



NEUE WEGE IN
THERAPIE UND TRAINING
FITNESS, MOBILITÄT UND SICHERHEIT MIT TERRASENSA

www.terrasensa.com

 **terrasensa**[®]
HÜBNER GROUP • INNOVATION IN MOTION

ÜBERRASCHEND ANDERS



Neue Wege in Therapie und Training

TERRASENSA® ÜBERRASCHT. MIT JEDEM SCHRITT UND JEDES MAL ANDERS.

Die innovative Therapiehilfe ist ein neuer Weg zu mehr Gesundheit durch bewusste Bewegung. Fitness, Mobilität, Sicherheit – der terrasensa-Pfad eröffnet unendliche Möglichkeiten. Denn terrasensa besitzt den Reiz der Unebenheit. Und weil das spezielle Auf und Ab des Hightech-Reliefs für den kognitiven Prozess definitiv unergründbar bleibt, ist die Wirkung umso nachhaltiger. Selbst bei einfachen Übungen mobilisiert terrasensa das gesamte neuromuskuläre und sensomotorische System. Therapie- und Trainingserfolge lassen sich so deutlich schneller erreichen. Fordern und Fördern sind mit terrasensa eins.

DIE HOHE MATHEMATIK NATÜRLICHER FORMEN



**4 x terrasensa® =
1 Quadratmeter =
unzählige Oberflächen**

- vielfältig
- effektiv
- sicher

Produktdetails

- Maße: ca. 50 x 50 cm
- Gewicht: ca. 3,2 kg
- Material: 100 % Polyurethan
- Härtegrad: ca. 45 Shore A

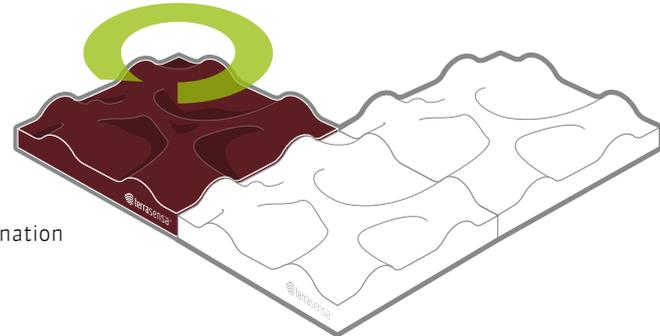


WAS PASSIERT, WENN KÜHLE MATHEMATIK EINEN BEFREIENDEN SPAZIERGANG UNTERNIMMT?

Er führt zu terrasensa, der „Erde zum Fühlen“. Die innovative Bodenplatte ist die perfekte Übersetzung von Natur in Technik. Entwickelt für höchste Funktionalität in Therapie und Fitness folgt das terrasensa®-Relief konsequent verborgenen Gestaltgesetzen der Natur. Jede Unebenheit ist exakt so berechnet, dass eine Adaption selbst auf Dauer unmöglich ist. Ausgeklügeltes technisches Wissen wurde überführt in neue, alltagsnahe Therapiekonzepte. terrasensa löst die Starrheit stereotyper Bewegungsabläufe ganz natürlich auf und schafft stattdessen Raum für ein ebenso dynamisches wie individuelles Bewegungstraining.

terrasensa® trainiert

- sensomotorische Fähigkeit
- Kraft und Reaktionsfähigkeit
- Stabilität und Variabilität
- intra- und intermuskuläre Koordination
- Bewegungssicherheit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Haltungskontrolle



DIE HERAUSFÖRDERUNG

Ganzheitlich und nachhaltig

- Weil terrasensa immer neue Anforderungen an das neuromuskuläre System stellt, wirkt sie besonders alltagsnah.
- Ärzte und Therapeuten empfehlen terrasensa für Reha, Ergotherapie, Orthopädie, Neurologie, Pädiatrie, Geriatrie sowie Sport und Fitness.





Schulung für Körper und Geist

TERRASENSA® VERBESSERT DIE SENSOMOTORIK

Wer lernen muss, tut dies am besten fühlend. terrasensa bildet dafür eine wertvolle Trainingsgrundlage. Kein Zentimeter gleicht hier dem anderen, Habituation schlichtweg ausgeschlossen. Jede noch so minimale Veränderung der Position ist ein ganzheitlicher Lernschritt für Körper und Geist. Aus der Balance in die Balance – die Feinabstimmung bei der notwendigen Stellungskorrektur fordert die intra- und intermuskuläre Koordination immer wieder aufs Neue, ebenso wie wichtige Steuerungsfunktionen im Gehirn, die daran reifen und wachsen.

