

FitWip-3D Therapie und Training

Gleichgewicht

Wipp-Stand



Gleichgewichtssinn, Haltung: Hüftbreiter, lockerer Stand - seitlich zentral/gerade, Oberkörper und Kopf aufrecht!

■ 1-3 min. bei 5-16 Hz



Seiltänzer

Gesamter Beinbereich: Zehenspitzenstand in breiter Schrittstellung seitlich diagonal, Beine leicht gebeugt! Oberkörper aufrecht, Arme in balancierender Haltung!

■ 1-3 min. bei 5-16 Hz

Maximalkraft **MAX** + Propriozeptives-Training **PPT**

Abfahrtschocke



Oberschenkelmuskel/Gesäß: Kniewinkel größer 90° Becken nach vorne kippen!

PPT 3x1 min. bei 8-16 Hz, Pause 1-2 min.

MAX 3-5 x 30 sec. bei 22-30 Hz, Pause 3 min.

Brücke



Rumpf/Beine: Rücken gerade, spitzen Fuß auf Wippe und mit Ellenbogen abgestützt auf Boden

PPT 3x1 min. bei 8-16 Hz, Pause 1-2 min.

MAX 3-5 x 30 sec. bei 22-30 Hz, Pause 3 min.

Zehenspitzenstand



Waden/Oberschenkel: Kniewinkel größer 90° Becken nach vorne kippen!

PPT 3x1 min. bei 8-16 Hz, Pause 1-2 min.

MAX 3-5 x 30 sec. bei 22-30 Hz, Pause 3 min.

Liegestütze



Rumpf/Arm: Rumpf und Rücken gerade, Ellenbogen nicht durchstrecken!

PPT 3x1 min. bei 8-16 Hz, Pause 1-2 min.

MAX 3-5 x 30 sec. bei 22-30 Hz, Pause 3 min.

...it's swing time!



Beinstabilisation

Einbeinstand, Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht!

PPT 3x1 min. bei 8-16 Hz, Pause 1-2 min.

MAX 3-5 x 30 sec. bei 22-30 Hz, Pause 3 min. ggf. unterstützung durch Trainings Gummiband

Arm Seitenstütze



Bauch/Schulter: Trainingspolster! Seitlich mit abgestütztem Ellenbogen aufliegen!

PPT 3x1 min. bei 8-16 Hz, Pause 1-2 min.

MAX 3-5 x 30 sec. bei 22-30 Hz, Pause 3 min.

Seiten Liegestütze



Rumpf/Bein: Fuß seitlich auflegen, mit Ellenbogen stützen, ggf. oberes Bein anheben.

PPT 3x1 min. bei 8-16 Hz, Pause 1-2 min.

MAX 3-5 x 30 sec. bei 22-30 Hz, Pause 3 min.

Käfer



Bauchmuskel/Hüftbeuger: Trainingspolster! Mittig auf Gerät setzen, langsame Radelbewegung.

PPT 3x1 min. bei 8-16 Hz, Pause 1-2 min.

MAX 3-5 x 30 sec. bei 22-30 Hz, Pause 3 min.

Kräftigung in Vordehnung, Stabilisation

Tiefe Hocke



Beinmuskel/Fuß: Kniewinkel etwa 30°, mit Händen am Bügel abstützen!

■ 1-2 min. bei 16-26 Hz

Kopfsprung



Brust/Schulter: Hände Schulterbreit auf Wippe legen, Oberkörper nach unten drücken!

■ 1-2 min. bei 16-26 Hz

Fußstabilisation



Fuß/Bein: Kniestrecker (vastus medialis)

■ 1-2 min. bei 16-26 Hz

Seitengrätsche

Leichtes Dehngefühl!



Adduktoren: Fuß mit seitlich gestrecktem Bein auf Wippe, Standbein gebeugt, aufrecht!

■ 1-2 min. bei 16-26 Hz

Ischios

Leichtes Dehngefühl!



Oberschenkelbeuger/Gesäß: Ferse mit gebeugtem Standbein auf Wippe Oberkörper nach vorne!

■ 1-2 min. bei 16-26 Hz

Fußheber

Leichtes Dehngefühl!

Schlenbeinmuskel: Trainingspolster aufliegen, Spann auf Wippe, Standbein gebeugt, Oberkörper aufrecht!

■ 1-2 min. bei 16-26 Hz



Entspannung, Dehnung und Lockerung



Lockerungs Stütze

Schultergürtel: Bequeme Lagerung mit leicht abgestützten Händen

■ 3-5 min. bei 3-8 Hz

Lockerungsstand



Hüfte/Rücken: Hände am Bügel Festhalten. Becken nach vorne kippen!

■ 3-5 min. bei 3-12 Hz

Entspannung sitzend



Fuß/Bein: Bequeme Sitzposition auf Stuhl, Oberschenkel waagrecht

■ 3-5 min. bei 3-8 Hz

Grätschlinge

Wade, Ferse und Oberschenkel



Beinmuskeln/Wirbelsäule: Entspannte Beine entsprechend schulterbreit auf Wippe legen.

■ 3-5 min. bei 3-10 Hz

Katzenbuckel



Oberkörper/Rücken: Vierfüßlerstand, langsam wechselnde Rundrücken u. Hohlkreuz Bewegung

■ 3-5 min. bei 3-8 Hz

Entlastungshaltung



Rücken: Polster aufliegen, Gesäß bleibt frei, Oberkörper abgestützt auf Wippe.

■ 3-5 min. bei 3-10 Hz

Bitte beachten Sie die Anweisungen Ihres Trainers/Therapeuten!

Führen Sie alle Übungen in Ihrem Wohlbefindbereich aus! Im Zweifelsfall konsultieren Sie einen Therapeuten oder wenden Sie sich an uns. Die Firma Bauer Sportgeräte GmbH übernimmt keine Haftung für eventuell auftretende Beschwerden!

Wichtigste Kontraindikationen:

- Metallische Implantate
- Frische Apoplexie (4-6 Monate - Schlaganfall)
- Thrombosen
- Bösartige Erkrankungen z.B. Tumore, Metastasen, Melanome
- Krampfleiden, Nervenleiden
- Schrittmacher
- Schwangerschaft
- Frische Operationen
- Endprothesen
- Frakturen
- Arthrosen

www.fitwip.de

fitwip

3-D