

Deutsch

Therapiekreisel

Handhabung des Therapiekreisels:

- ▶ Der Therapiekreisel hält einem Gewicht von max. 120 kg stand.
- ▶ Stellen Sie den Kreisel zum Üben auf einer ebenen Fläche ab. Achten Sie darauf, dass diese Fläche nicht zu glatt ist (z.B. Fliesen = Rutschgefahr!).
- ▶ Stellen Sie den Therapiekreisel so auf, dass Sie sich unter Umständen an einer Wand, einer Tür oder an einem Tisch festhalten können.
- ▶ Achten Sie darauf, dass sich keine Gegenstände in der Nähe befinden, an denen Sie sich verletzen könnten.
- ▶ Üben Sie barfuß oder mit rutschfesten, geschlossenen Schuhen.

Übungen:

- ▶ Stellen Sie sich aufrecht mit beiden Füßen auf den Therapiekreisel. Richten Sie Ihren Blick geradeaus und balancieren Sie den Kreisel aus.
- ▶ Wenn Sie sich sicher fühlen, probieren Sie den Einbeinstand auf dem Therapiekreisel aus. Üben Sie sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Bein.
- ▶ Mit geschlossenen Augen wird alles viel schwieriger! Probieren Sie es

aus, wenn Sie mindestens 15 Sekunden sicher auf einem Bein auf dem Kreisel stehen können!

- ▶ Stellen Sie sich beidbeinig auf den Therapiekreisel und führen Sie kleine „Kniebeugen“ aus. Achten Sie darauf, dass die Knie beim Absenken nicht vorne über die Fußspitzen zeigen.
- ▶ Drücken Sie sich aus dem beidbeinigen Stand auf die Zehenspitzen. Wenn Sie Ihre Fußgelenke gut stabilisieren können, probieren Sie es einbeinig aus.
- ▶ Stellen Sie sich beid- oder einbeinig – je nachdem wie sicher Sie sich fühlen – auf den Therapiekreisel. Versuchen Sie, sich selber aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem Sie Ihre Arme so schnell wie möglich seitlich neben dem Körper hin- und herbewegen.
- ▶ Wenn Sie zu zweit üben wollen und zwei Therapiekreisel haben, stellen Sie sich in einem Abstand von ca 1/2 Meter gegenüber und versuchen Sie, Ihr Gegenüber über leichtes Anstupsen aus dem Gleichgewicht zu bringen oder werfen Sie sich einen Ball zu ... Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie aus, was Ihnen Spaß macht!

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß mit Ihrem Therapiekreisel!

Deutsch

Therapiekreisel

Welchen Nutzen bietet das Üben mit dem Therapiekreisel?

Der Therapiekreisel ist das ideale Trainingsgerät, um auf vielfältige Weise Koordination, Gleichgewicht und Reaktion zu verbessern. Doch wofür sind diese drei Komponenten überhaupt erforderlich?

- ▶ Jede Art von Bewegung erfordert eine stetige Anpassung des Gleichgewichts. Die Steuerung läuft unbewußt, schnell und nahezu automatisch ab.

Sensoren, Meldeorgane im Körper, geben ständig in Sekundenbruchteilen Informationen über die Haltung und Bewegung des Körpers oder eines Körperteils an das Gehirn.

Das Zentrale Nervensystem wertet die Informationen aus und gibt Bewegungsbefehle an die beteiligte Muskulatur, um die Gelenke zu sichern, die Bewegung zu koordinieren und das Gleichgewicht zu erhalten.

Je größer und vielfältiger die Bewegungserfahrung des Körpers ist, umso besser ist er in der Lage, schnell auf plötzliche Haltungs- und Bewegungsänderungen (z.B. Stolpern, Ausrutschen) zu reagieren.

- ▶ Heute sammelt der Mensch in Beruf und Freizeit nur wenig Bewegungserfahrung, allein schon weil Geh- und Laufwege eben und glatt sind.

Das Stehen auf dem wackeligen Kreisel stellt neue oder wenig bekannte Anforderungen an das System der Haltungs- und Bewegungssteuerung. Durch die neuen Bewegungserfahrungen werden Gleichgewicht, Koordination und Reaktion trainiert.

- ▶ Ziel der Schulung auf dem Kreisel ist es, durch Wiederholung der Übungen neue Bewegungen quasi zu programmieren. Die Aktivierung der Muskeln, die für eine aufrechte Körperhaltung notwendig sind, läuft schneller und automatisiert ab. Die Bewegungssicherheit im Alltag und bei verschiedenen Sportarten wird erhöht.
- ▶ Zusätzlich wird durch das instabile Stehen auf dem Kreisel die Muskulatur des Fußgewölbes gekräftigt.

Persönliche Voraussetzungen:

Folgende minimale Voraussetzungen für das Gleichgewichtstraining sollten Sie erfüllen: Ihre Gleichgewichtsorgane müssen in Ordnung sein, außerdem müssen Sie in der Lage sein, auf ebenem Untergrund auch einbeinig ruhig stehen zu können. Die Fähigkeit, die Gelenke zu stabilisieren, kann zum Beispiel nach Bänderverletzungen eingeschränkt sein.

Machen Sie dazu folgenden Test:

Stellen Sie sich auf ebenem Untergrund auf ein Bein. Halten Sie die Position 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Wenn Sie auf jedem Bein 15 Sekunden stehen konnten, ohne das Spielbein oder die Hände zum Abstützen zu gebrauchen, können Sie alle Übungen mit geöffneten Augen durchführen.

Stellen Sie sich auf ebener Fläche auf ein Bein. Schließen Sie die Augen, und halten Sie die Position 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Wenn Sie wiederum auf jedem Bein 15 Sekunden stehen konnten, ohne das Spielbein oder die Hände zum Abstützen zu gebrauchen, können Sie alle Übungen mit geschlossenen Augen ausprobieren.

Wenn Sie bei diesen Tests Schwierigkeiten hatten, sollten Sie zunächst Übungen im Einbeinstand auf einer ebenen Fläche ohne Kreisel machen. Als nächste Schwierigkeit versuchen Sie, auf einer weichen Unterlage (Kissen, Decke) ruhig im Einbeinstand zu stehen. Danach können Sie den Therapiekreisel nutzen, indem Sie die flache Seite auf den Boden legen und im Einbeinstand auf der runden Seite üben.

Auch alle Balancierübungen auf Linien am Boden oder auf kleinen Bahnen trainieren Ihr Gleichgewicht. Hat sich Ihre Gleichgewichtsfähigkeit verbessert, beginnen Sie mit einfachen Übungen auf dem labilen Therapiekreisel (die runde Seite hat dann Kontakt zum Boden).

Führen Sie die Übungen auf dem Therapiekreisel nicht bei Schmerzen oder in ermüdetem Zustand durch.