Genial einfach, einfach genial

terrasensa® lässt sich in 90°-Schritten nach Belieben drehen und ist mit dem rapportlosen Relief in alle Richtungen unendlich erweiterbar. Die sich daraus ergebenden Trainingssituationen sind jedes Mal einzigartig. Mit jeder zusätzlichen terrasensa-Platte potenzieren sich die Möglichkeiten um ein Vielfaches.



KRAFT, MOBILITÄT, SICHERHEIT

Multitalent terrasensa®

- optimiert Funktion und Koordination der Muskeln
- schult Gleichgewichtssinn und Stabilität
- steigert Tiefensensibilität
- fördert Körpergefühl und Sicherheit
- trainiert erfolgreich in jedem Alter





MULTIFUNKTIONALES TRAININGSSYSTEM

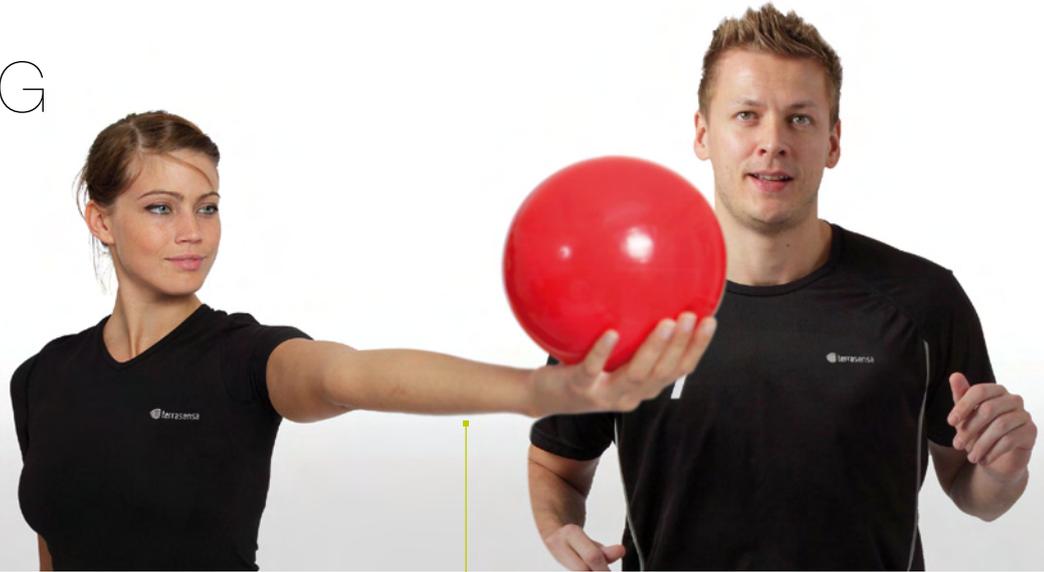
Zu Fuß, mit der Hand, stehend, liegend, springend oder krabbelnd: terrasensa lässt sich auf vielfältige Weise erfahren. Wer wackelt, der lernt, heißt die Devise und führt erstaunlich schnell zur gesunden Balance.

Die innovative Bodenplatte ist robust, sicher und angenehm dämpfend. Sprünge werden sanft abgefangen, das Anti-Rutsch-System sorgt für festen Halt unter den Füßen und das dermatologisch unbedenkliche Material erlaubt sorglosen Hautkontakt. In Kombination mit anderen Trainingsgeräten wird terrasensa zum dynamischen Wirkungsverstärker.

Je nach motorischen Fähigkeiten und Leistungszielen gestalten sich die individuellen Therapie- und Trainingskonzepte. terrasensa hat für alle Nutzer eine Lektion parat.



FIT FÜR ALLTAG UND SPORT



PHYSIO

Durch optimale Beanspruchung der Sensomotorik finden Patienten aus Orthopädie, Neurologie oder Traumatologie ihre gesunde Balance wieder. terrasensa stärkt die Eigenkompetenz des gesamten neuromuskulären und propriozeptiven Systems.

SPORT UND FITNESS

Gibt Athleten den Kick. Als anspruchsvolle Grundlage für sportlich Ambitionierte steigert terrasensa die Leistung und minimiert das Verletzungsrisiko. Ebenso perfekt für die Rehabilitation nach typischen Sportverletzungen.



