

ARTZT
vitality

WOBBLESMART®


MADE IN GERMANY



PROFESSIONELLE ÜBUNGSANLEITUNG
PROFESSIONAL MANUAL

Mehr Infos unter
artztvitality.com





Der Wobblesmart® wird eingesetzt, um Körperwahrnehmung und Gleichgewicht zu verbessern. Das Training auf der instabilen Plattform erfordert Stabilität und eine gute Koordination. Der Einsatz erfolgt vor allem in der Prävention, in der Rehabilitation nach Verletzungen sowie im Sport zur Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Untersuchungen belegen, dass ein gezieltes Training der Körperwahrnehmung die Häufigkeit von Stürzen und Zweitverletzungen reduzieren kann. Mittels höherer Anforderungen an die Haltemuskulatur kann der Wobblesmart® zudem herkömmlichen Übungen neuen Schwung verleihen.



Handhabung

Sorge dafür, dass der Wobblesmart® beim Training fest aufliegt und nicht rutscht. Vermeide daher ein Training auf rutschigen Böden oder Läufern. Bei Bedarf kannst du den Wobblesmart® auf eine Gymnastikmatte legen.

Personen mit signifikanten Störungen von Gleichgewicht, Haltung oder Sensorik sowie Personen mit Epilepsie (bedingt durch Medikamente, Osteoporose, geringe Muskelkraft) sollten nur unter der Anleitung eines Arztes, Physiotherapeuten oder spezialisierten Übungsleiters trainieren.

Entferne scharfkantige oder spitze Gegenstände aus dem Umfeld der Trainingsfläche. Eine regelmäßige Reinigung mit Wasser und Seife wird empfohlen. Verwende zur Desinfektion handelsübliches Desinfektionsspray.

ARTZT
vitality

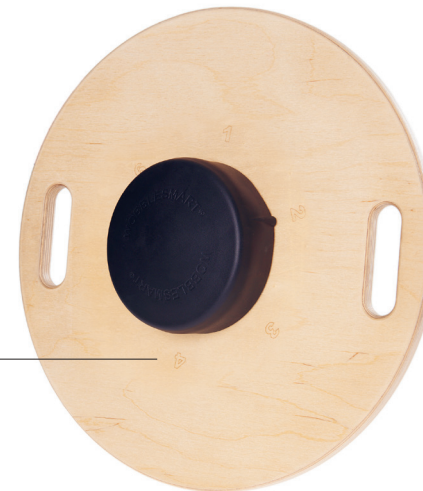
Bei einem gesundheitsorientierten, präventiven Training steht die Verbesserung der allgemeinen Gleichgewichtsfähigkeit und der Körperwahrnehmung (Propriozeption) im Vordergrund. Zur Erreichung dieses Ziels sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 2-4 auswählen. Die statischen Halteübungen sollten 3 mal 10-30 Sekunden gehalten werden. Die dynamischen Übungen sollten in 1-3 Sätzen 10-15 Mal wiederholt werden. Ganz zu Beginn deines Trainings solltest du vor allem auf die langsame und korrekte Ausführung der

Übungen achten, auch wenn diese anfangs nur für 5 Sekunden gehalten werden können. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden.

Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt dir das Training leicht, kannst du die Anzahl der Übungen oder Übungsfolgen, das Schwierigkeitsniveau und die Trainingshäufigkeit erhöhen.



Verstellbarer Fuß (Stufe 1-6)





Schmerzen? Lös das Problem doch einfach selbst!

Behandle dich selbst mit dem ARTZT vitality TriggerHolz

ARTZT
vitality

- Deine Tools zur Behandlung schmerzhafter Triggerpunkte
- Nachhaltig produziert aus deutschen Hölzern
- Erhältlich jeweils in 2 Intensitäten



ARTZT
vitality

The Wobblesmart® is used to improve body awareness and balance. Using the unstable platform for exercises requires stability and good coordination. It is mainly used for preventative conditioning, rehabilitation after injuries and in sports to increase performance.

Studies show that targeted body awareness exercises can reduce the frequency of falls and secondary injuries. By placing greater demands on postural muscles, the Wobblesmart® can also provide new energy to traditional exercises.

**How to use**

Make sure that the Wobblesmart® is resting firmly on the ground when exercising and that it cannot slip. Avoid training on slippery floors or rugs. If necessary, you can place the Wobblesmart® on an exercise mat.

