

Produktinformation

653085 Stabilisator

trainiert, koordiniert, stabilisiert, optimiert –
Effizientes Ganzkörpertrainingsgerät



Therapie
Training
Sport
Leistungs-
optimierung
Prävention

Gelenken gewonnenen Information, dient der Koordination von schnellen, über Rückenmarksneurone vermittelten, Reflexe zur Körperstabilisierung. Dies führt zu einer Stimulierung und Verbesserung der Koordination der intersegmentalen Muskeln. In Folge dessen verbessern sich die Reaktionsfähigkeit und die Stabilisierung des gesamten Haltungsapparates.

Leistungssportler nutzen den Stabilisator zur Optimierung Ihrer Bewegungsabläufe, Verkürzung der Reaktionszeiten und Stabilisierung der gelenkunterstützenden Muskulatur zur Vermeidung von Verletzungen. In der Therapie ist der Stabilisator ein hervorragendes Übungsgerät nach Bänderrupturen und muskulären Dysbalancen.

Ausführung:

- Metallrahmen mit Steckmechanismus, schnell zerlegbar, Oberflächenfinish silber. Standplattform Holz Birke Multiplex 60x35x2 cm abgehängt an 4 Sensofedern mit dreidimensionaler Wirkung. Belastbar bis 120 kg, Gesamtgewicht: 7 kg, Abmessung aufgebaut LxBxH 60x58x48 cm, zerlegt 60x35x8 cm. inkl. Zubehör 4 Einhängekarabiner und 4 Ketten zum starren zweidimensionalen Abhängen.
- Schneller Auf- und Abbau, Transport in Sporttasche zur Mitnahme ins Training.

Lieferbar ab März 2008

Holz-Hoerz GmbH

...die Pedalo®-Macher
Lichtensteinstraße 50
D-72525 Münsingen

Tel.: (++49) 07381 / 9357-0
Fax (++49) 07381 / 9357-40

eMail: info@pedalo.de
<http://www.pedalo.de>



Das intelligente Training zur Leistungsoptimierung

Die VORTEILE in der Anwendung:

Der Stabilisator ist ein Ganzkörpertrainingsgerät zur Verbesserung der sensorischen Steuerung von Haltung und Bewegung.

Bereits kleinste Dysbalancen und Instabilitäten im Bewegungsapparat werden durch die hohe Sensibilität der dreidimensional wirkenden Standplattform aufgezeigt und therapiert. Therapie und Training auf dem Stabilisator sind von hoher Effizienz, da die Wirkungsweise des Stabilisators die Eingangsinformationen der Propriozeptoren und Rezeptoren erhöht.

Die Propriozeptoren registrieren den Spannungszustand und die Bewegung der Skelettmuskulatur und der Gelenke. Die durch die propriozeptive Sensoren in Muskeln und

Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf des Stabilisators.

Der Stabilisator ist ein effizientes Trainingsgerät für Sportler jeder Sportart und für Therapeuten in der täglichen Arbeit mit Patienten. Er dient der Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Stetiges Training auf dem Stabilisator verkürzt die Reaktionszeiten, stabilisiert dadurch die Gelenke vor allem der unteren Extremitäten und beugt Verletzungen im Haltungs- und Stützapparat vor.

Sicherheitshinweis:

Die instabile Standplattform des Stabilisators setzt sich sofort bei der Belastung in Bewegung. Bitte machen Sie sich daher zuerst mit der Wirkungsweise des Stabilisators vertraut. Zu Beginn sollte der Stabilisator daher ausschließlich nur mit Hilfestellung benutzt werden. Mehr Sicherheit bietet das Üben an einer Sprossenwand an der sich der Übende festhalten kann.

schneller Auf- und Abbau

Der Stabilisator wurde so konzipiert, dass er ohne Werkzeug schnell aufgebaut, aber auch genauso schnell wiederum platzsparend zerlegt werden kann. Zerlegt passt er in eine Sporttasche und kann zu jedem Training bequem mitgeführt werden.

Das Gestell besteht aus 4 Metallbügel die mit einem Schnappverschluss ineinander arretiert werden. Mit den Karabinerhaken wird die Standplattform an den Sensofedern abgehängt.