SENIOREN

Schenkt älteren Menschen Vertrauen zu sich selbst. terrasensa bietet alltagsnahe Reize zum erfolgreichen Training lebenspraktischer Fähigkeiten. Der Gang wird stabiler, Bewegungsabläufe werden sicherer oder wiedererlernt (z. B. nach einem Schlaganfall), Reaktionen schneller. Besonders wirkungsvoll in der Sturzprävention!

KINDER

Aus Erfahrung klug: Gerade für Kinder ist terrasensa die ideale Verbindung von Therapie und Spaß. Ohne jeden Leistungsdruck macht ihnen die Platte mit der interessanten Oberfläche unzählige spannende Angebote zur Entfaltung ihrer natürlichen Bewegungskompetenz und Sinneswahrnehmungen.

TRAININGSEMPFEHLUNGEN



Physio

Stabilität und Balance



Sport und Fitness

Muskelstärkung und Verletzungsprophylaxe



Senioren

Verbesserung der Motorik und Wahrnehmung



Kinder

Förderung der sensomotorischen Entwicklung



FÜR ABWECHSLUNG IST GESORGT!





RICHTIG:

Beinachsenstabilität vorhanden



FALSCH:

keine Beinachsenstabilität

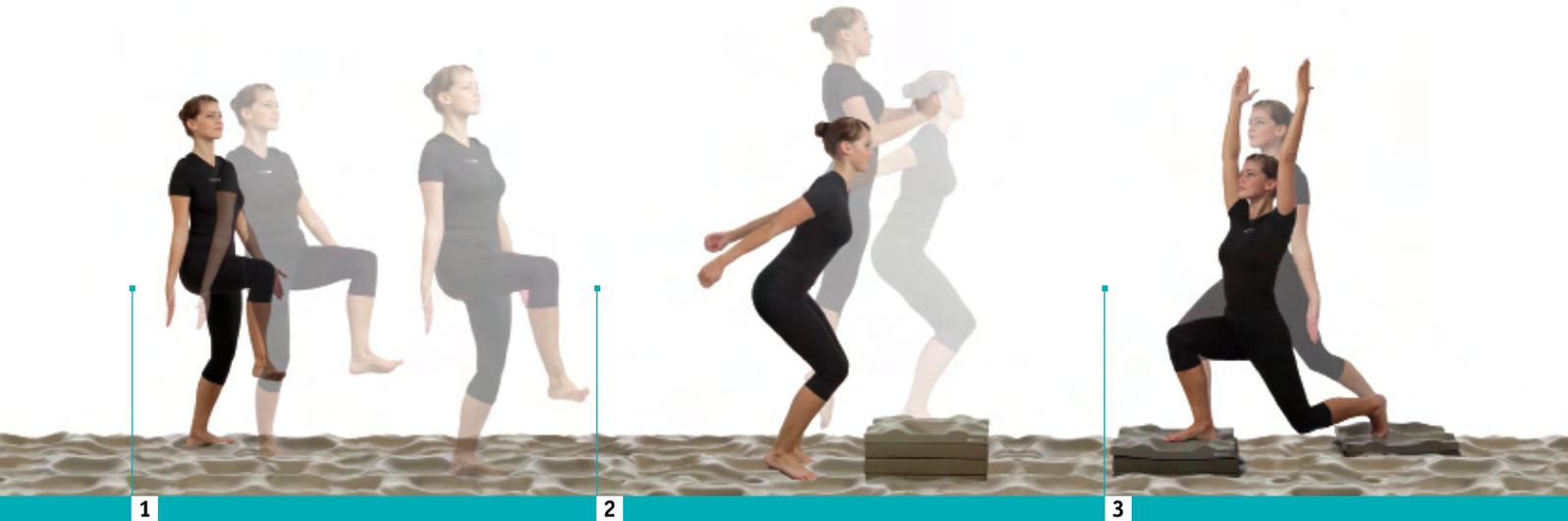


TERRASENSA® IST DAS GEGENTEIL VON MONOTONIE ...

... und damit wie geschaffen, Fehlhaltungen zu korrigieren und Schmerzen im posturalen System aufzulösen. Allein das Stehen auf der terrasensa®-Bodenplatte erfordert dauernde Längen- und Spannungsveränderungen der Muskulatur.

