

# Fit mit BOSU® Balance Trainer



Ihre professionelle Anleitung  
für das tägliche Training





# Inhalt

**Einleitung** ..... 1

## **BOSU® Balance Trainer**

Einsatzgebiete..... 2

Material und Eigenschaften ..... 2

Handhabung ..... 3

    Aufpumpen..... 3

    Die richtige Größe..... 3

    Lagerung ..... 3

    Sicherheitshinweise ..... 4

Trainingshinweise ..... 5

Übungen ..... 6

    Warm-up / Aufwärmen ..... 6

    Balance und Stabilisation ..... 10

    Balance und Kräftigung ..... 13

    Balance und Kräftigung ...

        ...in Seitlage - Schwerpunkt Beine & Bauch..... 16

        ...in Rückenlage / im Sitz - Schwerpunkt Bauch ..... 18

        ...in Bauchlage - Schwerpunkt Rücken..... 20

# Einleitung

Balance ist der Anfang jeder Bewegung. Ohne ein solides Gleichgewicht sind zielgerichtete Bewegungen in Alltag und Sport nur schwer möglich.

Das Training mit dem BOSU® Balance Trainer bildet somit das Fundament für alltägliche Bewegungen und ist darüber hinaus eine Herausforderung für den Körper und die Sinne!

Durch den labilen Untergrund werden vielfältige Reize gesetzt, die Sie einfach fitter machen: verbesserte Koordination, Sensomotorik, Informationsverarbeitung, Bewegungsqualität, Bewegungssicherheit und Körperhaltung – die Liste der positiven Ergebnisse des Trainings mit dem BOSU® Balance Trainer ließe sich beliebig verlängern.

Ergänzend zu seinen vielseitigen Einsatzmöglichkeiten überzeugt der halbe Ball Jung und Alt durch seinen unglaublich hohen Anforderungscharakter - er macht jeden Einsatz zu einem „runden“ Erlebnis.

Entdecken Sie die Vielseitigkeit im Einfachen:  
BOSU® - **BO**th **S**ides **U**talized!



## Einsatzgebiete

Das „Herz“ des BOSU® Balance Trainers ist das Gleichgewichts- und Koordinationstraining. Darüber hinaus bietet er vielfältige und anspruchsvolle Einsatzmöglichkeiten, sei es beim Cardio-Gruppen-training oder beim Core- und Bauchmuskeltraining.

Er eignet sich für alle Arten von Fitnesstraining sowie als eigenständiges funktionelles Trainingsgerät im Sport, beim Personal Training und in der Therapie.

Der BOSU® Balance Trainer verbessert:

- Gleichgewicht / Koordination
- Rumpfstabilität / Haltung
- Kraft
- Ausdauer
- Bewegungsqualität
- Beweglichkeit und vieles mehr.

Kurz: Der BOSU® Balance Trainer ist als Trainingsgerät weitaus vielseitiger einsetzbar, als es auf den ersten Blick erscheinen mag.

## Material und Eigenschaften

Das hochwertige Vinyl-Material des BOSU® Balance Trainers ist äußerst robust, bis zu 150 kg aktiv belastbar und somit für den professionellen Gebrauch in Studios, Sportclubs und Therapieeinrichtungen geeignet.

Die stabile Plattform hat einen Durchmesser von 62 cm, die Wölbung (Dome) sollte im gefüllten Zustand ca. 25 cm betragen. Zwei Griffe an der Unterseite des BOSU® Balance Trainers ermöglichen eine einfache Handhabung und einen unkomplizierten Transport.



# Handhabung

Nicht zu weich und nicht zu hart, sorgt das robuste Material für einen angenehmen Trainingsuntergrund, der in entscheidendem Maße von den folgenden drei Faktoren beeinflusst wird:

- Aufpump-Technik
- Größe
- Lagerung

## Aufpump-Technik

(Lesen Sie hierzu unbedingt auch die Produktbeilage!)