Bitte achten Sie darauf,

- dass die Schnappverschlüsse der Metallbügel eingerastet sind
- dass die Karabinerhaken an den Ösen der Standplattform eingehängt und korrekt geschlossen sind.

Bitte überprüfen Sie regelmäßig das komplette Aufhängesystem auf sichtbare Mängel.

Einhängevarianten der Standplattform:

- a) Feder-Karabinerhaken-Standplattform (dreidimensionale Wirkung)
- b) Feder-Standplattform (dreidimensionale Wirkung)
- c) Kette-Standplattform (zweidimensionale Wirkung)
>>>> Je tiefer die Abhängung, desto sensibler der Ausschlag

Üben mit eingehängter Feder

Bei Belastung wird die Standplattform nach unten gedrückt. Je nach Gewichtsverlagerung links-rechts oder Ferse-Fußspitze reagiert die Standplattform zusätzlich.

Die Gesamtbelastung von 120 kg ist abgestimmt auf die Sensofedern. Der Stabilisator arbeitet bis zu dieser Belastung im optimalen Bereich. Bei höherer Belastung berührt die Standplattform den Boden und bremst den Bewegungsausschlag.

Bei Übungen mit Abstoßimpuls nach oben wird das Körpergewicht des Übenden kurzfristig überschritten. Dies kann dazu führen, dass die Standplattform den Boden berührt. Bei diesen Übungen sollte die Eihängevariante „Feder-Standplattform“ gewählt werden.

Üben mit eingehängter Kette

Die Standplattform kann auch ohne Feder nur an der Kette eingehängt werden. Wie weit Sie die Standplattform abhängen bestimmen Sie durch die Wahl der Kettenglieder. Tiefe Einstellung bedeutet sensibler seitlicher Ausschlag. Da ohne Feder gearbeitet wird, reagiert die Standplattform nur zweidimensional – also ohne hoch-tief Bewegung.

Übungsanmerkungen:

Achten Sie zu Beginn aller Übungen darauf, dass Ihr Blick waagrecht nach vorne gerichtet ist. Fixieren Sie einen Punkt in Augenhöhe an. In dieser Nullstellung arbeitet Ihre Vestibulärmotorik in gewohnter Weise am besten.

Erst später erschweren Sie die Übungen durch Lageveränderung Ihres Gleichgewichtsorganes (beispielsweise Kopf in den Nacken....)

Führen Sie sämtliche Übungen langsam und konzentriert aus.

Grundübungen:

1. Ausgangsstellung: Beidbeiniges aufrechtes Stehen **vor** dem Stabilisator

R

 - 1.1. Stellen Sie den rechten Fuß plan mittig auf die Standplattform. Verlagern Sie Ihr Gewicht vom linken Standbein fließend auf den rechten Fuß indem Sie den Oberkörper aufrecht halten und das Becken nach vorne schieben. Dabei entlasten Sie das linke Standbein bis hin in den Zehenstand. Stabilisieren Sie stets die Standplattform.

L

 - 1.1.1. Variante A:
 - 1.1.1.1. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht mehrfach langsam und konzentriert vom linken auf das rechte Bein und wieder zurück.
 - 1.1.2. Variante B:
 - 1.1.2.1. Ausgehend von Übung 1.1. strecken Sie Ihren linken Arm nach vorne aus und drehen in seitlich ein damit die Handfläche nach innen zeigt. Drücken Sie nun die Hand gegen einen variierenden leichten bis schwerer werdenden Widerstand (Partner, Theraband) von Ihnen aus gesehen nach rechts. Achten Sie dabei, dass Ihr Fuß auf der Standplattform möglichst keine Ausweichbewegung ausführt. Ziel: Bei Widerstand gegen die Hand, die Standplattform stabilisieren.
 - 1.2. Wie unter 1.1. jedoch beginnend mit dem linken Fuß auf der Standplattform, einschließlich Varianten A und B.
 - 1.3. Verlassen Sie den Stabilisator und gehen Sie einige Schritte auf und ab bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.