Trainiert wird allgemein an der individuellen Leistungsgrenze des Patienten, unter regelmäßiger Steigerung der Aufgaben- und Koordinationsanforderungen. Eine Übungseinheit umfasst jeweils 30 bis 45 Minuten, optimal sind zwei bis drei Einheiten pro Woche in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

Physio



1

Gleichgewicht und Antizipation

- gehen und stehen auf terrasensa
- bei jedem dritten Schritt Bein kurz oben halten
- abwechselnd rechts und links, einbeinig

Erschwernis: rückwärts oder mit geschlossenen Augen gehen

2

Reaktionsfähigkeit und Sprungkraft

- Sprung aus der Hocke, Landung auf 2-3 Pads mit terrasensa-Platte
- beim Sprung: Körper und Füße langstrecken, Arme heranziehen, Hände zu den Schultern

Erschwernis: vorwärts- und rückwärts-, hoch- und runterspringen

3

Gleichgewicht und Kraft

- stehen im Ausfallschritt
- Arme neben den Ohren nach oben strecken
- tief in die Kniebeuge und kurz halten, mehrmals wiederholen

Erschwernis: Übung im Wechselsprung oder mit Pads



4

Gleichgewicht

- Stabilisierung auf terrassensa-Platte, Arme seitlich am Körper anliegend
- Oberkörper und linkes Bein in Waage bringen (Oberkörper auf 90° nach unten, Bein auf 90° nach oben)
- Arme seitlich ausstrecken, Stellung halten
- Standbeinwechsel



5

Koordinationstraining

- Ball halten, Arme seitlich ausstrecken
- Ball über den Kopf von einer Hand in die andere werfen, dabei den Ball mit den Augen verfolgen

Variation: Ball hinter dem Rücken übergeben, kleine Würfe vor dem Körper mit Handwechsel



6

Kombination mit Gymstick™

- Therapeut/Trainer steht mit dem Gymstick™ hinter dem Patienten
- Arme seitlich halten, im Widerstand nach vorne drücken
- Beine abwechselnd heben, boxen oder mit Widerstand gehen

GIBT ATHLETEN DEN KICK





WENN LEISTUNG ZÄHLT

Im Training mit Sportlern ist der terrasensa-Pfad der beste Weg zur natürlichen Leistungssteigerung. Extra für sportlich Ambitionierte hält die innovative Reliefbodenplatte ein anspruchsvolles Terrain bereit – genau das Richtige für Athleten auf hohem sensomotorischen Niveau! Selbst bekannte Trainingseinheiten werden auf äußerst effiziente Weise erschwert. Das Ergebnis: ein ganzheitlich geschultes Nervensystem, blitzschnelles Reaktionsvermögen im Wettkampf und ein minimiertes Verletzungsrisiko.

- Mittlere bis hohe Belastung führt zur optimalen Beanspruchung aller regulativen Systeme und zur Leistungssteigerung.
- Wirksame Vorbeugung von Verletzungen wie Bänderrissen, die durch Umknicken des Knöchels geschehen.
- Besser vorbereitet auf gefährliche Wettkampfsituationen durch Intensiv-Schulung des sensomotorischen Systems.

Sport und Fitness



1

Schulterstabilisation

- Handlauf auf terrasensa, Füße auf Gymnastikball
- Ziel: Stützfunktion des Schultergelenkes optimieren, Rotatorenmanschette in zentrierter Position kräftigen

Zusätzlich: Stärkung der Schultermuskulatur durch tiefe Liegestütze

2

Stärkung der Schultermuskulatur

- Füße auf Gymnastikball, Hände versetzt im Stütz stabilisieren
- tiefe Liegestütze, Handwechsel bei Ausgangsposition

Erschwernis: plyometrisch im Wechsel nach oben abdrücken, unten abstoppen und stabilisieren

3

Reaktivkraft

- stabiler Stand auf dem Kasten
- Absprung auf die terrasensa-Fläche (Drop Jump)
- stabilisieren in Hockstellung

Erschwernis: Absprung und Landung auf einem Bein



4

Kraft und Propriozeption

- aus dem Einbeinstand in den Ausfallschritt
- Landung auf der erhöhten Plattform
- stabilisierende Haltung einnehmen

Erschwernis: wechselseitiges Springen in den Ausfallschritt



5

Sprungkraft und Reaktionsfähigkeit

- beidbeiniges Springen, Arme mit nach oben nehmen, Füße langmachen
- nach kurzem Bodenkontakt sofort wieder abspringen

Erschwernis: Steigerung der Geschwindigkeit, Sprung mit einem Bein



6

terrasensa®-Parcours

- hin- und herspringen auf unterschiedlich erhöhten terrasensa-Platten

Erschwernis: Kombination mit Bällen, Bändern oder Propriomed zur Verstärkung von Trainingseffekt und Beanspruchungsgrad

MAN LERNT NIE AUS!





