

Das Spezialtrainingsgerät für Balance und Füße



Bedienungsanleitung




(engl. Stand, Standhaftigkeit)
ist ein neuartiges Produkt aus dem Hause Blü-Vital
für gezieltes Training von Balance und Füße.

Das Set besteht aus 8 Elementen, die eine unbegrenzte Trainingsvielfalt bieten.
Das Besondere - die verschiedenen Elemente nach dem Training einfach zusammenstecken
und platzsparend verstauen.

Einsatzgebiete:

- Fußmuskelschwächen
- Gleichgewichtstraining
- Bei Senk-, Spreiz-, Knickfuß
- Bei Hallux valgus
- Sprunggelenk- und Knie-Training
- Rückentraining
- Für Therapie, Sport, Fußpflege
- Nach Operationen u.v.m.

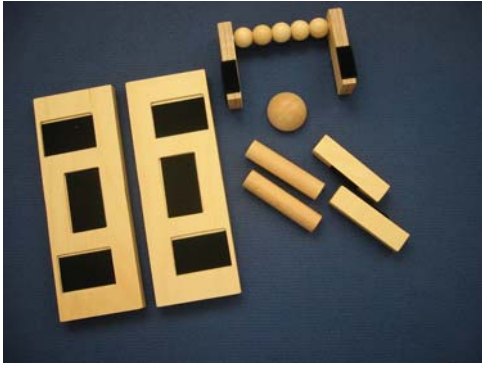
Verkauf und Vertrieb über das Gesundheits-Zentrum Blü-Vital
Riedmatten 2, 79108 Freiburg.
www.blue-vital.de, Tel. 07665 / 94 71 524

Das Trainingsgerät  ist eine Entwicklung von Blü-Vital und ist durch ein
Gebrauchsmuster geschützt.

Bei Fragen zu Verkauf und Vertrieb nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Erweiterte Angebote: Einzel-, Gruppenschulungen

Ausbildung zum  - Instructor



Die einzelnen Elemente auseinandergebaut



Die einzelnen Elemente zusammengebaut



Die Elemente komplett zusammengebaut.
Oberliegender Henkel dient zum einfachen Transport
und Lagerung



Das Stance® besteht durch einfache Handhabung,
Langlebigkeit und Vielfältigkeit.

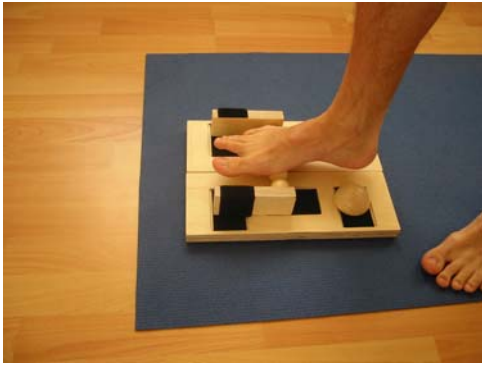
Für manche Übungen ist eine harte und rutschfeste
Unterlage sinnvoll.

Im Sinne einer Rutschfestigkeit und zum Schutz des
Fußbodens hat sich die **Blü-Vital Trainingsmatte**
bestens bewährt.

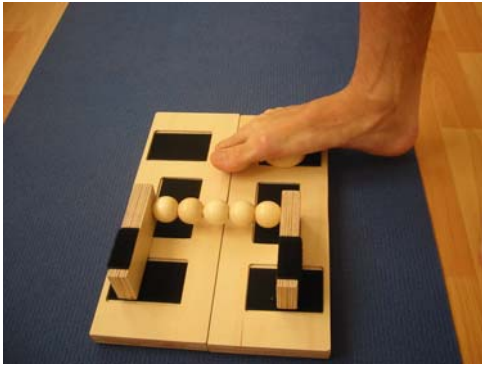
Und nun viel Spaß und Erfolg mit Ihrem neuen
Trainingsgerät für Balance und Füße.
Die Übungsauswahl beschränkt sich auf eine sichere und
sinnvolle Handhabung des Trainingsgerätes.