2. Ausgangsstellung: Beidbeiniges aufrechtes Stehen **auf** der Standplattform

L R

 - 2.1. stabilisieren Sie die Standplattform
 - 2.1.1. finden sie dabei die optimale Balance zwischen links-rechts und vorne-hinten.
 - 2.1.2. heben Sie für 3 Sekunden (später Zeit verlängern) das rechte Bein nur wenige cm an, stabilisieren Sie die Standplattform im Einbeinstand
 - 2.1.2.1. setzen Sie das rechte Bein wiederum auf, stabilisieren Sie die Standplattform im Zweibeinstand wie 2.1.1.
 - 2.1.3. heben Sie für 3 Sekunden (später Zeit verlängern) das linke Bein nur wenige cm an, stabilisieren Sie die Standplattform im Einbeinstand
 - 2.1.3.1. setzen Sie das linke Bein wiederum auf, stabilisieren Sie die Standplattform im Zweibeinstand wie 2.1.1.
 - 2.2. Verlassen Sie den Stabilisator und gehen Sie einige Schritte auf und ab bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.

3. Ausgangsstellung: Beidbeiniges aufrechtes Stehen **auf** der Standplattform mit anschließender Hocke

L R

 - 3.1. stabilisieren Sie die Standplattform
 - 3.1.1. finde Sie dabei die optimale Balance zwischen links-rechts und vorne-hinten
 - 3.1.1.1. gehen Sie nun in die typische Abfahrthocke (Alpin) oder Anfahrthocke (Skisprung). Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und

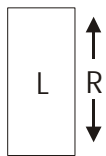
Hände nicht auf dem Oberschenkel aufliegen. Verweilen Sie in dieser Position für ca. 30 Sekunden (später Zeit verlängern). Stabilisieren Sie dabei die Standplattform im Zweibeinstand - Hocke.

- 3.1.1.2. Richten Sie sich anschließend wiederum auf und stabilisieren sie die Standplattform im Zweibeinstand wie 2.1.1.
- 3.2. Verlassen Sie den Stabilisator und gehen Sie einige Schritte auf und ab bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.

Sportartspezifische Trainingsübungen

Der Stabilisator eignet sich neben vielen Grundübungen zu spezifischen Trainingsübungen in fast allen Sportarten. Beispiel:

Fußball:

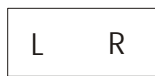


Ziel: Stabilisierung des Standbeines und Verbesserung der Schusshaltung.
 Ausgangsstellung: Der Übende steht mit einem Bein längseits mittig auf die Standplattform.
 Übung: Zuwerfen des Balles durch den Partner und zurückspielen durch den Übenden.



Ziel: Stabilisierung des gesamten Haltungsapparates beim Kopfball.
 Ausgangsstellung: Beidbeinig stehen auf der Standplattform.
 Übung: Zuwerfen des Balles durch den Partner und zurückköpfen durch den Übenden.

Volleyball:



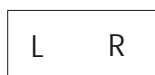
Ziel: Stabilisierung des gesamten Haltungsapparates beim Baggern mit platziertem Rückspiel.
 Ausgangsstellung: Beidbeinig stehen quer zur Standplattform
 Übung Baggern: Zuwerfen des Balles durch Partner und gezieltes zurückspielen durch den Übenden. Alternativ: Wand ersetzt Partner à Baggern gegen Wand.



Ziel: Stabilisierung der Haltung beim Aufschlag
 Ausgangsstellung: Schrittstellung längs auf der Standplattform.
 Übung: Aufschlag

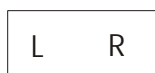


Basketball:



Übungen zur Stabilisierung des gesamten Haltungsapparates mit dem Ziel schnelle Einnahme der optimalen Haltungs-Ausgangsposition zur Erhöhung der Trefferquote beim Korbwurf.
 Übung: Korbwurf aus Distanz

Golf:



Experte Wolfgang Birkle, Golf-Landestrainer Bayern: „Sehr gut einsetzbar im Schwungetraining zur Verbesserung der **unteren Extremitäten (Fußgelenke, Beine, Hüfte)** und der Rumpfmuskulatur. Im Golfschwung sollten die unteren Extremitäten ab Hüfte abwärts sehr stabil sein und der Oberkörper mit den Armen sehr dynamisch werden. Gutes Gerät um einen Schwung von „Luxusbewegungen „ zu befreien. Verbesserung der Schwungökonomie.“

**Tennis:**

Ziel: Stabilisierung der gesamten Rumpfmuskulatur.