1

Oberschenkelkraft und Stabilität

- sitzen mit Hilfestellung auf Gymnastikball, Füße auf terrasensa
- Oberkörper gerade nach vorne, Handflächen zeigen nach vorne
- Spannung auf die Oberschenkel, Füße und Knie, langsam aufstehen und wieder hinsetzen



SO REIZVOLL WIE DER ALLTAG

Heute weiß man, dass sich bis ins hohe Alter neue Gehirnzellen bilden, wenn sie genügend gereizt werden. Mit terrasensa gewinnen ältere Menschen das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen zurück. Methodisch aufgebaute Trainingseinheiten führen zu einer wirksamen Sturzprävention. Schritt für Schritt erreichen Patienten unter therapeutischer Anleitung eine nachhaltige Stabilisierung ihres Stütz-, Halte- und Bewegungsapparates.

Senioren



2

Erster Kontakt: Vertrauensaufbau

- stehen auf terrassensa, Therapeut hat die Möglichkeit der Hilfestellung
- mit Blick nach unten laufen, Blick heben

Tipp: Übung mit und ohne Hallensportschuhe

3

Einbeinstabilisation und Gleichgewicht

- mit Schuhen auf terrassensa stehen
- drei Schritte gehen, stehen, linkes Bein anheben, rechts stabilisieren, abwechseln
- Achtung: Achse halten, Knie nach außen

Erschwernis: Übung ohne Schuhe

4

Pad-Kombination für Fortgeschrittene

- betreten einer erhöht platzierten terrassensa-Platte
- Einbeinstand

Erschwernis: schnellerer Wechsel der Beine oder Übung ohne Hilfestellung



5

Gleichgewicht und Koordination

- mit verbundenen Augen stehen und gehen auf terrasensa
- Tipp: mit und ohne Hilfestellung

Ziel: zusätzlicher Vertrauensgewinn in die eigenen sensomotorischen Fähigkeiten

GANGSCHULE MIT TERRASENSA

Das patentierte terrasensa-Relief bietet Senioren alltagsnahe Reize zum geschützten Üben lebenspraktischer Fähigkeiten. Denn speziell die Somatosensorik der Füße liefert beim Erwachsenen sehr entscheidende Informationen für Gleichgewichtssinn und Koordinationsvermögen.

Das Training auf terrasensa hilft Senioren, eigene Hürden zu überwinden. Es fördert die Balance, festigt den Gang und schult die Reaktionsfreude.

Die anfängliche Übungsdauer von jeweils 10 bis 15 Minuten kann sich bei fortschreitendem Training auf 30 bis 45 Minuten steigern. Ziel ist die optimale muskuläre Stabilisierung der Gelenke ohne zu frühe Ermüdung. Daher werden im Rahmen einer Übungsstunde verschiedene Belastungen und Übungsformen trainiert.

