



## Geräte für Koordinationstraining

Übungen auf instabilem Untergrund sorgen für eine Verbesserung der Bewegungssicherheit und eine erhöhte Reaktionsgeschwindigkeit. Zudem aktivieren sie Steuerungsfunktionen im Gehirn. Durch die gesteigerte Bewegungskontrolle verringert sich letztlich auch die Verletzungsgefahr. Gute Gründe für den Einsatz von entsprechenden Kleingeräten.



# Wackelnde Helfer

**K**oordinationstraining schärft die Sinne. Die Propriozeptoren sind hoch spezialisierte Eigenwahrnehmungsorgane des Bewegungsapparates, die durch das Training auf instabilen Unterlagen die Koordinationsleistungen deutlich verbessern können. Je besser ein Bewegungsablauf koordinativ gesteuert werden kann, umso weniger Kraft wird für die Bewegung benötigt.

### Koordinationsfähigkeit

Koordination zu schulen bedeutet, das Gleichgewicht zu trainieren, also den gesamten Körper wäh-

rend und nach umfangreichen Körperverschiebungen auszubalancieren. Auf instabilen Unterlagen kann das Gleichgewicht besonders gut trainiert werden. Voraussetzung ist jedoch ein funktionierender Gleichgewichtssinn, der zur Feststellung der Körperhaltung und Orientierung im Raum dient. Auch die Reaktionsfähigkeit des Menschen spielt eine wesentliche Rolle für die Koordination. Sie bezieht sich in erster Linie auf die Geschwindigkeit der Bewegungen. Dabei kommt es aber nicht nur auf die Schnelligkeit an, sondern auch auf die Konzentration, damit die Bewegungen korrekt ausgeführt werden können.

Hinzu kommt die Differenzierungsfähigkeit; dabei geht es um die genaue Feinabstimmung einer Bewegung. Ein gutes Beispiel ist das Zusammenspiel zwischen Auge und Hand, wenn man einen Faden in eine Nadel einfädelt. Dabei findet ein dauernder Austausch von Informationen über die augenblickliche Position der Hand, die notwendige Stellungskorrektur, deren Erfolg und die weitere, dann nötige Bewegung statt. Je häufiger solche Aktionen trainiert werden, umso dichter wird die neuronale Verschaltung der an diesem Prozess beteiligten Neuronen im Gehirn.

### SoftX Pilates Rolle

**Airex** | Die SoftX Pilates Rolle ermöglicht gezielte Übungen zur Rumpfstabilisierung und Gleichgewichtsschulung. Die Rolle kann mit Markierungsstreifen geliefert werden, die speziell für das Gruppensporttraining entwickelt wurden. Durch die seitlich angebrachten Markierungen ist die Bewegung für den Trainer nachvollziehbar. Er kann eine verbesserte Trainingskontrolle ausüben und sicherstellen, dass Übungen richtig ausgeführt werden.  
www.gaugler-lutz.de



### Multifunktionalstalent

**Sissel** | Der Sissel® Balancefit® ist ein Trainingsgerät für Therapie und Prävention. Durch die destabilisierenden Eigenschaften wird es insbesondere für das propriozeptive Training sowie zur Schulung von Balance und Körperwahrnehmung eingesetzt. Das integrierte Nadelventil ermöglicht es, den Druck individuell zu regulieren und den Schwierigkeitsgrad je nach Übungsintensität anzupassen. Speziell geformte Noppen auf der Oberfläche erhöhen die Körperwahrnehmung.  
www.sissel.de



### Dynair XXL

**Togu** | Der Togu®-Klassiker im Großformat hat eine Besonderheit: Durch die Luftfüllung nimmt das Meditationskissen die Eigenschwingung des Körpers auf und erlaubt kleine Ausgleichsbewegungen. Atemfluss und Konzentration werden verbessert, die Körperwahrnehmung wird sensibilisiert. Im Stand eignet es sich gut für koordinative Übungen. Der Luftdruck des Kissens kann individuell reguliert werden.  
www.sportlaedchen.de



### Aero-Step® XL

**Sportlädchen** | Dieses Gerät hat ein Luftkissen mit zwei Kammern, das durch die Verbindungsplatte eine sehr gute Standfixierung bietet. Durch die beiden Luftkammern fordert der Aero-Step® XL schnelle Reaktionen heraus und ermöglicht ganz kurze, schnelle Bewegungsmomente. Die mit über 1.000 runden Noppen bestückte Oberfläche des Aero-Step® XL bietet hervorragende Möglichkeiten zur Massage und Durchblutungsförderung.  
www.sportlaedchen.de

