



Wichtig für Ihr Alltags-Training:

- Machen Sie die Übungen möglichst präzise nach
- Üben Sie so lange, bis der Rhythmus harmonisch und locker ausgeführt werden kann
- Die Geschwindigkeit kann angepasst werden:
Schneller: Die Übung wird einfacher und wirkt entspannend
Langsamer: Die Übung wird schwieriger und trainiert die Muskeln

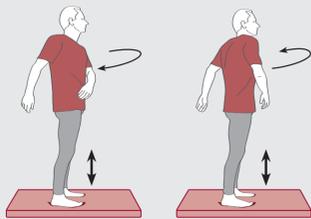
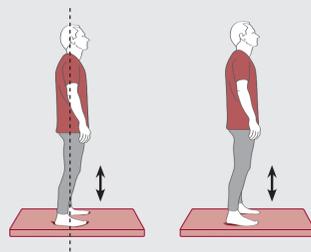
Vibrieren (bouncing)

Level 1

Mit aufrechtem Körper an Ort vibrieren. Der Körper vibriert in aufrechter Haltung auf und ab und bleibt dabei völlig locker (Arme und Oberkörper locker; Knie «locker» gestreckt).

Wichtig

Schulter, Hüfte, Fußmitte, liegen auf einer vertikalen Linie. Die ganze Fußsohle berührt die kybun Matte. Gleichmäßiger Rhythmus ist sehr wichtig. Das elastisch-federnde Element (Trampolin-Effekt) der kybun Matte ausnutzen. Ganzer Körper muss gestreckt aber «locker» bleiben.



Level 2

Wie bei «Level 1», zusätzlich den Oberkörper wechselnd nach rechts und links drehen. Der Kopf dreht mit dem Oberkörper mit. Arme frei schwingend hängen lassen.

Level 3

Wie bei «Level 2», aber der Kopf bleibt in der Mitte (dreht nicht mit).

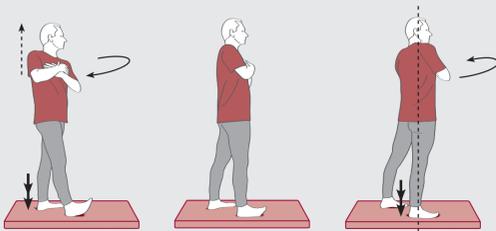
Wippen (bobbing)

Level 1

Wippend das ganze Körpergewicht vom hinteren Bein auf das vordere verlagern und immer wieder zurück. Arme gekreuzt, Schulter mitschwingend, Kopf hochziehen, der Körper ist komplett gestreckt.

Wichtig

Blick immer gerade aus. Nie ins Hohlkreuz fallen (Becken stabilisieren!).



Level 2

Wie bei «Level 1», aber Arme locker hängen lassen. Die rechte Schulter dreht sich dann nach vorne, wenn die Belastung auf dem rechten Fuß ist. Vorne nur die Ferse belasten anstatt den ganzen Fuß.

Level 3

Wie bei «Level 2», aber die ganze hintere Fußsohle muss die kybun Matte immer berühren (darf nie abheben).

Den Kopf – geradeaus blickend – immer über der Mitte der kybun Matte halten. Es entsteht im standseitigen Beckenbereich ein Ziehen (Dehnung). Das Halten des Kopfes in der Mitte führt zu einem Ausscheren der Hüfte, was extrem aussieht. Dies ist nur eine Folge des langsamen, balancierenden Gehens (Zeitlupe), welches eine größere Spurbreite verlangt. Beim Gehen in Normalgeschwindigkeit fällt dieses extreme Ausscheren automatisch weg.



Abrollen (rocking)

Level 1

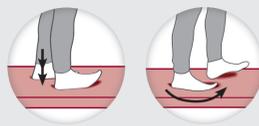
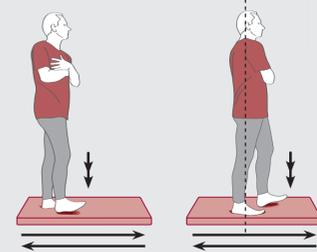
Mit kleinen Schritten von links nach rechts über die ganze kybun Matte tapen und dann dasselbe rückwärts. Dabei die Arme gekreuzt halten. Die ganze Fußsohle tritt dabei tief in die kybun Matte hinein. Das Bein gestreckt halten.