Persons with significant disturbances of balance, posture or sensory function and persons with

epilepsy (due to medication, osteoporosis, low muscle strength) should only exercise under the guidance of a doctor, physiotherapist or specialised exercise instructor.

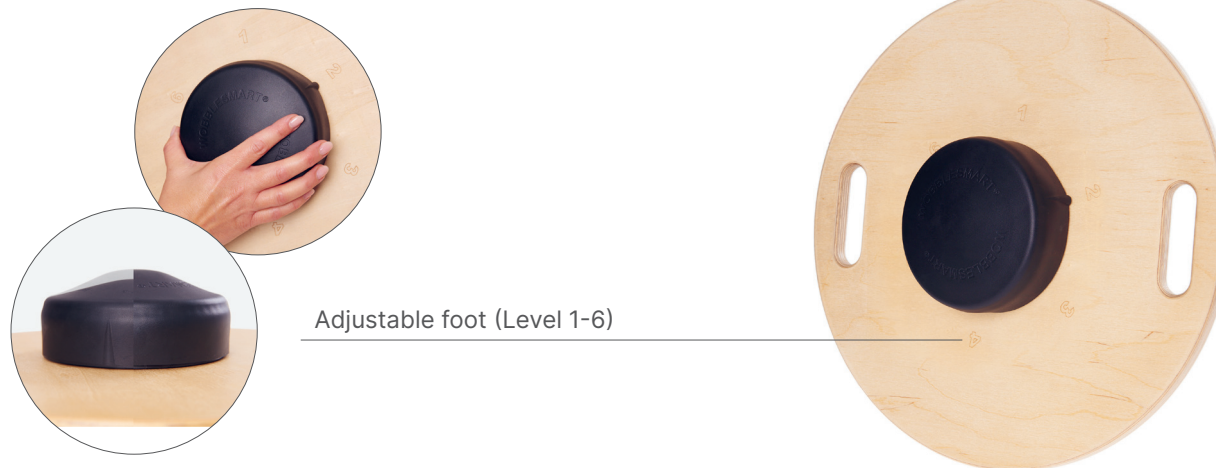
Remove sharp or pointed objects near the exercise area. Regular cleaning with soap and water is recommended. Use commercially available disinfectant spray for disinfection.

EXERCISE TIPS

Health-orientated, preventive exercises focus on improving general balance and body perception (proprioception). To achieve this goal, beginners should choose from the following exercises 2-4. The static holding exercises should be held 3 times for 10-30 seconds. The dynamic exercises should be repeated 10-15 times in 1-3 sets. At the very beginning of your exercises, you should pay particular attention to the slow and correct execution

of the exercises, even if they can only be held for 5 seconds at the beginning. Throughout the entire training, the strain should never feel excessive.

Once you have a certain foundation and you find the exercises easy, you can increase the number of exercises or exercise sequences, the difficulty level and the frequency.



ARTZT
vitality

Zwei-Bein-Stand | Two-legged stance
Kopfbewegungen | Head movements



Stelle dich mittig auf den Woblesmart und finde eine stabile Position ohne zu wackeln (Woblesmart waagrecht). Die Arme hängen locker neben dem Körper oder sind leicht abgespreizt.

Stand in the middle of the Woblesmart and find a stable position without wobbling (Woblesmart horizontal). Your arms should hang loosely beside your body or be held slightly apart.



Drehe den Kopf langsam nach rechts und über die Mitte nach links. Geht das gut, versuche es schneller, ohne den stabilen Stand zu verlieren.

Slowly turn your head to the right and across the centre to the left. If this goes well, try it faster without losing your stable stance.





Bewege den Kopf nach oben und unten (Kinn berührt Brust). Variiere Bewegungsausmaß und Geschwindigkeit, ohne den stabilen Stand zu verlieren. Übungen A-C können zur Steigerung des Schwierigkeitsgrads auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden.

Move your head up and down (chin touches chest). Vary the range of movement and speed without losing your stable stance. Exercises A-C can also be done with your eyes closed to increase the difficulty.

ARTZT
vitality

Zwei-Bein-Stand | Two-legged stance
Gewichtsverlagerung | Weight shift



Stelle dich mittig auf den Wobblesmart und finde eine stabile Position ohne zu wackeln (Wobblesmart waagrecht). Die Arme hängen locker neben dem Körper.