Der BOSU® Balance Trainer kann mit der mitgelieferten Pumpe ganz einfach aufgepumpt werden:

1. Legen Sie den BOSU® Balance Trainer flach auf den Boden mit der Plattform-Seite nach oben.
2. Entfernen Sie den Stöpsel und drücken Sie den Schlauch der Pumpe mit einem der weißen Aufsätze fest in das Ventil der Plattform.
3. Füllen Sie nun den BOSU® Balance Trainer langsam mit Luft, bis er die angegebene Größe erreicht hat, und stecken Sie den Stöpsel fest in die dafür vorgesehene Öffnung zurück.

## Größe

Gefüllt sollte der BOSU® Balance Trainer ca. 25 cm hoch sein. Eine Höhe von 30 cm sollte auf keinen Fall überschritten werden, da sich der Ball sonst beim Training aus der Schale lösen oder sogar platzen kann. Eine zu geringe Luftmenge kann ebenfalls zum Herauspringen des Balls aus der Schale führen. Zudem bietet ein zu weicher oder harter Balance Trainer keine optimale Trainingsfläche

und belastet unnötig die Gelenke. Als Anhaltspunkt können Sie die Breite der beiliegenden Übungsanleitung nehmen. Der BOSU® Balance Trainer ist richtig gefüllt, wenn sich der Dome fest, aber noch leicht federnd (nicht hart) anfühlt.

Wie jeder Autoreifen verliert auch der BOSU® Balance Trainer Luft nach einer längeren Lagerzeit oder intensiver, regelmäßiger Nutzung. Um den ursprünglichen Zustand wiederherzustellen, muss der Balance Trainer nachgepumpt werden. Auch hier muss darauf geachtet werden, dass der BOSU® Balance Trainer nicht überdehnt wird, d.h. größer aufgepumpt wird als vorgesehen.

## Lagerung

Im Kursbereich können drei bis vier luftgefüllte Balance Trainer aufeinander gestapelt gelagert werden. Es empfiehlt sich eine Lagerung entlang einer Wand; 12 Einheiten benötigen einen Platz von ca. 5 m. Platzsparender können die Balance Trainer mit dem BOSU® Lager- und Transportwagen gestapelt werden. Auf diesem Wagen finden bis zu 14 gebrauchsfertige BOSU® Balance Trainer Platz. Der Transportwagen ist aus Stahl, verfügt über robuste Räder, die keine Spuren hinterlassen, und passt durch jede Standardtür (65x125x210 cm).



## Sicherheitshinweise

Ergänzend zu den bereits genannten Faktoren hängen die Haltbarkeit und das sichere Training mit dem BOSU® Balance Trainer im Wesentlichen von der sachgemäßen Behandlung ab:

- Der BOSU® Balance Trainer sollte vor dem aktiven Einsatz stets auf Beschädigungen überprüft werden.
- Entfernen Sie scharfkantige oder spitze Gegenstände aus dem Umfeld der Trainingsfläche.
- Kontrollieren Sie vor jedem Training Ihre Schuhsohlen auf Sauberkeit und Fremdkörper (Steine etc.).
- Verschmutzte Balance Trainer lassen sich bei intensivem Gebrauch durch unterschiedliche Nutzer einfach mit einem feuchten Baumwolltuch reinigen. Bei starker Verschmutzung kann eine Reinigung mit Wasser und Seife erfolgen. Setzen Sie die Produkte erst nach dem vollständigen Trocknen wieder ein.
- Die Oberfläche des BOSU® Balance Trainers kann durch starkes Schwitzen rutschig werden. Achten Sie auf entsprechendes Schuhwerk und legen Sie ein Handtuch bereit.
- Lagern Sie den BOSU® Balance Trainer nicht in direktem Sonnenlicht oder direkt hinter einer Außenscheibe. Zudem sollten Lagerung und Nutzung unter extremen Temperaturen vermieden werden. Extreme Kälte und Hitze (auch im Kofferraum eines Autos) oder Sonneneinstrahlung kann die Oberfläche des BOSU® Balance Trainers in gefülltem Zustand deformieren und die Balance-Eigenschaften negativ verändern.
- Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz des BOSU® Balance Trainers kann zu Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch.
- Der BOSU® Balance Trainer ist kein Spielgerät für Kinder! Kinder sollten nur unter Aufsicht üben!
- Beachten Sie den Trainingsraum, den ein BOSU® Balance Trainer benötigt: pro Teilnehmer ca. 4 qm.