MIT WACHSENDE BEGEISTERUNG

**1**

Entfaltung des Fußes

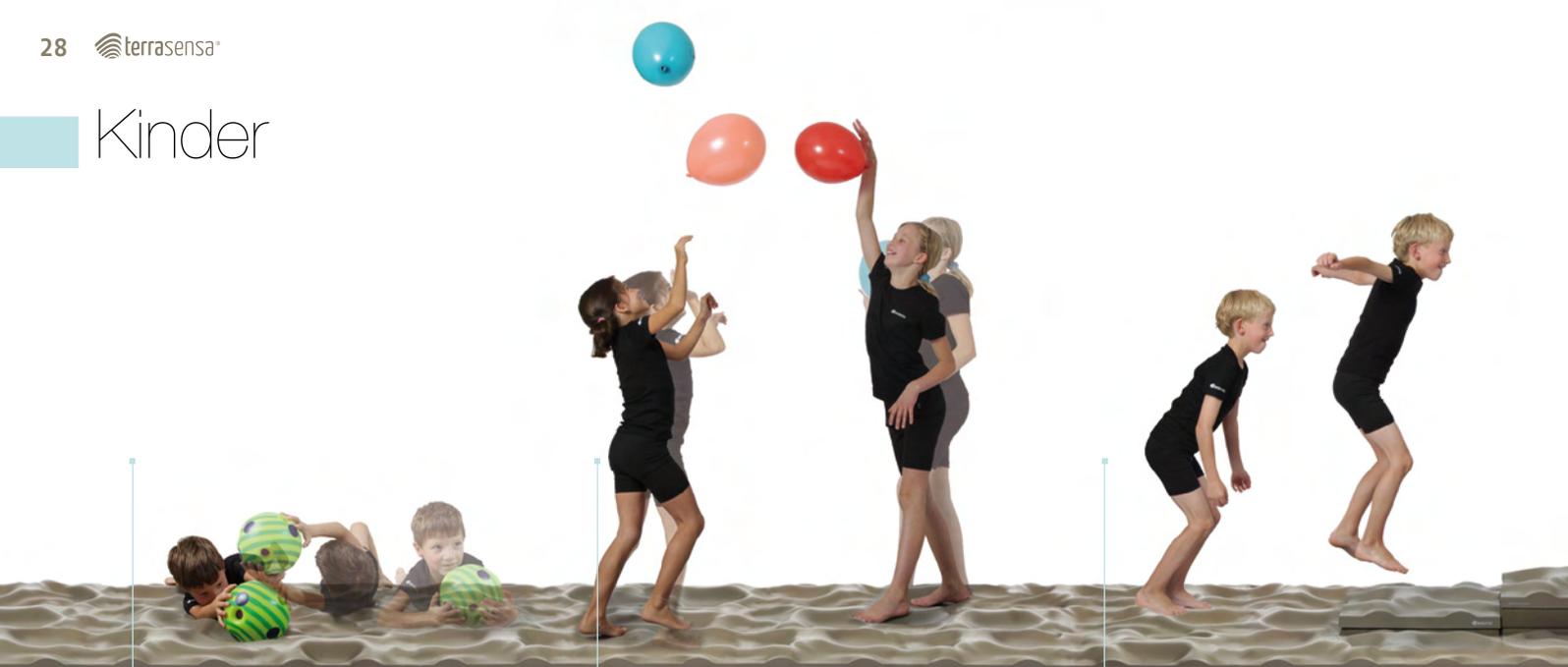
- krabbeln, laufen, spielen auf terrasensa
- Entwicklung eines gesunden Fußgewölbes mit jeder Gewichtsverlagerung
- wirksame Vorbeugung vor Fußfehlformen



JETZT KOMMT DIE NEUGIER INS SPIEL

terrasensa erfüllt Kinderträume – und bereichert die Arbeit von Ergo- und Physiotherapeuten. Denn die Platte mit den interessanten Hubbeln und Kuhlen ist so überraschend, wie Kinder neugierig sind. Eine weitere gute Eigenschaft: terrasensa nimmt nichts krumm. Auf den Platten lässt sich nach Herzenslust herumtollen und krabbelnd oder spielend Neuland entdecken. Ohne jeden Leistungsdruck hilft terrasensa den Kindern sich auszuprobieren und unterstützt erste Gehversuche.

Kinder



2

Mobilisation und Wirbelsäulenstreckung

- mit ausgestreckten Armen Ball führen, rollen oder balancieren
- Tempovarianten und Richtungswechsel
- Steigerung durch schwere, träge Bälle

3

Reaktion und Koordination

- Bälle balancieren, werfen, fangen
- Training der Hand-Augen-Fähigkeit
- blitzschnelle Fußkoordination
- optimales Ganzkörpertraining für Geschicklichkeit

4

Kraft und Gleichgewicht

- springen und landen auf terrasensa
- Balanceakt erschweren durch erweiterte Kombinationen
- dynamische Steigerung durch individuelle Gestaltung der Landezone



GESCHICKT!

Jeder Sprung endet mit einer Landung und diese wird mit terrasensa jedes Mal zum Balanceakt. In Kombination mit anderen Hilfsmitteln können Dynamik und Anspruchsgrad optimal an den Entwicklungsstand angepasst werden. So wachsen Geschicklichkeit und Selbstvertrauen.

OHNE SPASS GEHT GAR NICHTS!