Stand in the middle of the Wobblesmart and find a stable position without wobbling (Wobblesmart horizontal). Your arms should hang loosely beside your body.



Verlagere dein Gewicht gezielt und langsam nach vorne und hinten (Wobblesmart kippt vor und zurück) und zur Seite (Wobblesmart kippt nach recht und links),...

Slowly and purposefully shift your weight forwards and backwards (Wobblesmart tilts forwards and backwards) and to the side (Wobblesmart tilts to the right and left),...



...ohne dass der Woblesmart den Boden berührt.
... without the Woblesmart touching the ground.

ARTZT
vitality

Zwei-Bein-Stand | Two-legged stance

Bein heben | Leg lift



Stelle dich mit ganz enger Fußposition mittig auf den Wobblesmart, strecke die Arme seitlich aus und finde eine stabile Position.

Stand with your feet very close together in the centre of the Wobblesmart, stretch your arms out to the sides and find a stable position.



Hebe das linke Bein angewinkelt nach vorn an und gehe in die Ausgangsposition zurück. Bein wechseln.

Raise your bent left leg forward and return to the starting position. Change legs.



Spreize das linke Bein gestreckt zur Seite ab und gehe in die Ausgangsposition zurück. Bein wechseln.

Stretch your left leg out to the side and return to the starting position. Change legs.

Zwei-Bein-Stand | Two-legged stance

Kniebeuge | Squat



Stelle dich mittig auf den Wobblesmart und finde eine stabile Position ohne zu wackeln (Wobblesmart waagrecht). Die Arme hängen locker neben dem Körper.

Stand in the middle of the Wobblesmart and find a stable position without wobbling Wobblesmart horizontal). Your arms should hang loosely beside your body.



Gehe in eine Kniebeuge und führe parallel mit der Beugung der Knie die gestreckten Arme nach vorn. Gehe langsam zurück in die Ausgangsposition.

Bend your knees and bring your stretched arms forward parallel to your bent knees. Slowly return to the starting position.



Wie B aber mit einem Loop oberhalb der Knie. Dabei die Fußstellung so breit wählen, dass das Loop auf Spannung ist. Halte diese Spannung während der gesamten Übungsausführung aufrecht.

Like B but with a loop above the knees. Choose a wide position for your feet so the loop is under tension. Maintain this tension throughout the exercise.

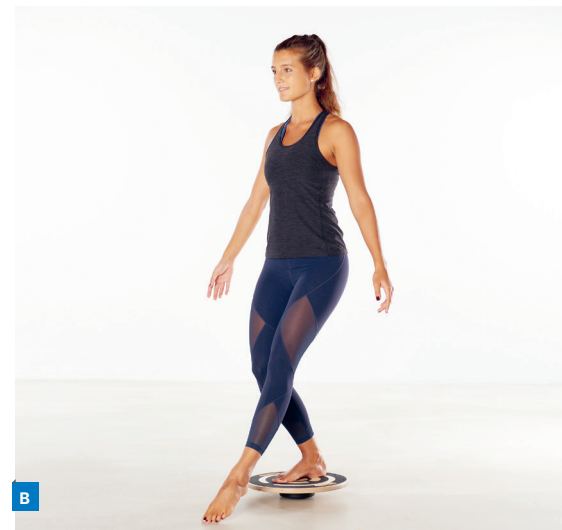
Ein-Bein Stand | One-legged stance

Fuß-Tipps | Foot taps



Stand hinter dem Wobblesmart. Stelle deinen rechten Fuß mittig auf den Wobblesmart und verlagere dein Gewicht auf das vordere Bein. Löse langsam den linken Fuß vom Boden und finde eine stabile Standposition auf dem rechten Bein.

Stand behind the Wobblesmart. Place your right foot in the centre of the Wobblesmart and shift your weight to the front leg. Slowly release your left foot from the floor and find a stable standing position on your right leg.



Bei leicht gebeugtem Standbein nun mit dem dicken Zeh des linken Beins erst den Boden „auf 24 Uhr“ und dann den Unterschenkel berühren.

With the standing leg slightly bent, first touch the floor at '12 o'clock' with the big toe of the left leg and then touch the lower leg.



Weiter geht es auf 23-18 Uhr. Bein wechseln. (Linkes Bein 24-18 Uhr und rechtes Bein 12-18 Uhr.)

Then move from 11 to 6 o'clock. Change legs. (Move your left leg from 12 to 6 o'clock and do the same with the right leg.)

