

## Das sanfte Training im All-tag mit kyBounder

Dank der neuesten Entwicklung, dem kyBounder, wird unser Alltag dynamischer. Der gesamte Organismus und speziell unsere Fuss-, Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur werden auf sanfte Weise trainiert und die Venenzirkulation wird angeregt.

Durch natürliche Fußbewegungen auf dem weich-elastischen Federboden der neu entwickelten Matte wird die Körperhaltung ausbalanciert. Dies spricht gezielt die vernachlässigten, tiefer liegenden Muskelschichten an, dadurch stellt sich eine Verbesserung des Gleichgewichts ein. Das Gefühl auf der Matte entspricht dem Gefühl auf weichem Boden – Moos oder Sand zu gehen.

Die Matte kann eingesetzt werden bei all-täglichen Arbeiten:

Zähne putzen – Hausarbeiten – Musizieren und vieles mehr.

Spüren sie, wie Ihre stabilisierenden Muskeln auf der Matte trainiert werden. Beim Stehen wird der Körper entlastet, die Gelenke werden geschont und Müdigkeit wird abgebaut.

Je stabiler das Fundament (Füße/Rumpf) desto besser die Bewegung.



## Übungen mit dem LeitnerWipp (Wipp-Sitz) und LeitnerTwist (Twister)

„Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung“

Schulter- Becken-Übung:

Auf dem **Wipp-Sitz** sitzend nach links und rechts bewegen. Dabei lenkt man die Aufmerksamkeit auf die Schultern, die gegengleich zur wippenden Hüfte bewegt werden. Es handelt sich um eine integrierende Bewegung, die dem Gehen ähnelt. Dadurch kommt es zum Zusammenspiel von linker und rechter Gehirnhälfte.



Beckenachten:

Man sitzt bequem und aufrecht auf dem **Wipp-Sitz** (Leitner-Wipp), die Fußsohlen berühren den Boden. Zu Beginn wippt man nach links und rechts und nach einer Zeit versucht man kreisende Bewegungen (8er) nach links und rechts. Gefördert wird hier bei dieser Übung das Zusammenspiel zwischen Becken und Schulter und das Zusammenspiel von rechter und linker Gehirnhälfte.



Bauchatmen:

Verkehrt auf einen Drehstuhl LeitnerTwist setzen, mit dem Bauch die Lehne berühren. Die Lehne ist so flexibel, dass beim Einatmen sich die Lehne vom Körper weg und beim ausatmen sich die Lehne zum Körper wieder hin bewegt. Das Bauchatmen fördert die entspannte Sauerstoffzirkulation im Körper wobei Stress abgebaut und Konzentration wird. Die Bauchatmung ist eine sehr wirkungsvolle Methode.



Quelle: Sigrid Obermüller/Kinesiologie-Praxis [www.kinesiologie-innviertel.at](http://www.kinesiologie-innviertel.at)  
Ursula Gehnböck/Gesundheitsarbeit/Massagepraxis [www.am-weg.at](http://www.am-weg.at)