### Training wie auf Wolken

**Airex** | Die destabilisierenden Eigenschaften der rutschfesten Airex® Balance-Produkte aktivieren die Steuerungsfunktionen des Gehirns. Um den Körper in Balance zu halten, werden die Rezeptoren im Bereich der Füße, Gelenke und Augen verstärkt sensibilisiert. Therapie- und Trainingsziele können schneller erreicht werden, zum Beispiel die Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordinationsfähigkeit und die Steigerung der Reaktionsfähigkeit.  
www.bebalanced.net

### Core Board

**Reebok** | Das Reebok Core Training vereint moderne Trainingsprinzipien aus den verschiedenen Bereichen, optimiert das Muskeltraining und schlägt die Brücke zwischen Leistungs-, Breiten- und Gesundheitssport sowie Krafttraining für Rehabilitation und Prävention. Durch das dreidimensional bewegliche Core Board können Kraft und Stabilität des Rumpfes durch reaktive Übungen trainiert und besonders Gleichgewicht und Koordination verbessert werden.  
www.rbk.com

### BOSU® Balance Trainer

**BOSU** | Der BOSU® Balance Trainer ist vielfältig einsetzbar: z.B. zur Straffung der Bauch- und Rumpfmuskulatur, zur Kräftigung der Beine sowie zur Konditionssteigerung oder für das Koordinationstraining. Er wird mit einer Luftpumpe und einem Trainingsvideo sowie einem Trainingsmanual geliefert. Das 60 Minuten lange Video zeigt die empfohlenen Lernschritte für eine Vielfalt von Gleichgewichtsübungen. Das Manual beinhaltet Informationen zum wissenschaftlichen Hintergrund des Gleichgewichtstrainings.  
www.ifaa.de



### MFT Trim Disc

**MFT** | Das runde Kunststoffbrett ermöglicht neben dem Ausdauer- und Krafttraining eine Verbesserung der Koordination und ein Training über drei Achsen. Das Kippen der Platte provoziert Ausgleichsbewegungen, deren Trainingsreize gezielt durch abwechslungsreiche Belastungen zwischen Mobilisierung und Stabilisierung ausgenutzt werden. Für die MFT Trim Disc gibt es ein Computer-Testsystem. Für diesen Test wird eine Disc mit Sensoren versehen, die alle Bewegungen einer Person auf der Standfläche erfassen.  
www.mft-company.com



### Sling Training

**Sling Trainer** | Das Sling Training ist eine gute Möglichkeit, durch Übungsvielfalt für Abwechslung zu sorgen. Es aktiviert die lokalen Stabilisatoren der Gelenke über die Vibrationen, die Instabilität und das Mehrgelenktraining. Die vibrierende Seile potenzieren diesen Effekt. Besonders geeignet ist dieses Trainingsgerät für das Personal Training, wo auf jede spezielle Muskelgruppe oder Körperpartie gezielt eingegangen werden kann. Der Sling Trainer kann auch im Kursbereich eingesetzt werden.  
www.sanimed.de



#### BUCHTIPP

Häfelinger, Ulla/Schuba, Violetta: Koordinationstherapie – Propriozeptives Training, Meyer & Meyer Verlag, 3. Auflage 2007. Das Buch gibt Hintergrundinformationen und praktische Umsetzungsbeispiele für ein effektives Koordinationstraining. Auch sensomotorische Tests werden vorgestellt. Zu bestellen über unseren Mediashop S. 46 oder über [www.bodylife.com/shop](http://www.bodylife.com/shop)



[www.trainer-magazine.com](http://www.trainer-magazine.com)  
Benutzername: trainer02  
Passwort: design

**++DEIN INFO-PLUS++**



**sports and more auf einem Blick**

**[www.sam-sports.de](http://www.sam-sports.de)**

Katalog 2008 anfordern Tel. 040 69 66 59 22 oder [info@sam-sports.de](mailto:info@sam-sports.de)

**Die Adresse für Studioausstattungen,  
Fitness, Aerobic, Therapie und  
viele mehr!**