Ein-Bein Stand | One-legged stance

Vorbereitende Übung Jogging | Preparatory exercise for jogging



Stand hinter dem Wobblesmart. Stelle den rechten Fuß mittig auf den Wobblesmart.

Stand behind the Wobblesmart. Place your right foot in the centre of the Wobblesmart.



Verlagere dein Gewicht auf den rechten Fuß und hebe den linken Fuß vorsichtig vom Boden ab. Finde eine stabile Position. Bein wechseln.

Shift your weight onto your right foot and carefully lift your left foot off the floor. Find a stable position. Change legs.

Ein-Bein Stand | One-legged stance

Jogging | Jogging



Gelingt dir die vorbereitende Übung gut, kannst du im Ein-Bein Stand eine dynamische „Laufbewegung“ des Spielbeins und der Arme durchführen. Versuche, während der ganzen Bewegung eine stabile Standposition zu halten.

If you do the preparatory exercise well, you can do a dynamic 'running movement' with your moving leg and arms in a one-legged stance. Try to maintain a stable standing position throughout the movement.

ARTZT
vitality

Stütz | Supported

Vom stabilen Stütz zum Liegestütz | From stable support to press-up



Lege beide Handflächen schulterbreit und flach auf den Woblesmart und gehe in eine Liegestützposition. Finde eine stabile Stützposition mit einem parallel zum Boden ausgerichteten Woblesmart und halte diese.

Place both palms shoulder-width apart and flat on the Woblesmart and get into a press-up position. Find and hold a stable support position with the Woblesmart aligned parallel to the floor.



Gelingt dir Übung A gut, greife in die Griffmulden des Woblesmarts und gehe erneut in die Liegestützposition mit gestreckten Beinen.

If exercise A is successful, grasp the recessed grips of the Woblesmart and return to the press-up position with your legs extended.



Führe Liegestütze aus und versuche, den Woblesmart parallel und die Ellbogen möglichst nah am Rumpf zu halten. Der Blick geht Richtung Boden.

Perform press-ups and try to keep the Woblesmart parallel and your elbows as close to your torso as possible. Look towards the ground.

ARTZT
vitality

Stütz | Supported
Beinheben | Leg lift



Lege beide Handflächen schulterbreit und flach auf den Wobblesmart und gehe in eine Liegestützposition. Finde eine stabile Stützposition mit einem parallel zum Boden ausgerichteten Wobblesmart.

Place both palms shoulder-width apart and flat on the Wobblesmart and get into a press-up position. Find a stable support position with the Wobblesmart aligned parallel to the floor.



Hebe nun abwechselnd ein Bein vom Boden ab und halte dein Becken parallel zum Boden.

Now alternately lift one leg off the floor and keep your pelvis parallel to the floor.

Stütz | Supported

Gewichtsverlagerung | Weight shift



Gehe in eine Liegestützposition mit dem Wobblesmart unter den Fußballen. Die Hände unter den Schultern und die Füße hüftbreit geöffnet. Halte dein Becken parallel zum Boden. Du kannst diese Übung auch im Unterarmstütz ausführen.

Get into a press-up position with the Wobblesmart under the balls of your feet. Place your hands under your shoulders and have your feet open and hip-width apart. Keep your pelvis parallel to the floor. You can also do this exercise with forearm support.



Wenn du den Stütz gut halten kannst, rotiere dein Becken langsam von links nach rechts (Gewichtsverlagerung vom linken auf den rechten Fuß). Versuche dabei, im Schultergürtel stabil zu bleiben.

When you can hold the position well, slowly rotate your pelvis from left to right (shifting your weight from left to right foot). Try to keep your shoulder girdle stable.

Rückenlage | On your back

Beckenlift | Pelvic lift



A

Lege dich mit gebeugten Knien auf den Rücken, mit dem Wobblesmart unter den Fußsohlen. Deine Arme sind lang neben dem Körper abgelegt.

Lie on your back with your knees bent and the Wobblesmart under the soles of your feet. Your arms should rest alongside your body.



B

Hebe und senke dein Becken kontrolliert und langsam.

Raise and lower your pelvis in a controlled and slow manner.



Gelingt dir die Übung B gut, kannst du die Arme anheben und das Becken erneut heben und senken.
 If exercise B works well for you, you can raise your arms and lift and lower your pelvis again.