# Trainingshinweise

Bei einem gesundheitsorientierten, präventiven Training stehen die Verbesserung der Kraftausdauer, der Koordination, der Aufbau der Muskulatur und die damit einhergehende Körperformung im Vordergrund.

Zur Erreichung dieser Ziele sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. Jede Übung sollte 15-20 Mal wiederholt werden. Die vollständige Übungsfolge kann 1-3 Mal wiederholt werden.

Wird der Übungsschwerpunkt im Kursbereich mehr auf die Ausdauer gelegt, sind auch bis zu 30 Wiederholungen möglich. Im Personal Training kann bei der Arbeit mit leistungsorientierten Kunden auch auf niedrigere Wiederholungszahlen (6-12) zurückgegriffen werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden.

Grundsätzlich ist Folgendes zu beachten:

- Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Bewegungsausführung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung sowie am Ende der Bewegung. Wichtig ist, dass Sie fließend atmen.
- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen holen Sie ärztlichen Rat ein.

- Ein Training mit Kindern sollte immer unter Aufsicht und Anleitung erfolgen.
- Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- Behalten Sie beim Auf- als auch beim Absteigen immer eine aufrechte Körperhaltung bei und neigen Sie den Oberkörper nicht übermäßig vor oder zurück.
- Setzen Sie beim Aufsteigen den Fuß möglichst mittig auf den Dome (nicht schräg von vorne). So wird ein Wegrutschen des BOSU® Balance Trainers vermieden.
- Vermeiden Sie starke Beugungen oder Überstreckungen (Dorsalflexion, Plantarflexion, Supination, Pronation) im Fuß/Fußgelenk, überprüfen Sie in diesem Fall auch den Luftgehalt des BOSU® Balance Trainers.
- Der BOSU® Balance Trainer kann mit der Plattform nach unten oder nach oben („Kreisel“) genutzt werden. Aus Sicherheitsgründen dürfen Übungen im Stand immer nur auf dem Dome erfolgen. Ein Training in aufrechter Position auf der Plattform erfolgt auf eigenes Risiko!
- Trainieren Sie immer die rechte und linke Körperseite, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.



## Übungen Warm-up / Aufwärmen

Die folgenden Übungen dienen der Erwärmung und der Gewöhnung an das neue Übungsgerät. Starten Sie langsam. Führen Sie alle Übungen zum Aufwärmen jeweils 1 bis 2 Minuten lang aus. Starten Sie dann mit den Übungen auf Seite 10.

### Tap on the Dome



Aufrechter Stand vor dem BOSU® Balance Trainer (Füße ca. 15 bis 20 cm von der Plattform entfernt). Tippen Sie nun abwechselnd mit dem rechten und linken Vorderfuß auf den Dome. Die Arme können dabei locker (gegengleich) mitschwingen.



## Stand mit Gewichts- verlagerung



Aus derselben Ausgangsstellung steigen Sie mit beiden Füßen langsam auf die Mitte des Domes. Finden Sie eine stabile Standposition.



Verlagern Sie nun Ihr Gewicht auf die Fußspitzen und anschließend auf die Fersen.



## Übungen Warm-up / Aufwärmen

### March on the Dome / Auf und Absteigen mit Marschieren



Aus derselben Ausgangsstellung steigen Sie mit einem Fuß auf die Mitte des Domes.



