem Stabilitätstrainer und findet eine stabile Position. Aufgabe ist es nun, einen Tennis- oder Gewichtsball mit dem Fuß des Spielbeins einmal ganz um den Stabilitätstrainer herum zu rollen. Schafft man drei Runden ohne den Fuß abzusetzen?

Werfen und Fangen



Das Kind steht auf einem Bein auf dem Stabilitätstrainer und findet eine stabile Position. Aufgabe ist es nun, einen Tennis- oder Gewichtsball hoch zu werfen und wieder zu fangen. Die Übung kann auch als Partnerübung (Foto) ausgeführt werden.

Kinderübungen

Aerobic



Das Kind legt den Stabilitätstrainer vor sich auf den Boden. Nun führt es verschieden Schrittkombinationen oder Sprünge auf, über und um den Stabilitätstrainer aus. Sobald das klappt, können auch Armbewegungen hinzugefügt werden.

Balancieren



Sofern Sie mehrere Stabilitätstrainer zur Verfügung haben, können Sie eine Reihe oder auch Treppenstufen auslegen. Das Kind soll nun über diese Reihe balancieren. Dieses kann zunächst mit Hilfe (an der Hand) und später alleine oder sogar rückwärts und mit geschlossenen Augen erfolgen.

Kinderübungen

Schneeschuhlauf



Das Kind steht mit jedem Fuß auf einem Stabilitätstrainer und bewegt sich im Raum fort (langsam, schnell, vorwärts, rückwärts etc.).

Flussüberquerung



Stehend auf einem Stabilitätstrainer legt das Kind einen zweiten Stabilitätstrainer vor sich auf den Boden ohne den ersten zu verlassen. Es steigt um, nimmt den ersten auf und legt diesen wieder vor den zweiten. Aufgabe ist es eine Strecke von 3-5 m zurückzulegen.

Kippbrett und Kreisel

Material und Eigenschaften

Die aus schwarzem Kunststoff gefertigten Kippbretter und Kreisel verbinden ein äußerst rutschfestes Design mit einer sensomotorisch stimulierenden Oberfläche. Sie sind nicht so schwer wie aus Holz gefertigte Gleichgewichtsprodukte, bieten aber trotzdem genügend Gewicht und Rutschfestigkeit um ein effektives Training zu ermöglichen.

Das Kippbrett ermöglicht die Übungsausführung in einer Ebene (vor und zurück oder rechts und links), während der Kreisel mehrere Bewegungsebenen während einer Übungsausführung zulässt. Die jeweilige Bewegungsebene des Kippbretts wird somit bereits bei Übungsbeginn durch die Positionierung der Füße festgelegt:





Sagitalebene
(Füße in Kipprichtung)



Frontalebene
(Füße parallel zur Kipprichtung)



Diagonale Ebene
(Füße schräg zur Kipprichtung)

Der Kipp-/Beugewinkel des Kreisels liegt bei 22°, der des Kippbretts bei 30°.

Handhabung

Genau wie bei den Stabilitätstrainern sollten Sie auch beim Kippbrett und Kreisel ein Training auf rutschigen Böden oder Läufern vermeiden. Ein Wegrutschen kann auch hier durch das Unterlegen einer Gymnastikmatte verhindert werden. Diese erhöht jedoch den Schwierigkeitsgrad der Übung.

- Personen mit signifikanten Störungen von Gleichgewicht, Haltung oder Sensorik sowie Personen mit vermehrter Fallsucht (bedingt durch Medikamente, Osteoporose, geringe Muskelkraft) sollten nur unter der Anleitung eines Arztes, Physiotherapeuten oder spezialisierten Übungsleiters trainieren.
- Entfernen Sie scharfkantige oder spitze Gegenstände aus dem Umfeld der Trainingsfläche.
- Kreisel und Kippbrett dürfen zur Steigerung der Übungsschwierigkeit nicht aufeinander gelegt werden.
- Ein Training sollte idealerweise barfuß erfolgen. Sollte die Oberfläche als unangenehm empfunden werden, können Socken getragen werden. Vermeiden Sie auf jeden Fall ein Training mit Schuhen, die hohe oder spitze Absätze haben.

