Shark Fitness AG
Shops in Wettingen (ZH)
und Wil (SG)

056 427 02 25
info@sharkfitness.ch
www.sharkfitness.ch

NOHrD Eau Me Board Eiche

Patentiertes Balance Board mit Wasser, welches für stetige Ausgleichsbewegungen sorgt. Trainiert das Gleichgewicht und die Tiefenmuskulatur.

CHF 299.00

Das Eau-Me Board ist ein Balance Board der neuen Generation - die patentierte Kombination von klassischem Gleichgewichtstraining und dem Element des Wassers.

Einzigartig - Das Wasser - Patentierte Technologie: Das Wasser erzeugt neue Impulse

Das Wasser folgt einem eigenen Willen und arbeitet gegen den Sportler - das Ergebnis: Bei jeder Bewegung ändert sich die Richtung, es ist kein typisches Muster erkennbar und der Körper muss sofort auf diese scheinbar willkürlichen Reize reagieren.

Grundsätzlich ist ein Balance Board für jedes Alter geeignet, durch regelmässigen Einsatz werden Fitness und Gleichgewicht auf eine gelenkschonende Art und Weise gefördert - zuhause, auf der Arbeit oder im Studio.

Einfach gesagt, geht es beim Eau-Me Board um Gleichgewicht - das Gerät suggeriert einen instabilen, labilen Untergrund. So wird der Körper jederzeit beansprucht, sobald sich das Board in eine Richtung neigt. Die Ausgleichsbewegungen durch die Tiefenmuskulatur laufen nahezu unbewusst ab, der Körper lernt während des Trainings die ständig neuen Reize und Impulse umzusetzen.

Balance Boards - für ein gutes Körpergefühl

Balance Boards und Balance Pads machen Spass und sorgen für zahlreiche positive Trainingseffekte. Es lassen sich so nicht nur das Gleichgewicht und das Körpergefühl verbessern - auch zur Steigerung der Motorik, Kondition und Kraft sind Balanceboards ideale Fitnessgeräte.

Zahlreiche kleine Ausgleichsbewegungen sprechen die im Alltag oft vernachlässigte Tiefenmuskulatur an, das ist das Geheimnis des Koordinationstrainings. Die Tiefenmuskulatur sorgt im Zusammenspiel mit dem gesamten Körper für eine effizientere Bewegungsausführung und eine langanhaltende Körperstabilität. Verwendung finden Balance Boards sowie Balance Pads im Alltag, Fitnessbereich sowie in der Rehabilitation und Prävention.

Balance Boards verfügen über eine stabile Trittfläche, die auf einem Aufsatz montiert ist. Der Trainierende stellt sich auf die Trittfläche des Balance Boards und kann seine Koordination dadurch trainieren, indem er auf dem Absatz des Balance Boards balanciert.

Die Trainingseffekte - Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination

Sportwissenschaftler und Ärzte sind sich einig: Kraft und Ausdauer reichen nicht aus, um den Körper gesund und leistungsfähig zu halten. Koordination und Balancegefühl sind im Alltag und zur Ausübung vieler Sportarten ebenso wichtig. Ein guter Gleichgewichtssinn schützt uns vor Stürzen und Verletzungen und beugt Rückenschmerzen infolge von Fehlhaltungen oder einseitigen Belastungen vor. Am besten lässt sich die Koordination mit gezielten Übungen und auf speziellen Trainingsgeräten wie Balance-Boards schulen. Balancetraining lässt sich sowohl mit einfachen als auch auf komplexeren Trainingsgeräten hervorragend zu Hause durchführen.

Freude am Balancieren: So funktionieren Balance-Boards

Ein Balance-Board hat eine flache, meist runde Standfläche und eine abgerundete Unterseite. Letztere sorgt dafür, dass der Stand auf dem Balance-Board instabil ist und nur durch ständige Ausgleichsbewegungen gehalten werden kann. Genau das macht die Übungen auf diesem Trainingsgerät so enorm effektiv. Denn um das Gleichgewicht zu halten, aktivieren Sie die tiefer liegenden Muskelgruppen, die in Fachkreisen oft auch als Stützmuskulatur bezeichnet werden. Diese kleinen Muskeln verhelfen dem Rücken zu einer aufrechten Haltung und stabilisieren Fussgelenke, Knie und Hüfte.

Auch die Koordination und die Balancefähigkeit werden durch das ständige Ausloten geschult. Beides trägt zu einem besseren Körpergefühl bei. Es muss jedoch nicht immer das klassische Balance-Board sein. Balance-Geräte im Allgemeinen bieten Einsteigern, Geübten, Hobby- und Leistungssportlern gleichermassen die Möglichkeit, mit nur wenigen Minuten Training pro Tag schnell spürbare Erfolge zu erreichen.

Wer regelmässig mit dem Balance-Board trainiert, kann folgende Ziele erreichen:

- Eine aufrechtere Körperhaltung
- Einen besseren Gleichgewichtssinn
- weniger Gelenkschmerzen
- weniger Rückenprobleme
- eine schnellere Reaktion in besonderen Situationen (zum Beispiel, wenn Sie stolpern)
- eine Verbesserung der allgemeinen Reaktionsschnelligkeit (zum Beispiel beim Tennisspielen)

Maximale Belastbarkeit 250kg
Durchmesser 64cm
Gewicht 7,5kg

Shark Fitness AG
Shops in Wettingen (ZH)
und Wil (SG)

056 427 02 25
info@sharkfitness.ch
www.sharkfitness.ch

Das Fussbrett besteht aus einer Multiplex-Platte mit Eiche-Echtholz-Furnier.