Wichtig

Deutliche Gewichtsverlagerung auf ein Bein, Fuß tief in die kybun Matte hineindrücken, Bein strecken. Sobald die Belastung (deutliche Gewichtsverlagerung) auf diesem Bein zunimmt, beginnen sich Becken und Schulter auf der belasteten Seite nach vorn zu drehen. Kopf, Becken, Ferse der belasteten Seite bilden eine vertikale Linie.

Zu beachten beim Rückwärtsgehen

Den Oberkörper einfach natürlich mitdrehen lassen.



Level 2

Wie bei «Level 1», aber das natürliche Drehen des Oberkörpers (leichte Rotation) betonen (Becken und Schulter drehen standseitig nach vorne).



Level 3

Wie bei «Level 2», aber zuerst mit der Ferse in die kybun Matte treten und den ganzen Fuß abrollen. Kopf mittig halten über der kybun Matte (eventuell entsteht im standseitigen Beckenbereich ein Ziehen (Dehnung)). Hüfte ist auf dem Standbein völlig nach vorn gestreckt.

Variante

Jede Übung kann mit schwingenden Armen ausgeführt werden.

Treten an Ort (stepping)

Level 1

Treten Sie an Ort und setzen Sie dabei den Fuß flach auf. Das belastete Bein strecken, das Knie des anderen Beines leicht anziehen. Halten Sie die Arme gekreuzt vor der Brust.

Wichtig

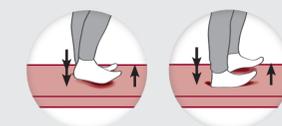
Ganzes Körpergewicht jeweils auf das Standbein verlagern. Schulter dreht auf der Standbeinseite nach vorn in Blickrichtung (Rotation der Brustwirbelsäule). Kopf, Becken, Fußmitte des belasteten Fußes liegen auf einer vertikalen Linie.

Level 2

Wie bei «Level 1», aber darauf achten, dass die Schulter des Standbeines in Blickrichtung nach vorne dreht (leichte Oberkörperrotation).

Level 3

Wie bei «Level 2», aber balancierendes Treten an Ort auf der Ferse (Fersen Balancieren an Ort). Drücken Sie die Ferse fest in die kybun Matte und achten Sie darauf, dass das Gewicht deutlich auf der Ferse ist. Ziehen Sie die Zehen, wenn möglich, leicht nach oben. Kopf mittig halten über der kybun Matte. Im standseitigen Beckenbereich sollte ein Ziehen (Dehnung) entstehen. Die Hüfte ist auf dem Standbein völlig nach vorn gestreckt.



Variante

Jede Übung kann mit schwingenden Armen ausgeführt werden.

Traben (power trotting)

Level 1

Locker traben (joggen) an Ort. Dabei die Arme gekreuzt am Körper halten. Mit ganzer Fußsohle kräftig abstoßen und das andere Bein locker baumeln lassen, ohne die Knie anzuziehen.

Wichtig

Springen Sie jeweils auf einem Bein – aber mit der ganzen Fußfläche, anstatt nur mit dem Vorfuß – in die Höhe, während Sie das Knie und die Hüfte des anderen Beines auf keinen Fall anziehen, sondern einfach baumeln lassen. Lassen Sie die Schultern los, sodass der Oberkörper ganz locker gegenrotieren kann.

Level 2

Wie bei «Level 1», aber trotz kompletter Streckung, Schulter und Hüften ganz locker gegeneinander rotieren lassen. Nutzen Sie dabei den Trampolin-Effekt der kybun Matte.

Level 3

Wie bei «Level 2», aber erhöhen Sie jetzt die Geschwindigkeit, ohne die Knie mehr anzuziehen.

Variante

Jede Übung kann mit schwingenden Armen ausgeführt werden.

