

Faszination Gleichgewicht

KlappLine®GleichgewichtPur

Bei diesem anspruchsvollen Gleichgewichtstraining muss der Körperschwerpunkt exakt über einer nur 2,3 cm breiten Standfläche gehalten werden. Keine leichte Aufgabe! Unterschiedliche Fußstellungen und Zusatzaufgaben machen die Sache dann so richtig spannend...

Und verliert man sein Gleichgewicht: Nicht schlimm, wegen der geringen Höhe der KlappLine findet man sofort einen sicheren Stand auf dem Boden! Das Training kann in der Gruppe und alleine durchgeführt werden.

Trainingsprogramme gibt es sowohl für die KlappLine „3Meter“ (2,80 m Länge) als auch für die KlappLine „Shorty“ (90 cm Länge).



Für wen ist KlappLine®GleichgewichtPur (KGP)?

Dieser große Balance-Spaß kann mit unterschiedlichen Zielsetzungen betrieben werden:

Einfach zum Spaß haben!

Sich knifflige Gleichgewichtssituationen zu suchen liegt in der Natur des Menschen. Schon kleine Kinder können nicht widerstehen, wenn sich eine Mauer zum Balancieren anbietet. Der erwachsene Mensch sucht diese Herausforderung in unterschiedlichen Sportarten: Ski und Snowboard gehören dazu, Inlineskating, Einradfahren oder seit neustem das Slacklinen.

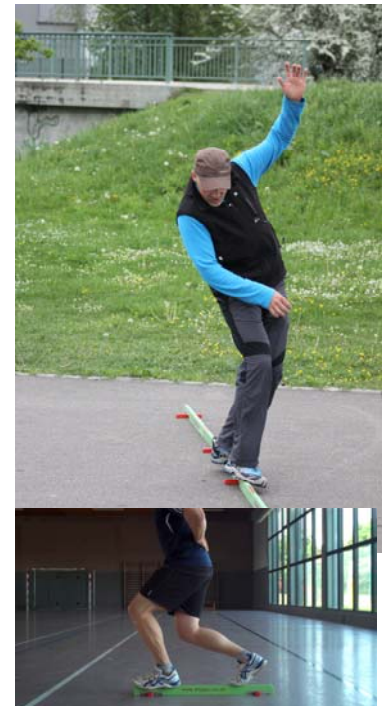
Und so ist es auch beim KGP: einfach Spaß haben beim Spiel mit dem Gleichgewicht...



KGP-Training als Rückentraining / Wirbelsäulengymnastik

Eine kräftige Rumpfmuskulatur ist äußerst wichtig im Hinblick auf die Vermeidung von Rückenproblemen. Erfahren diese Muskeln jedoch ausschließlich ein eindimensionales und isoliertes Kräftigungstraining, können sie die wichtige Aufgabe der Wirbelsäulenstabilisation nicht optimal erfüllen. Muskulatur muss „lernen“, situationsangepasst zur richtigen Zeit, mit dem richtigen Krafteinsatz, in die richtige Richtung und in Abstimmung mit allen anderen beteiligten Muskeln zu agieren.

Und genau das wird mit dem KGP-Training erreicht! Von der Fuß- bis zur Halsmuskulatur sind alle Bereiche beteiligt. Vor allem die Rumpfmuskulatur ist hier koordinativ stark gefordert: Jetzt müssen sich Rückenstrecker, seitliche Rumpfmuskulatur, Bauch- und viele weitere Muskeln gut aufeinander einstellen, um die Wirbelsäule aufgerichtet und den Körperschwerpunkt mittig zu halten. Und das alles auch noch in „Absprache“ mit fuchtelnden Armen und Beinen ;-) Eben Koordination pur...



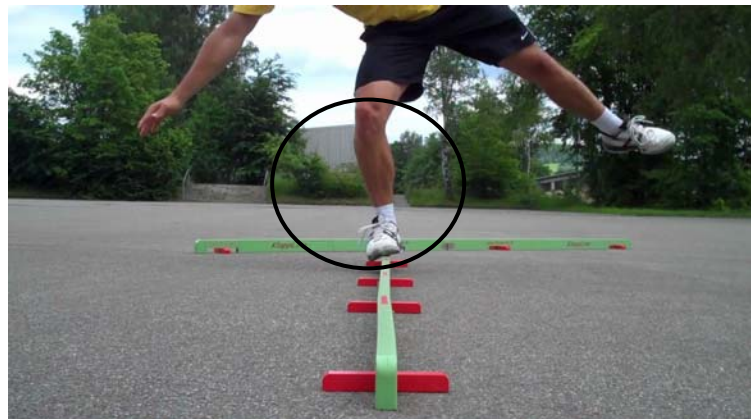
KGP-Training als Unterstützungstraining für Gleichgewichtssportarten (Ski, Snowboard, Surfen...)

Bei vielen Sportarten ist die Gleichgewichtsfähigkeit die entscheidende Größe. Ob zum Beispiel beim Skifahren, Snowboarden oder Surfen: Gemeinsam ist die Aufgabe, unter schwierigen Bedingungen das Gleichgewicht zu halten. Genau wie auf der KlappLine...



KGP als Stabilisationstraining für Sprung- und Kniegelenk

Sprung- und Kniegelenke sind auf der KlappLine ständig in Aktion. Das KGP-Training kann sowohl als präventives als auch als rehabilitatives Training für diese Bereiche genutzt werden (die KlappLine wird übrigens in der Physiotherapie bereits eingesetzt).



Für Läufer bietet das KGP-Training eine gute Möglichkeit beschwerdefrei zu bleiben und sich vor Sprunggelenksverletzungen durch Umknicken zu schützen.

KGP als Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining

Nur wenn man voll bei der Sache ist, bleibt man auf der KlappLine! Das KGP ist ein hervorragendes Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining. In diesen 30 Minuten ist man von allen anderen Dingen abgelenkt. Und das tut auch mal sehr gut...

KlappLine

weiter Informationen unter
www.KlappLine.de
oder Mail an
info@KlappLine.de