Fröhlich übt, was unlernbar bleibt: terrasensa lässt Kinder mit Leichtigkeit Entwicklungsprünge machen. Besonders im sportlichen Training kommt die kombinierfreundliche Trainingsplatte dem jugendlichen Bewegungsdrang vollauf entgegen. Geübt wird das, was Spaß macht und Muskeln und Halteapparat kindgerecht trainiert. Und weil Kinder Wiederholungen ebenso lieben wie neue Herausforderungen, kennt terrasensa keine Erschöpfung. Selbst bekannte Übungen behalten den Reiz des Neuen und geben immer wieder frische Impulse für die Entwicklung von Geschick, Koordination und Ausdauer.

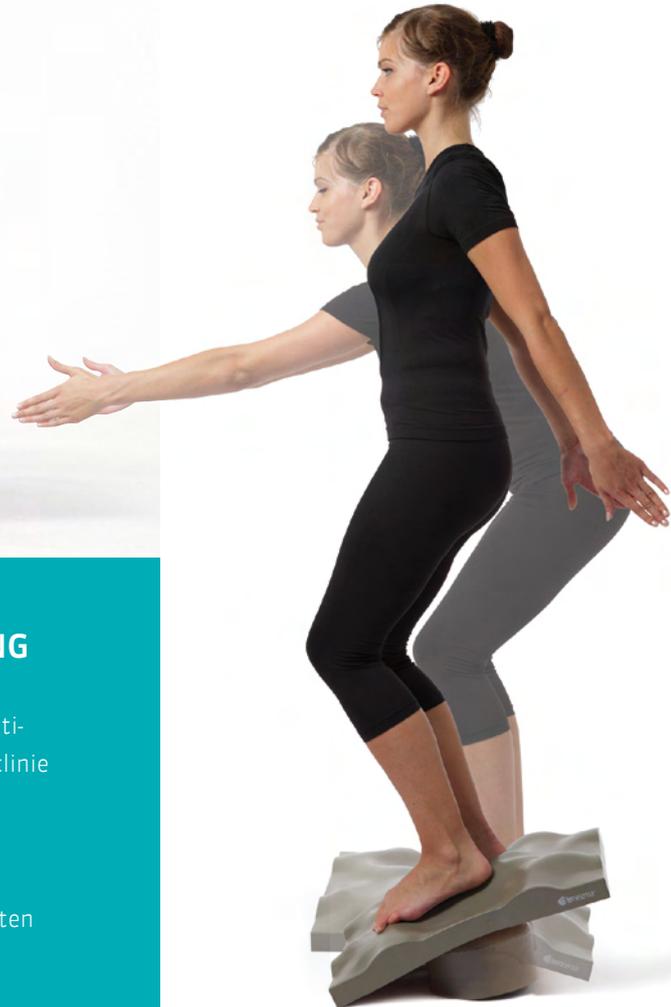
Ob für sportliche Fitness, bei orthopädischen Indikationen oder in der Ergotherapie und der sensorischen Integrationstherapie – terrasensa erweist sich als vielseitige Lehrmeisterin!

DIE UNVERWÜSTLICHE

Multitalent terrasensa®

- 50 x 50 cm Qualität pur
- hergestellt zu 100 Prozent aus Polyurethan
- abnutzungsbeständig ohne Funktionsverlust
- rutschsicher und stoßdämpfend – keine mechanische Verletzungsgefahr
- unempfindlich gegenüber Reinigungsmitteln und Feuchtigkeit
- dermatologisch unbedenklich und umweltfreundlich hergestellt





BESTE GRUNDLAGE FÜR THERAPIE UND TRAINING

terrasensa® ist Qualität made in Germany, gefertigt unter Berücksichtigung der Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001 und der Europäischen Richtlinie 2007/47/EG (Klasse I). Egal wie stark terrasensa beansprucht wird, die innovative Bodenplatte bleibt in Form. Denn sie besitzt alle Vorteile von 100 Prozent Polyurethan. Auf der Unterseite sorgt das Anti-Rutsch-System für eine sichere Lage. Und werden die Bodenplatten einmal nicht gebraucht, ist terrasensa platzsparend stapelbar.

