

Professionelle Übungsanleitung / Professional manual

Stabilitätstrainer

Stability Trainer



ARTZT
vitality

Übungsanleitung

ARTZT
vitality



Einleitung 4

Stabilitätstrainer 5-6
 Material und Eigenschaften
 Handhabung

Trainingshinweise 6-7

Übungen 14
 Untere Extremität
 Obere Extremität

Introduction 4

Stability Trainer 10-11
 Materials and characteristics
 Precautions

Training tips 12-13

Exercises 14
 Lower extremities
 Upper extremities and back

Einleitung

Der Stabilitätstrainer wird eingesetzt, um Gleichgewicht, Haltung und Koordination zu verbessern. Das Training auf der labilen Unterlage erfordert, Gleichgewicht und eine stabile Haltung aufrecht zu halten. Der Einsatz erfolgt vor allem in der Prävention (Kinder und Senioren), in der Rehabilitation nach Verletzungen und im Sport zur Steigerung der Leistungsfähigkeit.

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

Stabilitätstrainer

Material und Eigenschaften

Die farbkodierten Schaumkissen haben eine Anti-Rutsch-Oberfläche und sind in drei unterschiedlichen Härtegraden erhältlich. Das hautverträgliche und extrem leichte Material ist PVC-frei und setzt so eine wichtige Grundlage für ein gesundes Training. Die große Trainingsfläche (40x50x6) bietet zudem optimale Voraussetzungen für ein individuelles Koordinations- und Stabilisationstraining.

Material	Schwierigkeit	
fest	leicht	
mittel	mittel	
weich	schwer	

Handhabung

Vor jedem Training sollte überprüft werden, dass der Stabilitätstrainer fest auf dem Untergrund aufliegt und nicht rutscht. Vermeiden Sie ein Training auf rutschigen Böden oder Läufern. Um ein Wegrutschen zu vermeiden, kann der Stabilitätstrainer auf eine Gymnastikmatte gelegt werden. Diese erhöht jedoch den Schwierigkeitsgrad der Übung.

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



- » Entfernen Sie scharfkantige oder spitze Gegenstände aus dem Umfeld der Trainingsfläche.
- » Eine regelmäßige Reinigung mit warmen Wasser und Seife wird empfohlen. Verwenden Sie zur Desinfektion das bei ARTZT erhältliche Desinfektions-spray. Der Stabilitätstrainer kann an der Luft trocknen. Vermeiden Sie den Einsatz von rauen oder Reibung verursachenden Lappen oder Schwämmen bei der Reinigung des Stabilitätstrainers.
- » Der Stabilitätstrainer sollte flach und ohne aufliegende Gegenstände gelagert bzw. aufbewahrt werden.
- » Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung bei der Lagerung/Aufbewahrung des Stabilitätstrainers.
- » Das Training sollte mit Socken oder barfuß erfolgen, da Schuhe zu Beschädigung des Stabilitätstrainers führen können.

Trainingshinweise

Für ein effektives Training zur Steigerung bzw. Verbesserung des Gleichgewichts gehen Sie vom Einfachen zum Schweren:

- » Benutzen Sie einen stabilen, fest stehenden Gegenstand zur Unterstützung der Übung (Halten Sie sich beispielsweise an einer Wand oder einem Schrank fest).
- » Trainieren Sie in der Nähe der Unterstützungsfläche, so dass Sie diese bei Bedarf nutzen können.
- » Trainieren Sie ohne jegliche Unterstützung.
- » Trainieren Sie mit den Stabilitätstrainern.

Die Übungen mit dem Stabilitätstrainer können ebenfalls mit ansteigenden Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden:

- Stufe 1: Harter Untergrund ohne Stabilitätstrainer
- Stufe 2: Grüner Stabilitätstrainer
- Stufe 3: Blauer Stabilitätstrainer
- Stufe 4: Schwarzer Stabilitätstrainer

Zwischenstufen können Sie durch das Aufeinanderlegen von Stabilitätstrainern einer Farbe erreichen.

Die Steigerung der Trainingsintensität sollte auf das individuelle Leistungsniveau abgestimmt werden, damit die Übungen jederzeit sicher und korrekt bei guter Haltung und Koordination ausgeführt werden können.

Trainingshinweise

Bei einem gesundheitsorientierten, präventiven Training steht die Verbesserung der allgemeinen Gleichgewichtsfähigkeit im Vordergrund. Zur Erreichung dieses Ziels sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. Die statischen Gleichgewichtsübungen (Halte-Übungen) sollten 3 Mal 10-30 Sekunden lang gehalten werden. Die dynamischen Übungen (Schwungbein-Bewegungen, Schritte, Sprünge etc.) sollten in 1-3 Sätzen 10-15 Mal wiederholt werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden.

Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt Ihnen das Training leicht, können Sie das Schwierigkeitsniveau, die Anzahl der Übungsfolgen (Sätze) und die Trainingshäufigkeit erhöhen. Grundsätzlich ist folgendes zu beachten:

- » Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Bewegungsausführung in der Ausgangsstellung, bei der Durchführung sowie am Ende der Bewegung.
- » Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- » Legen Sie zwischen den Halteübungen kurze Pausen ein oder wechseln Sie die Seite. Sie können auch die dynamischen und statischen Übungen im Wechsel ausführen.
- » Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- » IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

Introduction

The Stability Trainer is used to improve balance, posture, and coordination. Training on the unstable surface requires balance and a strong posture. It is mainly used in prevention (children and seniors), in rehabilitation after an injury, and in sports in order to enhance performance.

Studies prove that targeted balance training can reduce the frequency of falls and secondary injuries. Due to higher demands placed on supporting muscles, the balance trainer can also improve your performance with conventional exercises.

Stability Trainer

Materials and characteristics

The colour-coded foam pads include an anti-slip coating and are available in three levels of firmness. The material is kind to the skin (PVC-free), light-weight and enables an important base for a healthy training. The footprint of 40 x 50 cm allows each kind of individual coordination- and stabilisation exercises.

Material	Skill level	
firm	easy	
medium	medium	
soft	hard	

Precautions

Every time you train, first verify that the Stability Trainer is resting firmly on the surface below it and cannot slide. Avoid training on slippery floors or rugs. The Stability Trainer may be placed onto a gymnastics mat in order to prevent slipping. However, this does increase the level of difficulty for exercises. Persons suffering from pronounced balance, posture, or sensory disturbances and persons with high risk of falls (caused by medications, osteoporosis, or reduced muscle strength) should only train under the instruction of a physician, physiotherapist, or specialised trainer.



- » Remove sharp or pointed objects from the immediate vicinity of the training area.
- » Regular cleaning with warm water and soap is recommended. For disinfectant use the ARTZT disinfectant spray. The Stability Trainer can be allowed to air-dry. Avoid using rough or high-friction cloths or sponges when cleaning the Stability Trainer.
- » The Stability Trainer should be stored flat and without any items on top of it.
- » Avoid exposure to direct sunlight when storing the Stability Trainer.
- » You should train barefoot or with socks, as shoes might damage the Stability Trainer.

Training tips

For effective training to improve and enhance your balance, progress from basic to advanced exercises:

- » Use a sturdy, fixed object for support while performing the exercises (for example, you can hold on to a wall or a sturdy chair).
- » Train close to the chosen support object so that you can hold yourself up if necessary.
- » Progress to train without any support at all.
- » Progress from a firm surface to the Stability Trainers.

Exercises with the Stability Trainer may also be completed at increasing levels of difficulty:

Level 1: Firm surface without Stability Trainer

Level 2: Green Stability Trainer

Level 3: Blue Stability Trainer

Level 4: Black Stability Trainer

Intermediate levels can be adapted by stacking Stability Trainers from one colour.

The increase in training intensity should be tailored to individual performance so that the exercises are always performed safely, correctly, and with good posture and coordination.

Training tips

Health-oriented, preventive training focuses on the improvement of the general sense of balance. Beginners should select 6 to 8 of the following exercises in order to achieve this goal. Static balance exercises (exercises without movement) should be held 3 times for 10-30 seconds at a time. Dynamic exercises (leg swinging exercises, stepping, jumping, etc.) should be repeated 10-15 times in 1-3 sets. You should never experience EXTREMELY heavy strain while training. Once you have established a foundation and the exercises come easily, you can increase the level of difficulty, number of repetitions (sets), and training frequency. Please observe the following principles:

- » Maintain correct posture and conduct movements in a slow, controlled manner in the initial position, during the exercise, and at the end.
- » Training should be pain-free. Take a break if an exercise becomes painful. You should consult a healthcare provider if pain occurs repeatedly.
- » Take short breaks or change sides between static exercises. You may also alternate between dynamic and static exercises.
- » Examine each exercise in detail and visualise the process.
- » ALWAYS exercise both the right and left side of the body even when the illustration only shows one side.

Übung - Untere Extremität | Exercises for the lower extremities Parallelstand | Stand in parallel position



A

Finden Sie eine stabile Standposition (ohne zu wackeln). Blickrichtung: geradeaus.

Find a stable standing position (without wobbling).
Look straight ahead.



B

Halten Sie die Position stabil und richten Sie Ihren Blick auf die Füße. Wechseln Sie die Blickrichtung: geradeaus, Füße, geradeaus...

