

# Balance Board

## Koordinationsübungen



### ● Saturnio Board

Mit einem Balance-Kreisel können Sie spielerisch das Gleichgewicht von Körper und Geist in Einklang bringen. Die abgebildeten Übungen fördern Ihren Gleichgewichts- und Koordinationssinn sowie Ihre Konzentration, und tragen zur Stärkung der gesamten Muskulatur bei.

### ● Bevor Sie loslegen..

Steigen Sie auf das Board - am besten Barfuß - und versuchen Sie eine gute Standposition zu erlangen. Dies gelingt am besten, wenn Sie mit den Augen einen bestimmten Punkt im Raum fixieren.

Führen Sie die folgenden Balance-Übungen zunächst nur langsam durch. Je sicherer Sie sich auf dem Board fühlen, desto schwerer können Sie die Übungen für sich gestalten.

### Was muss beachtet werden?

- Balance Board stets in der Mitte ausgleichen
- Körperspannung aufbauen und aufrecht stehen
- Knie locker halten



## Therapeutische Vorteile

- Vernachlässigte Muskelgruppen werden intensiv trainiert
- Deutliche Verbesserung der Bewegungen, des Gleichgewichts und der Körperhaltung
- Wirkt effektiv gegen muskuläre Verspannungen
- Stärkung der Rückenmuskulatur, Vorbeugung gegen Bandscheibenschäden
- Nachhaltige Erhöhung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit

## Balance Board Übungen

1. Setzen Sie den einen Fuß auf die Mitte des Balance Boards, lassen Sie das andere Bein freischwingen und versuchen Sie so ein paar Sekunden zu balancieren.

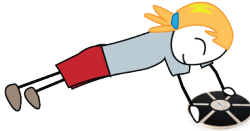
Wiederholen Sie die Übung anschließend mit dem anderen Bein auf dem Balance Board.

2. Nach Art der Skifahrer können Sie auch nach links und rechts schwingen. Dabei stehen Sie mit beiden Füßen in der Mitte des Balance Boards und beugen sich mit dem Oberkörper leicht nach vorne.



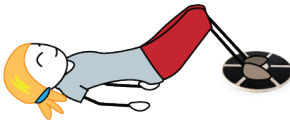


3. Sie gehen in die Liegestützen-Position und stützen sich dabei mit beiden Händen an die Seiten des Balance Boards ab. Sie können bei dieser Übung auch auf die Knie gehen.



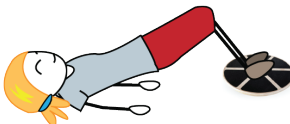
4. Legen Sie sich mit dem Rücken nach unten auf eine Matte, winkeln Sie die Knie an und legen Sie die Fersen auf das Balance Board. Stützen Sie Ihre Hüfte leicht vom Boden ab. Nun kreisen Sie das Board unter Ihren Füßen in abwechselnder Richtung.

Diese Übung kräftigt besonders die Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates.



5. Ausgangsposition wie bei Übung 4. Die Arme liegen locker neben dem Körper, die Zehen werden hochgezogen. Beim Ausatmen nach oben „rollen“, beginnend vom Kreuzbein aus, Wirbel für Wirbel bis zu den Schultern nach oben. Schultern und Nacken locker lassen, Bauch anspannen, so dass kein Hohlkreuz entstehen kann.

Oben angekommen Einatmen und beim nächsten Ausatmen wieder nach unten abrollen.





More Sports?

[service@FA-Sports.eu](mailto:service@FA-Sports.eu)  
[www.FA-Sports.eu](http://www.FA-Sports.eu)

© turok management europe GmbH