

# Beweglichkeitstrainer



## HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

Prüfen Sie vor Beginn, ob Sie den Kugelgriff in der höchsten Position im sicheren Stand greifen können. Führen Sie die Übungen langsam und gleichmäßig durch.

### VARIANTE 1

Stellen Sie sich mit einem leichten Ausfallschritt vor die Drehscheibe, und nehmen Sie den Kugelgriff auf der Scheibe in eine Hand. Drehen Sie die Scheibe zuerst in die eine Richtung und später in die andere Richtung. Lassen Sie den ganzen Körper mitschwingen, in dem Sie Ihr Gewicht von einem Fuß auf den anderen verlagern. Wechseln Sie die Hand.

### VARIANTE 2

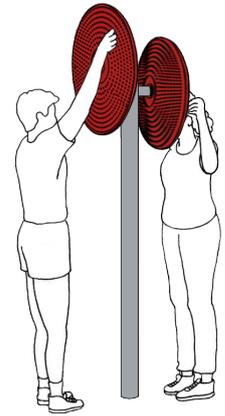
Stellen Sie sich seitwärts zur Drehscheibe in einem leichten Ausfallschritt nach vorn. Fassen Sie den Kugelgriff und drehen Sie die Scheibe im Kreis vorwärts. Verlagern Sie bei der Vorwärtsbewegung Ihr Gewicht auf das vordere Bein und bei der Rückwärtsbewegung auf das hintere Bein. Achten Sie auf eine gleichmäßige Drehbewegung und Gewichtsverlagerung. Wechseln Sie Drehrichtung und Hand.

### VARIANTE 3

Nehmen Sie jeweils einen Kugelgriff in die linke und einen in die rechte Hand. Entspannen Sie die Schulterregion, indem Sie die Ellenbogen senken. Drehen Sie die Scheibe langsam im Halbkreis hin und her, bewegen Sie dabei Ihre Hüfte im gleichen Rhythmus.

### VARIANTE 4

Nehmen Sie jeweils einen Kugelgriff in die linke und einen in die rechte Hand. Drehen Sie die Scheibe in eine Richtung. Halten Sie beide Kugelgriffe weiterhin fest, und drehen Sie Ihren Körper in kleinen Schritten um die eigene Achse. Dabei fassen die Hände die Kugelgriffe nur leicht an. Wechseln Sie die Drehrichtung. Führen Sie diese Übung bewusst langsam und auf keinen Fall ruckartig durch.



### DAUER

Nach Belieben

### EMPFEHLUNG

Führen Sie die vier Varianten in angegebener Reihenfolge durch. Üben Sie solange wie es Ihnen gut tut und Spaß bringt. Fordern Sie sich, aber überfordern Sie sich nicht

## HAUPTFUNKTIONEN

Diese Ganzkörperbewegung beansprucht die Beweglichkeit des gesamten Oberkörpers. Insbesondere Schulter-, Rücken-, Hüft- und Armmuskulatur werden hierbei trainiert. Durch die Griffhöhe der großen Scheiben streckt sich die Brust- und Rückenmuskulatur. Bei Variante 4 wird der gesamte Körper in eine Drehung um die eigene Achse gezogen. Die Brustmuskulatur dehnt sich, die Schultern werden mobilisiert. Zudem fördert und schult die Drehung die Koordination, insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit.

### NACH ALTER CHINESISCHER TRADITION

Diese kreisende Bewegung, geführt über Hände und Arme, bringt den ganzen Körper in eine Spiraldrehung. Dabei werden vor allem der 3-fach Erwärmer-, Herz-, Lungen-, Dickdarm-, Leber- und Gallenblasen-Meridian aktiviert.