Trainingshinweise

Für ein effektives Training zur Steigerung bzw. Verbesserung des Gleichgewichts gehen Sie vom Einfachen zum Schweren:

- Benutzen Sie einen stabilen, fest stehenden Gegenstand zur Unterstützung der Übung (Halten Sie sich beispielsweise an einer Wand oder einem Schrank fest).
- Trainieren Sie in der Nähe der Unterstützungsfläche, so dass Sie diese bei Bedarf nutzen können.
- Trainieren Sie ohne jegliche Unterstützung.
- Trainieren Sie mit dem Kippbrett.
- Trainieren Sie mit dem Kreisel.
- Die Steigerung der Trainingsintensität sollte auf das individuelle Leistungsniveau abgestimmt werden, damit die Übungen jederzeit sicher und korrekt bei guter Haltung und Koordination ausgeführt werden können.

Trainingshinweise

Bei einem gesundheitsorientierten, präventiven Training steht die Verbesserung der allgemeinen Gleichgewichtsfähigkeit im Vordergrund. Zur Erreichung dieses Ziels sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. Die statischen Gleichgewichtsübung (Halte-Übungen) sollten 3 mal 10-30 Sekunden gehalten werden. Die dynamischen Übungen (Schwungbein-Bewegungen, Schritte, Sprünge etc.) sollten in 1-3 Sätzen 10-15 mal wiederholt werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden. Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt Ihnen das Training leicht, können Sie das Schwierigkeitsniveau, die Anzahl der Übungsfolgen (Sätze) und die Trainingshäufigkeit erhöhen. Grundsätzlich ist folgendes zu beachten:

- Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Bewegungsausführung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung sowie am Ende der Bewegung.
- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Sobald Ermüdungserscheinungen oder starke Ausweichbewegungen auftreten, beenden Sie das Training.
- Legen Sie zwischen den Halteübungen kurze Pausen ein oder wechseln Sie die Seite. Sie können auch die dynamischen und statischen Übungen im Wechsel ausführen.
- Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

Übungen – Untere Extremität

Zwei-Bein-Stand auf dem Kippbrett mit verschiedenen Fußpositionen

- (a) in Kipprichtung (b) gegen die Kipprichtung (c) Diagonal zur Kipprichtung



Suchen Sie eine stabile, mittige Position. Aus dieser Position können Sie nun die Kippbewegungen in den verschiedenen Ebenen ausprobieren. Der Schwierigkeitsgrad kann durch Schließen der Augen erhöht werden.

- (a) Gewichtsverlagerung vor und zurück. (b) Gewichtsverlagerung nach rechts und links. (c) Gewichtsverlagerung diagonal.

Übungen – Untere Extremität

Zwei-Bein-Stand auf dem Kippbrett (Sagittalebene)



- (a) Finden Sie eine stabile Position und drehen Sie den Kopf langsam nach rechts und über die Mitte nach links.



- (b) Führen Sie eine leichte Kniebeuge aus.



- (c) Heben Sie ein Bein nach vorne an.

Zwei-Bein Stand auf dem Kippbrett (Frontalebene)



Stellen Sie sich auf das Brett und finden Sie eine stabile Gleichgewichtsposition.



Setzen Sie abwechselnd die Füße nach links und rechts ab.



Gehen Sie dabei immer über die Mittelposition (siehe Ausgangsstellung).

Übungen – Untere Extremität

Ein-Bein-Stand auf dem Kippbrett (Sagittalebene)



a



b



c

a Stellen Sie einen Fuß auf das Brett und heben Sie die Ferse des hinteren Fußes langsam an. Finden Sie eine stabile Position.

b Heben Sie dann den hinteren Fuß vom Boden ab. Die Arme werden gleichzeitig nach vorne-oben geführt.

c Führen Sie das hintere Bein angewinkelt zur Seite. Die Arme werden dabei aus der Vorhalte leicht nach hinten bewegt.

Übungen – Obere Extremität und Rücken

Liegestütz



Liegestützposition mit abgelegten Knien. Führen Sie Liegestütze aus. Zur Erschwerung der Übung können die Beine auch gestreckt werden.

Brücke



Rückenlage mit den Füßen auf dem Kippbrett (in Kipprichtung). Heben Sie das Becken/Gesäß an und stabilisieren Sie die Position. Kurz halten und wieder absenken.

Übungen – Obere Extremität und Rücken

Vierfüßler

a



b



c



Kniestand mit einer Hand am Boden und einer auf dem Kippbrett (Frontalebene).

- a) Bewegen Sie das Brett nach rechts und links.

- b) „Laufen“ Sie mit den Händen über das Brett. Gehen Sie dabei immer über die Mittelposition.

- c) Finden Sie eine stabile Position und heben Sie die Stützhand vom Boden ab. Wenn Sie die Position halten können, heben Sie auch das Gegenbein an.