Verlagern Sie den Körperschwerpunkt auf das vordere Bein und heben Sie den hinteren Fuß vom Boden ab. Anschließend folgt der zweite Fuß. Marschieren Sie nun einige Schritte oben auf dem Dome und steigen Sie langsam wieder nach hinten ab.

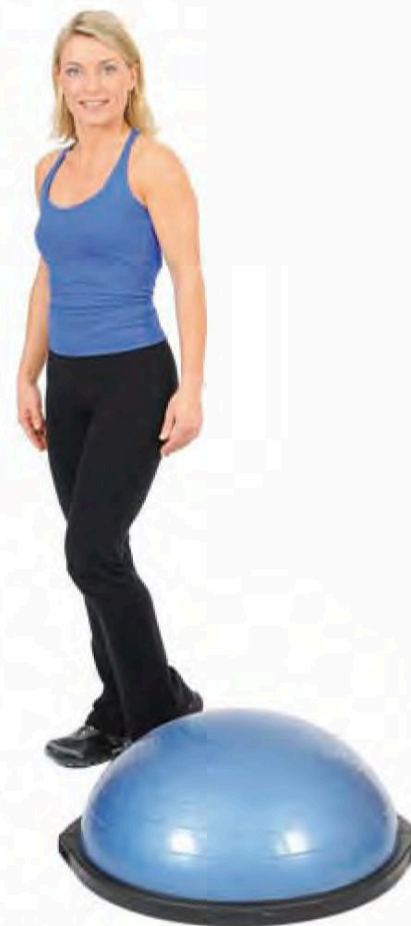
## Cross the Dome / Seitliches Überqueren



Stand seitlich neben dem BOSU® Balance Trainer. Das Gewicht ist auf dem äußeren (linken) Bein.



Steigen Sie nun mit dem rechten Bein auf die Mitte des BOSU® Balance Trainers und stellen Sie das linke Bein nach. Anschließend steigen Sie auf der anderen Seite wieder vom BOSU® Balance Trainer herunter. Überqueren Sie dann erneut den BOSU® Balance Trainer und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.



# Übungen Balance und Stabilisation

## Stand mit Kopf- und Armbewegungen



Stand auf der Mitte des Domes.



a



b

- a Neigen Sie nun Ihren Kopf langsam nach rechts und über die Mitte nach links.
- b Heben Sie den Arm seitlich an und folgen Sie der Bewegung mit den Augen.

## Beinheben



Stand auf der Mitte des Domes.



- a) Heben Sie nun abwechselnd das rechte und linke Knie/Bein nach vorne an.
- b) Spreizen Sie abwechselnd das rechte und linke Bein nach außen ab.

## Kniebeuge



Stand auf der Mitte des Domes. Die Hände liegen locker an den Außenseiten der Oberschenkel.

(a) Gehen Sie nun langsam in die Knie, indem Sie das Gesäß nach unten-hinten schieben.

(b) Parallel zur Kniebeuge nehmen Sie die Arme gestreckt nach vorne.

(c) Schaffen Sie Übung (b) ohne Probleme, können Sie die Augen in der Endposition einige Sekunden lang schließen.

# Übungen Balance und Kräftigung

## Ausfallschritt mit und ohne Rotation



Stand vor dem BOSU® Balance Trainer (Füße ca. 50 bis 80 cm von der Plattform entfernt).

- a) Machen Sie einen weiten Ausfallschritt und stellen Sie den vorderen Fuß auf die Mitte des Domes. Kehren Sie in die Ausgangstellung zurück und wechseln Sie das Bein.



- b) Wie a), aber nehmen Sie die Arme angewinkelt in die Vorhalte und rotieren Sie den Oberkörper langsam nach rechts und nach links.

## Übungen Balance und Kräftigung

### Squat & Seit-Schritt mit Kniebeuge



Stand seitlich neben dem BOSU® Balance Trainer. Das Gewicht ist auf dem äußeren (linken) Bein.



Steigen Sie nun mit dem rechten Bein auf die Mitte des BOSU® Balance Trainers und führen Sie gleichzeitig eine Kniebeuge aus.