SICHER TRAINIEREN MIT TERRASENSA®

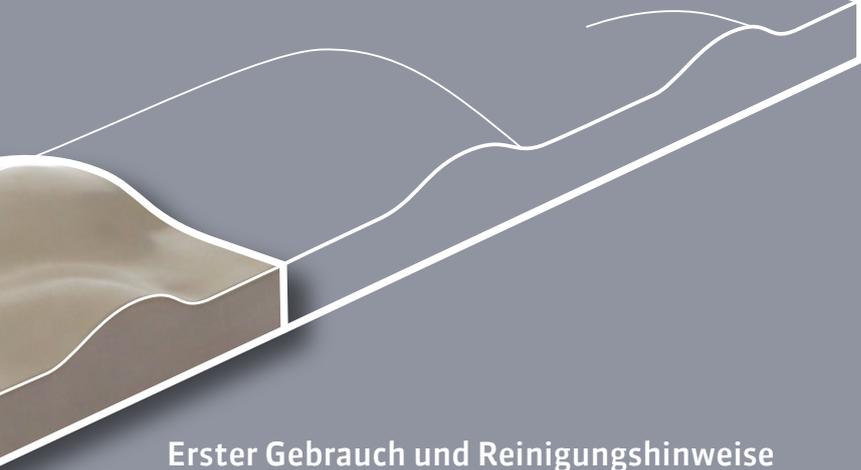
Vor jedem Training muss sichergestellt sein, dass die terrasensa®-Bodenplatten fest auf dem Untergrund aufliegen, im Verbund und ohne Spalt angeordnet sind.

Betreten Sie terrasensa barfuß oder mit geeigneten Sportschuhen. (Mit Socken oder Strümpfen besteht Rutschgefahr.)

Personen mit attestierten Störungen von Gleichgewicht und Herzkreislauf-Funktionen sollten nur unter Anleitung eines Arztes, Physiotherapeuten oder spezialisierten Übungsleiters trainieren.

Alle Übungen sollten technisch korrekt ausgeführt werden.





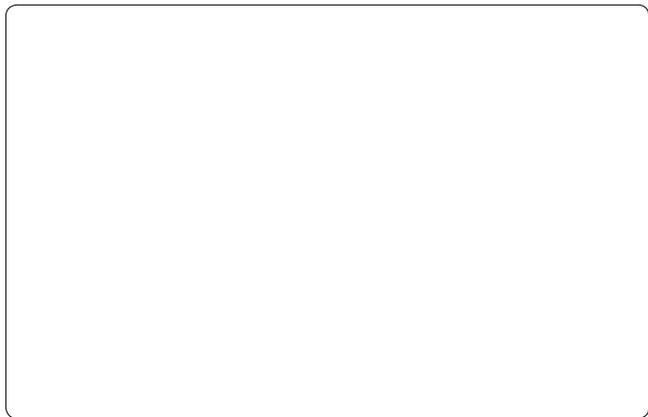
Erster Gebrauch und Reinigungshinweise

- Eventuelle Unregelmäßigkeiten der Bodenplatte sind produktionstechnisch bedingt. Sie haben keinerlei Einfluss auf die Funktionsfähigkeit und Langlebigkeit Ihrer terrasensa®-Bodenplatte.
- Vor dem ersten Gebrauch sind die transparenten Schutzfolien auf der Unterseite zu entfernen, um das Anti-Rutsch-System zu aktivieren.
- Gelegentlich sollte die Unterseite der terrasensa®-Bodenplatte mit einem feuchten Tuch abgewischt werden, damit die Rutschsicherheit gewährleistet bleibt.
- Bitte beachten Sie, dass sich die Farbe der terrasensa®-Bodenplatte ändern kann, wenn sie über einen längeren Zeitraum intensiver Sonnenbestrahlung ausgesetzt ist, was jedoch keine Auswirkung auf die Funktionalität hat.

Impressum

- Herausgeber: HÜBNER GmbH
Heinrich-Hertz-Straße 2
34123 Kassel/Germany
www.terrasensa.com
- Autoren: Prof. Dr. K. Hottenrott, Department Sportwissenschaften
Universität Halle-Wittenberg
S. Seifert, Osteopath, Sportphysiotherapeut (DOSB),
therapeutischer Leiter Rehamed Kassel
- Produktdesign: J. Freitag und Team | www.teo-kassel.de
Fotografie: N. Frank | www.exposed.de
Konzept: Global Mind Network | www.global-mind.net

terrasensa® ist ein international eingetragenes Warenzeichen. Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt.



Kontakt:
Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5
65599 Dornburg/Germany

Tel.: + 49(0)6436 944930
Fax: + 49(0)6436 944933
info@artzt.eu
www.artzt.eu
www.terrasensa.com