Keep your position stable and look down at your feet.
Change your line of vision: Straight ahead, at your feet, straight ahead...

Parallelstand | Stand in parallel position



C

Verlagern Sie Ihr Gewicht vom linken auf das rechte Bein und umgekehrt.

Shift your weight from the left to the right leg and vice versa.



D

Halten Sie die Position stabil und schließen Sie die Augen. Verlagern Sie nun mit geschlossenen Augen Ihr Gewicht in verschiedene Richtungen.

Keep your position stable and close your eyes.

Now shift your weight in different directions while keeping your eyes closed.

Parallelstand mit Kniebeuge | Stand in parallel position with squat



E

Gehen Sie in den Zehenstand und anschließend in die leichte Kniebeuge. Danach wieder zurück in die Ausgangsstellung.

Stand on tiptoe and then bend your knees slightly. Return to the initial position.



Versuchen Sie, möglichst wenig zu wackeln.

Try to wobble as little as possible.



F

Stellen Sie sich beidbeinig auf einen Stabilitätstrainer. Bücken Sie sich, sodass die Fingerspitzen den Boden berühren.

Stand on a Stability Trainer with both feet. Bend down so that your fingertips touch the floor.



Gehen Sie aus der gebückten Position bis in den Zehenstand. Die Arme werden über den Kopf geführt. Schaffen Sie diese Übung gut, versuchen Sie, den Blick auf die Hände zu richten.

Stand on tiptoe from this bent over position. The arms are raised over the head. Your eyes should follow your hands.

Schrittstellung (weit oder eng) | Step position (wide or narrow)



A

Stellen Sie den vorderen Fuß auf den Stabilitätstrainer (Knie leicht beugen). Verlagern Sie Ihr Gewicht abwechselnd auf das vordere und das hintere Bein.

Put your front foot onto the Stability Trainer (slightly bend the knee). Shift your weight back and forth between the front and back legs.



B

Halten Sie nun kurz die vordere bzw. hintere Position.

Briefly hold the front and back positions, respectively.



C

Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne und heben Sie die Ferse des Spielbeins leicht an.

Shift your weight forward and slightly raise the heel of the free leg.



D

Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne und heben Sie den Fuß des Spielbeins vom Boden ab.

Shift your weight forward and lift the foot of the free leg off the floor.

Schrittstellung (weit oder eng) | Step position (wide or narrow)



E

Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das Standbein und führen Sie mit dem Spielbein leichte Vor- und Rück-Bewegungen aus.

Shift your weight to the supporting leg and move the free leg forward and backward slightly.



F

Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das Standbein und führen Sie seitliche Spielbeinbewegungen aus (auch mit Armeinsatz möglich).

Shift your weight to the supporting leg and move the free leg back and forth.



G

Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das Standbein, führen Sie das Spielbein nach vorne und setzen Sie die Ferse kurz auf (Gewicht bleibt auf dem Standbein!). Führen Sie das Spielbein zurück.

Shift your weight to the supporting leg, move the other leg forward and briefly touch the heel to the floor (your weight remains on the supporting leg!). Bring your front leg back.



H

Alle bisherigen Übungen können auch mit Armeinsatz ausgeführt werden. Beim Sport können die Übungen auch im Zehenstand (Standbein) ausgeführt werden.

Exercises a-g may also be performed with the arm insert. For sports training, exercises a-g may also be performed on tiptoe (supporting leg).

Schrittstellung (weit oder eng) | Step position (wide or narrow)



Stellen Sie den hinteren Fuß auf den Stabilitätstrainer. Das Standbein steht fest am Boden. Drücken Sie sich mit den Zehen des hinteren Fußes ab.

Place the back foot onto the Stability Trainer. Keep the supporting leg firmly on the floor. Push off with the toes of the back foot.



Stand ca. 50 cm vor dem Stabilitätstrainer.

Stand approximately 50 cm in front of the Stability Trainer.

Schrittstellung (weit oder eng) | Step position (wide or narrow)



Machen Sie einen weiten Ausfallschritt mit dem flachen Fuß auf den Stabilitätstrainer und wieder zurück.

Now take a large flat-footed step onto the Stability Trainer and back.

ACHTUNG: Auf eine rutschfeste Unterlage achten, damit der Stabilitätstrainer bei dieser dynamischen Übung nicht wegrutscht!

ATTENTION: Be sure to use a non-slip surface so that the Stability Trainer does not slide during this dynamic exercise.

Sprünge | Jumping



Springen Sie auf oder über den Stabilitätstrainer.
Achten Sie auch hier auf eine rutschfeste Unterlage!

Jump onto or over the Stability Trainer. Once again,
be sure to use a non-slip surface!