Während der Aufrichtung stellen Sie den zweiten Fuß auf den Dome und gehen erneut in die Kniebeuge. Die Arme führen Sie dabei gestreckt nach vorne.



Anschließend steigen Sie auf der anderen Seite mit dem rechten Fuß wieder vom BOSU® Balance Trainer herunter und gehen in die Kniebeuge. Überqueren Sie dann erneut den BOSU® Balance Trainer wie beschrieben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

# Übungen Balance und Kräftigung in Seitlage - Schwerpunkt Beine & Bauch

## Beinlift



Seitlage auf dem BOSU® Balance Trainer. Die Beine sind gestreckt. Der untere Arm stützt am Boden.



a



b

- a Heben Sie das obere Bein gestreckt an.
- b Heben Sie beide Beine gleichzeitig an.

## Oberkörperflexion



Seitlage auf dem BOSU® Balance Trainer. Die Beine sind gestreckt und leicht geöffnet. Der untere Arm stützt am Boden, der obere Arm (Hand) liegt locker am Hinterkopf.



a



b

- a Heben Sie den Oberkörper an und strecken Sie den unteren Arm. Je weniger der untere Arm „stützt“, desto anstrengender ist die Übung.
- b Heben Sie den Oberkörper an, während Sie beide Hände an den Hinterkopf legen.

# Übungen Balance und Kräftigung in Rückenlage / im Sitz - Schwerpunkt Bauch

## Crunch mit Beineinsatz



Rückenlage auf dem BOSU® Balance Trainer. Die Beine sind angewinkelt aufgestellt, die Arme parallel zu den Oberschenkeln ausgestreckt.



a



b

- a Heben Sie den Oberkörper leicht an, indem Sie die Arme in Richtung Knie schieben.
- b Wie a, aber parallel zum Oberkörper heben Sie auch ein Bein an.

c

**Für Fortgeschrittene - Schwebesitz**

- c Heben Sie den Oberkörper an und stützen Sie beide Arme hinten auf dem BOSU® Balance Trainer ab. Heben Sie nun beide Beine gleichzeitig an.

d



- d Wie c, aber führen Sie zusätzlich beide Arme nach vorne-oben.

# Übungen Balance und Kräftigung in Bauchlage - Schwerpunkt Rücken

## Oberkörperheben



Bauchlage auf dem BOSU® Balance Trainer. Die Beine sind leicht gebeugt, die Hände liegen locker am Hinterkopf.



Heben Sie den Oberkörper an und drehen Sie ihn gleichzeitig leicht nach links. Ablegen und Seite wechseln.

## Rückenstreckung



Bauchlage auf dem BOSU® Balance Trainer. Die Beine sind gestreckt, die Unterarme am Boden aufgestützt.



Heben Sie nun gleichzeitig beide Beine und Arme an und halten Sie die Position. Ist diese Übung anfangs zu schwer, können Sie auch erst nur die Beine anheben und dann langsam den linken und rechten Arm hinzunehmen.

# Übungen Balance und Kräftigung - Schwerpunkt Arme

## Liegestütz



Legen Sie den BOSU® Balance Trainer mit der Plattform nach oben und knien Sie sich davor. Stützen Sie die Arme auf die linke und rechte Kante.



Strecken Sie die Beine und halten Sie den Liegestütz stabil in der Mitte. Beugen und strecken Sie nun beide Arme.



## Liegestütz oben/unten



Legen Sie den BOSU® Balance Trainer mit der Plattform nach oben und knien Sie sich leicht nach links versetzt davor. Stützen Sie den rechten Arm auf die Mitte der Plattform und den linken Arm auf den Boden und strecken Sie die Beine.



Beugen und strecken Sie nun beide Arme. Zum Einstieg kann diese Übung auch mit der Plattform nach unten durchgeführt werden.

# Fit mit BOSU® Balance Trainer



Ihre professionelle Anleitung  
für das tägliche Training