Übung: Vorhand, Rückhandspiel aus dem Stand auf dem Stabilisator.

Ziel: Stabilisierung des Haltungsapparates während der Ausführung des Aufschlages

Ausgangsstellung: Schrittstellung längs auf der Standplattform

Übung: Aufschlag

Alpin

Einnehmen der Abfahrtshocke / Anfahrtschöcke beim Skisprung. Der Stabilisator schaukelt sich auf und simuliert automatisch die Unebenheiten des Untergrundes.

weitere Übungsvarianten:**Zubehörteile:**

Zubehörteile finden Sie in unserem Hauptkatalog. Sie ermöglichen weitere Übungsvarianten und Schwierigkeitsgrade.

653097 Steckaufsatz Fußbrett Kipp mit hohem Kippmoment.

653098 Auflage Fußbrett Walze mit Antirutschmatte (auch separat einsetzbar)

() Fußpad

Referenzen:

Der Stabilisator V1 ist bereits seit vielen Jahren im Deutschen Skiverband, sowie vielen weiteren Nationalmannschaften im Nordischen Bereich fester Bestandteil des Trainings.

Bayr. Golfverband; SSV Ulm Volleyball; Dt. Handball-Nationalmannschaft, SSV Reutlingen

Fußball.....

Bitte beachten Sie auch unsere anerkannten Seminare Medizinische Trainingstherapie und Athletiktraining zu diesem und weiteren Artikeln von Holz-Hoerz. Informationen hierzu finden Sie auch unter www.pedalo.de

Aufbauanleitung

Stabilisator

Art. Nr.653085

Anleitung bitte lesen und aufbewahren



Holz-Hoerz GmbH

...die Pedalo®-Macher
Lichtensteinstraße 50
D-72525 Münsingen

Tel.: (++49) 07381 / 9357-0
Fax (++49) 07381 / 9357-40

eMail: info@pedalo.de
<http://www.pedalo.de>



Wichtige Hinweise:

Für die Benutzung des Gerätes wird ein gewisses Maß an motorischen Fähigkeiten und Umsicht vorausgesetzt. Im Zweifelsfall zunächst das Gerät nur mit Hilfestellung benutzen. Gegebenenfalls ist entsprechende Schutzausrüstung zu tragen.

Als Handhalterung Gerät eventuell vor eine Sprossenwand oder ähnliches stellen.

Maximale Belastung des Stabilisator beträgt 120 Kg

Den Stabilisator nur auf ebenem Boden aufstellen.

Nach längerem oder häufigem Gebrauch sollten Sie alle Schrauben kontrollieren und gegebenenfalls nachziehen.

Alle Federn, Karabiner und Schrauben regelmäßig auf Verschleiß überprüfen.
Stark verschlissene Teile unbedingt austauschen (Bruchgefahr).

Gerät vor Nässe schützen.

Reinigung des Gerätes ist mit einem feuchten Tuch möglich.
Keine scheuernden Reinigungsmittel verwenden.

Montage:

Stecken Sie die beiden Fußbügel (mit den schwarzen Kunststofffüßen) und die beiden Oberbügel (mit den vormontierten Ösenschrauben) zusammen. Beim Zusammenstecken der Bügel die Federbolzen zusammendrücken.



Die Federbolzen müssen beim Zusammenstecken dann beidseitig wieder einrasten. Eventuell die Bügel dazu etwas hin und her bewegen.



Das Stehbrett wird nun an den Federn mit Karabinern aufgehängt. Beachten Sie, dass die Klinken der Karabiner nach dem Aufhängen des Stehbrettes wieder geschlossen sind.



Die Demontage geschieht in umgekehrter Reihenfolge:

Also Stehbrett aushängen, Ober und Unterbügel demontieren.

Dazu die Federbolzen zusammendrücken und dabei auf einer Seite den Bügel etwas lösen.

Dann die gegenüberliegende Seite lösen und den Bügel parallel herausziehen.