Lege die Arme wieder neben den Körper und hebe das Becken an. Halte die Position und strecke nun abwechselnd das linke und rechte Bein bis auf Kniehöhe des Stützbeines aus. Diese Position 5-10 Sekunden halten.
 Place your arms beside your body again and raise your pelvis. Hold the position and now extend your left and right leg alternately to knee height of your supporting leg. Hold this position for 5-10 seconds.

ARTZT
vitality

Sitz | Seated

Balance | Balance



A

Setze dich mittig auf den Wobblersmart und hebe beide Füße vom Boden ab. Die Knie sind gebeugt. Die Hände liegen locker auf den gegenüberliegenden Schultern. Finde eine stabile Position.

Sit in the centre of the Wobblersmart and lift both feet off the floor. Your knees should be bent. Your hands should rest loosely on your opposite shoulders. Find a stable position.



B

Öffnen schnell und impulsiv deine Arme, schließen sie wieder und finde schnellstmöglich deine stabile Sitzposition zurück.

Open your arms quickly and rhythmically, close them again and find a stable sitting position as quickly as possible.



c

Die Arme kannst du in verschiedene Richtungen öffnen.
You can open your arms in different directions.

Ein-Bein Stand | One-legged stance

Ausfallschritt | Lunge



Stand hinter dem Wobblesmart. Stelle in einer weiten Schrittstellung den rechten Fuß auf die Mitte des Wobblesmart. Verlagere das Gewicht mittig zwischen die Beine und stelle den Fußballen des hinteren Fußes auf.

Stand behind the Wobblesmart. In a wide stride position, place your right foot on the centre of the Wobblesmart. Shift your weight centrally between your legs and rest on the ball of the rear foot.



Beuge und strecke nun beide Knie und halte den Wobblesmart möglichst parallel zum Boden und den Oberkörper aufrecht. Bein wechseln.

Now bend and straighten both knees and keep the Wobblesmart as parallel to the floor as possible and your upper body upright. Change legs.

Zwei-Bein Stand | Two-legged stance

Diagonaler Zug | Diagonal movement



Befestige das Super Band Textil an der linken Griffmulde und stelle dich mit breiter Fußstellung auf den Wobblesmart. Greife die Bandschleife mit beiden Händen (Faust) vor deiner linken Hüfte.

Attach the Super Band textile to the left hand grip and stand on the Wobblesmart with your feet far apart. Grasp the band loop with both hands (fist) in front of your left hip.



Ziehe nun das Band langsam und kontrolliert diagonal nach oben rechts. Seite wechseln.

Now pull the band slowly and in a controlled manner diagonally upwards to the right. Switch sides.



NACHHALTIGE YOGA-TOOLS AUS KORK

Hol dir das besondere Gefühl nach Hause

Die ARTZT vitality Yoga-Tools sind etwas für alle, die beim Training Wert auf Nachhaltigkeit legen. Die neuen Yoga-Tools werden komplett aus portugiesischem Kork sowie recyceltem Material hergestellt und vor Ort produziert.

Kork ist extrem wasserabweisend und bleibt daher rutschfest. Der Naturstoff fühlt sich warm und angenehm auf der Haut an. Zudem wirkt er antibakteriell und lässt sich ganz einfach mit einem feuchten Tuch reinigen.

ARTZT

vitality

EINHUNDERT PROZENT NATUR AUS EUROPA

Der nachwachsende Rohstoff wird aus der Rinde von portugiesischen Korkeichen gewonnen und ist vollständig biologisch abbaubar. Erfahrene Korkbauern schälen das Naturmaterial per Hand vom Baum, der als einziger Baum weltweit von diesem Prozess keine Verletzungen davonträgt. Erst nach sieben bis zehn Jahren darf der Baum wieder für die Korkernte verwendet werden. Das macht Kork zu einem vollständig nachhaltigen Material.



Mehr zur Nachhaltigkeit von diesen und anderen
Produkten findest du unter: artztvitality.com



ARTZT
vitality

Hersteller / Manufacturer



© 2022 Ludwig Artzt GmbH, Schiesheck 5,
65599 Dornburg, Deutschland

Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.
All rights reserved. Printed in Germany.

Ludwig Artzt GmbH - Schiesheck 5 - 65599 Dornburg - Germany
16265014



LA-5014

4 260410 892145

ARTZT vitality Wobblesmart®



Weitere Produkte findest
du unter: [artztvitality.com](https://www.artztvitality.com)