Heben Sie das Knie des Spielbeins an. Dabei können Sie die gegengleiche Hand zum Knie führen. Kurz halten und wieder in die Ausgangsposition zurück gehen.

While standing on one leg, move the right hand to the knee of the opposite leg.



Führen Sie im Einbein-Stand gegengleiche Arm- und Beinbewegungen aus.

Perform opposing arm and leg movements while standing on one leg.

Übungen - Obere Extremität / Rücken | Exercises for the upper extremities and back
Gesundheitsliegestütz | Simplified Push Ups



Legen Sie einen Stabilitätstrainer unter beide Hände. Zur Polsterung der Knie können Sie ein Handtuch oder eine Matte unterlegen.

Place a Stability Trainer under both hands. You can use a towel or a mat for cushioning your knees.



Finden Sie eine stabile Position und führen Sie Liegestütze aus.

Find a stable position and perform push-ups.



Stützen Sie sich mit beiden Händen auf den Stabilitätstrainer. Führen Sie nun verschiedene Armbewegungen aus.

- » Gewichtsverlagerung rechts/links.
- » Hände abwechselnd anheben.
- » Liegestütz ausführen.

Place a Stability Trainer under both hands. Perform the following movements:

- » Shift your weight from the left to the right.
- » Alternately lift your hands.
- » Perform push-ups.



Vierfüßler-Stand mit einem Stabilitätstrainer unter einem Knie. Führen Sie folgende Bewegungen aus:

- » Spielbein strecken und beugen.
- » Spielbein und Gegenarm strecken und beugen.
- » Wie zuvor, aber mit zusätzlichem Stabilitätstrainer unter der Stützhand.

Get down on all fours with a Stability Trainer under one knee. Perform the following movements:

- » Extend and flex the free leg.
- » Extend and flex the free leg and opposite arm.
- » Same as above, but with an additional Stability Trainer underneath the supporting hand.

UPGRADE YOUR VITALITY!

ARTZT
vitality

Produktprogramm ARTZT vitality® | Product range ARTZT vitality® Medical Fitness - Made in Germany



Bioswing®



Kinesiologisches Tape
Menstruationsbeschwerden
Kinesiologic Tapes
Menstrual Complaints



Kinesiologisches Tape Nacken
Kinesiologic Tapes Neck Pain



Kinesiologisches Tape
Rückenbeschwerden
Kinesiologic Tapes
Back Pain



Kinesiologisches Tape
LWS-Beschwerden
Kinesiologic Tapes
Lumbar Spine Complaints



Fitness-Ball



Latexfree
2.5m / 6.0m / 25.0m



Massage-Ball
Massage Ball



Stabilitätstrainer
Stability Trainer



aeroSling®



Akupressurmatte
Acupressure mat



Übungsmatte
Exercise Mat



Mini-Stabilitätstrainer
Mini Stability Trainers



Massage-Roller
Massage Roll



Akupressurband
Acupressure band



Made in 
GERMANY

Impressum

Herausgeber / publisher:

Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5 · 65599 Dornburg Germany
fon: +49 (0) 64 36 / 944 930
info@artzt.eu · www.artzt.eu

Autoren / Authors:

Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Jürgen Förster, Physiotherapeut (BPT, MA)



Lust auf
Weiterbildung?

Das ARTZT Institut hat sich in Deutschland mit einem qualifizierten Team aus Trainingsexperten, Therapeuten und Sportwissenschaftlern auf In-House-Fortbildungen spezialisiert. Ausgewählte Trainer des Teams besuchen therapeutische Einrichtungen, Wellness-, Sport- und Fitnesscenter und schulen Fachkräfte vor Ort. Aktuelle Themen und Trend-Produkte, die sich besonderer Beliebtheit erfreuen, sind z.B.:

- Flowin® Personal Training
- Gymstick™ Health
- BOSU® Balance Training

Natürlich gestalten wir die Fortbildung ganz nach Ihren individuellen Wünschen und stimmen Thema und Inhalt mit Ihnen ab.

Kontakt:
institut@artzt.eu



UPGRADE YOUR VITALITY!



Ihr Fachhändler / Your dealer:

 **Ludwig Artzt GmbH**
Schiesheck 5
65599 Dornburg
Germany

fon: +49 (0) 64 36 / 94 49 - 30
fax: +49 (0) 64 36 / 94 49 - 333

www.artzt.eu
info@artzt.eu

ARTZT vitality® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Ludwig Artzt GmbH. Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt.
© 2009 Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.

ARTZT vitality® is a registered trademark of Ludwig Artzt GmbH. Unauthorized use is strictly prohibited.
© 2009 Ludwig Artzt GmbH. All rights reserved. Printed in Germany.