



BALANCESTEP

Einleitungswort:

Guten Tag, mein Name ist Václav Mareš und ich möchte Sie gerne mit meiner Erfindung namens „Balancestep“ bekannt machen. Balancestep ist ein Balancehilfsmittel und im Vergleich mit den anderen hat es den Vorteil, dass bei seiner Anwendung beide unteren Gliedermaßen separat trainiert werden.

Balancestep als Sport- und Rehabilitationshilfsmittel

Balancestep wird als Sport- und Rehabilitationshilfsmittel genannt, weil beide Halbkugel, die an die Sportschuhsohle befestigt werden, in zwei Positionen befestigt werden können.

Eine Position – Rehabilitationsposition – ist die Position, wo der Balancestep mit einem Klettverschluss in die Mitte des Schuhs befestigt wird. In dieser Position der Halbkugel trainiert man Haltungsmuskeln und große Muskelgruppen werden ausgelassen, weil der Balancestep nur dann funktioniert, wenn man mit ihm Gleichgewicht hält.

Die zweite Position - sportliche - ist, wenn wir den Balancestep in die Mitte der ersten Schuhhälfte legen. Jetzt dagegen eliminiert der Balancestep die Haltungsmuskeln beim Training und schaltet die größten Muskelgruppen der oberen und unteren Gliedmaßen ein.

Größen und Einsatz von Balancestep

Balancestep wird in zwei Größen hergestellt. Die erste ist die Schuhgröße 36 bis 43. Wenn Sie eine größere Größe (bis Schuhnummer 46) haben, können Sie einen Balancestep mit verlängerten Klettverschlüssen verwenden.

Balancestep-Bereitstellung

Nun sehen wir, wie der Balancestep auf die Schuhe befestigt wird. Setzen Sie den Fuß auf die Ferse, legen Sie den Balancestep darunter auf den Boden, drücken Sie ihn und befestigen Sie ihn mit Klettverschlüssen in der Mitte des Schuhs, bzw. unter der Spitze.

Erste Schritte

Die Bewegung auf dem Balancestep beginnt mit der Bewegung auf der Halbkugel und auf der Ferse. Wenn wir Gewissheit haben, können wir uns an die Seiten lehnen und feststellen, dass der mit Klettverschlüssen befestigte Balancestep fest hält.

Wir stehen auf und beginnen mit kleinen Schritten auf der Ferse und auf der Halbkugel. Nach und nach versuchen wir uns nur auf der Halbkugel zu bewegen.

Es ist wichtig, die Körperposition anzupassen - aufrecht halten, Schultern nach hinten und Kinn nach oben. Wir üben von 30 Sekunden bis 5 Minuten und immer mit kurzen Pausen, die mit Schritten auf der Ferse und der Halbkugel gefüllt werden.

Beispiele der Übung

Balancestep wird bei älteren Menschen, Jugendlichen und Spitzensportlern angewendet.

Am besten ist es, wenn wir mit einer Wandhalterung beginnen. Um große Muskelgruppen einzuschalten, können wir den Schwerpunkt absenken - die Position des Skifahrers oder die Position des Surfers.



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

Senioren aufs Spielplatz, nicht ins Krankenhaus

Es ist wichtig, die Übungen auf Balancestep mit anderen Übungen zu ergänzen, damit die Balancierung nicht wirklich wahrgenommen wird und man unbewusst arbeitet.

Für eine korrekte Haltung kann man einen Gummihandverstärker verwenden, den wir auf den Scheitel setzen und versuchen, in der aufrechten Position zu balancieren.

Die Übung ist für Senioren sehr geeignet. Für Kinder kann die Übung beispielsweise durch einen Jonglierversuch ergänzt werden. In letzter Zeit wird Balancestep auch in Sportspielen eingesetzt, da es den Ball bei Volleyball, Basketball oder Tennis kontrolliert.

Weitere Details auf www.balancestep.cz