**Die Übungen sind jeweils auf die persönlichen
Gegebenheiten, bzw. Einschränkungen oder
Beschwerden anzupassen. Die Benutzung geschieht
auf eigene Gefahr. Bei Unklarheiten fragen Sie bitte
Ihren Therapeuten oder Sportlehrer.**

*Bedienungsanleitung Stance®
Gesundheits-Zentrum Blü-Vital*



Vorbereitung und Aufwärmen der Füße durch eine intensive Rollenmasse der gesamten Fußsohle. Massieren Sie Ihre Füße mit einem mäßigen Druck über die Rollen. Betonen Sie das Längsgewölbe des Fußes. Massieren Sie auch die Innen- und Außenkante des Fußes.



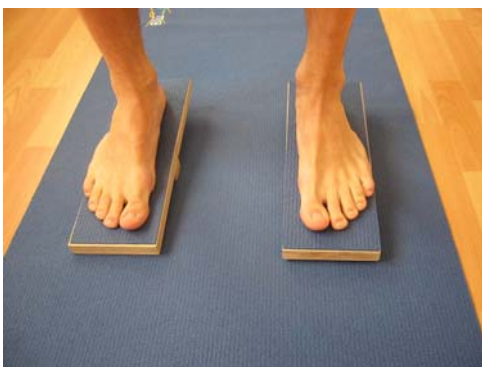
Aufdehnen des Quergewölbes. Setzen Sie Ihren Fuß im Bereich des Fußballens auf den halbrunden Aufsatz und geben Sie einen sanften bis mittleren Druck. Variieren Sie den Druck, bzw. Drehen den Fuß, als wollten Sie eine „Zitrone auspressen“ bis der gesamte Vorfuß sich weich und geschmeidig anfühlt.

Nutzung der einzelnen Aufsätze:



Eckiger Aufsatz quer

Zum Training der Körperbalance steigen Sie mit einem oder beiden Füßen in die Mitte des Standbrettes. Der Aufsatz sollte sich genau unter der Mitte des Fußes befinden. Das Körpergewicht nun so ausbalancieren, dass Sie ruhig mit dem Brett stehen können. Bei dem eckigen Aufsatz empfiehlt sich eine harte und glatte Unterlage.



Als Steigerung können Sie einbeinig stehen oder mit den Armen pendeln.



Halbrunder Aufsatz längs

Zum Training der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur steigen Sie mit einem oder beiden Füßen in die Mitte des Standbrettes. Halten Sie das Standbrett gerade und kontrollieren Sie die „Unruhe“ der Füße.



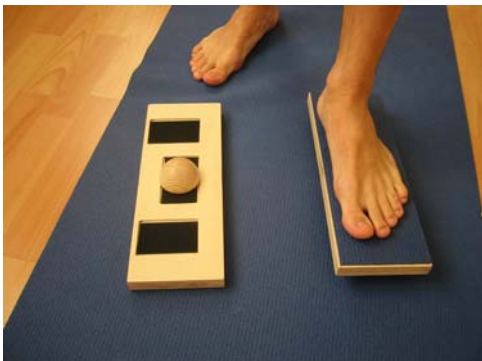
Halbrunder Aufsatz diagonal

Befestigen Sie den Aufsatz diagonal unter das Standbrett, im Verlauf von Außenferse zum großen Zeh. Stellen Sie sich wiederum mit einem oder beiden Füßen auf das Standbrett und halten es ruhige und gerade.



Halbrunder Aufsatz quer


Befestigen Sie den Aufsatz quer unter das Standbrett. Stellen Sie sich mit einem oder beiden Füßen auf das Standbrett und halten es gerade. Versuchen Sie die Füße und den Körper in der Balance zu halten.



Halbkugelaufsatz in die Mitte

Befestigen Sie die Halbkugel in der Mitte des Standbrettes. Geben Sie langsam das Körpergewicht auf das Standbrett und versuchen Sie den Fuß ruhig zu halten.

Tip: je ruhiger der Oberkörper ist, desto ruhiger können die Füße werden.

Nach Benutzung die Aufsätze laut Bild 2 und 3 befestigen und das  praktisch und platzsparend verstauen.

Bei Fragen und Anmerkungen wenden Sie sich bitte an das Gesundheits-Zentrum Blü-Vital.