Wichtig bei allen Übungen:

- Schultern locker hängen lassen
- Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:
Alle Übungen mit geschlossenen Augen ausführen

Alle Videos zu den Übungen finden Sie auf unserer Homepage www.kybun.com unter: Ratgeber / kybun Übungen

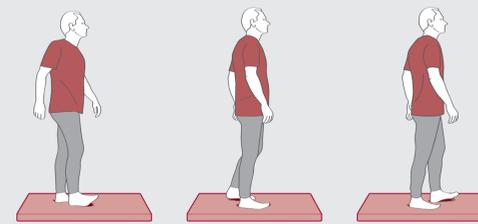
Balancierend gehen (balanced walking)

Level 1

Es ist die gleiche Übung wie bei «Wippen Level 2» aber anstatt vor und zurück, einen Fuß vor den anderen setzen und über die ganze kybun Matte gehen. Spannung im Schienbeinmuskel möglichst lang halten.

Wichtig

Die Schritte sollen langsam balancierend ausgeführt werden (je langsamer desto schwieriger). Blick immer geradeaus. Nie ins Hohlkreuz fallen (Becken stabilisieren!).



Level 2

Wie bei «Level 1», aber Becken und Schulter drehen standseitig nach vorne (natürliche Oberkörperrotation).

Level 3

Wie bei «Level 2», aber den Kopf – geradeaus blickend – immer über der Mitte der kybun Matte halten. Wenn der Kopf wirklich mittig zur kybun Matte gehalten wird, entsteht im standseitigen Beckenbereich ein Ziehen (Dehnung).

Erklärung

Das Halten des Kopfes in der Mitte führt zu einem Ausscheren der Hüfte, was extrem aussieht. Dies ist nur eine Folge des langsamen, balancierenden Gehens (Zeitlupe), welches eine größere Spurbreite verlangt. Beim Gehen in Normalgeschwindigkeit fällt dieses extreme Ausscheren automatisch weg.



Swiss Natural Walking

Übungen für mehr Lebensqualität im Alltag



Die einzigartige elastisch-federnde Trainingsmatte von kybun schenkt Ihnen täglich mehr Wohlbefinden von Fuß bis Kopf. Sie werden damit balancierfähiger, beweglicher und entspannter, sodass Sie ein Leben lang fit, gesund und schmerzfrei werden bzw. bleiben können.

Die hier aufgeführten Kurzübungen sind einfach in den Alltag integrierbar. Morgens zum Start, zwischendurch zum Auftanken, bei stehenden Arbeiten zur Stärkung oder am Abend zur Entspannung. Viel Freude damit!

kybun
Switzerland

Hauptmerkmale und Wirkungen des natürlich balancierenden Gehens:

- **Das balancierende Gehen:** Dadurch werden alle kleinen Balanciermuskeln aktiviert und zum Mittragen der Gelenke aufgefordert. Das führt nicht nur zur Entlastung der überreizten großen Muskulatur, Bänder und Sehnen, es schont auch die Gelenke und optimiert die Bewegung.
- **Natürliche Hüftbeweglichkeit / Beckenöffnung:** Das natürlich balancierende Gehen mobilisiert Becken und Hüftbereich in alle Richtungen. Dadurch werden Verspannungen, die durch das Gehen auf flachen Böden entstanden sind, gelöst. Dank der ständigen Bewegung der kleinen Muskeln, bleiben diese nachhaltig elastisch und beweglich. Die Aktivierung der Gesäß- und Beckenbodenmuskeln richtet zudem das Becken und damit die Haltung auf.
- **Der Rückenmuskeln entspannende Armschwung:** Der aktiv abrollende Fußmotor ist der Hauptantrieb des natürlich aufrechten Gangs. Dieser löst die dreidimensionale Hüft-Becken-Bewegung aus, welche ihrerseits die Oberkörper-Rotation mit dem so wichtigen, Rücken entspannenden Armschwung initiiert.

Nutzen und Wirkungen

- Kräftigt die Tiefenmuskulatur
- Löst Verspannungen
- Verbessert die Körperhaltung
- Steigert die allgemeine Fitness
- Beugt der Sturzgefahr im Alter vor
- Aktiviert die Bein-Venenpumpe
- Baut Müdigkeit ab
- Macht beweglicher
- Kann Symptome bei neurologischen Problemen wie Multiple Sklerose, Parkinson, Hirnschlag etc. reduzieren



kybun www.kybun.com

swiss made