



==== www.sport-tec.de ====



Bedienungsanleitung



MULTISHAPE BOARD® Koordinationswippe, schwarz

Art.-Nr. 03032

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Balance Pads

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

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 tiefliegenden 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
Dehung: 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



Sensorimotor Training

Sensorimotor function is the interaction between muscles and the nervous system. Exercises on the Multishape Board® require you to persistently hold your balance while you react to different stimuli. This will improve the stabilizing characteristics of your low-lying musculature and improve your self-perception along with your posture. Moreover, it results in leg stabilisation, which offers very vital protection against injuries.

MULTISHAPE BOARD AIREX®

Combinable with the AIREX® Balance-Pad and AIREX® Balance-Pad Elite.



Leg stabilisation

MULTISHAPE BOARD®, AIREX® Balance-pad

Sets: 1 - 3
 Repetitions: Hold for 5 - 20 or 20 - 60 sec. Rest Duration: 20 - 60 sec.
 Execution: Controlled | Even breathing | Lightly bend your supporting leg during each exercise

Starting position

End position



Knee bend - single leg

Touch the heel down forward.

Strengthening: Legs

Starting position

End position



Knee bend - single leg

Touch the heel down forward.

Strengthening: Legs

Lunge

Upright your upper body. The front knee should not go past the tip of the foot

Strengthening: Legs
Stretches: Hip flexor



Horizontal single leg stand

Place the upper body in the horizontal position as much as possible and hold briefly.

Strengthening: Legs/
 Torso

One-leg stand

Vigorous one-leg stands. Briefly hold the end position.

Strengthening: Legs
Mobilisierung: Hips



Extend legs

Extend your legs and hold briefly.

Strengthening:
 Abductors

One-leg stand

Alternatively: Bring your arms together over your head.

Balance



Rotation - knee

Let the roll rotate under your knee/behind your back.

Coordination

Guide ball

Guide the ball around the board.

Technical Coordination



Pass ball

Shoot the ball against the wall repeatedly while you stand on the Balance-Pad.

Technical Coordination





Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de