

Ihre professionelle Übungsanleitung

BIOSWING *...let's move*

Der Schwingstab mit Dämpfung
und Frequenzreglern



Guter Rat

TESTSIEGER

Bioswing Improve 150
7 Schwingstäbe im Test

HEFT 3 | MÄRZ 2012

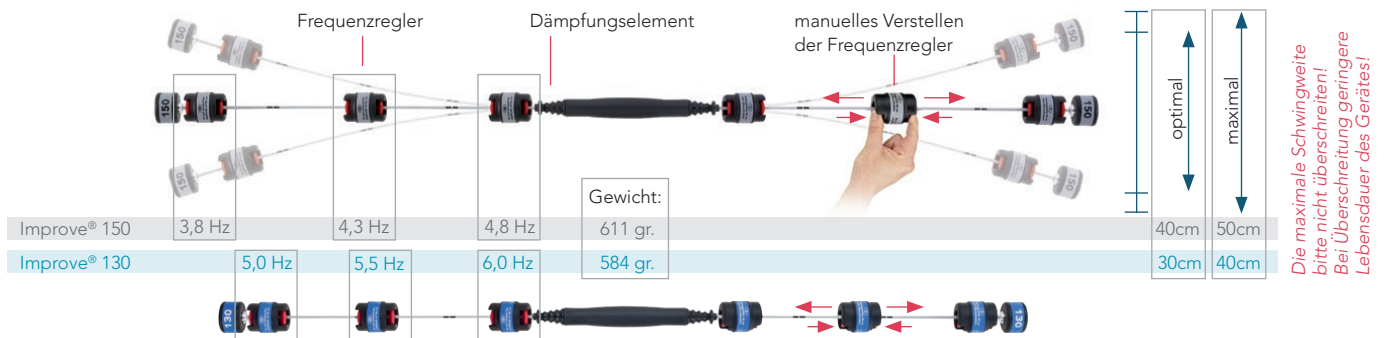
HAIDER®

BIOSWING

 Entwicklung und Herstellung
in Deutschland / Bayern

BIOSWING Improve® 150/130

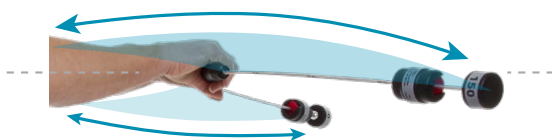
Der BIOSWING Improve® ist ein gezielt gedämpfter, schwingbarer Stab mit speziellen Frequenzreglern. Gezielt bedeutet, dass die Schwingfrequenz des Stabes mit Hilfe der Frequenzregler (siehe Abbildung) an Ihre Fähig- und Fertigkeiten angepasst werden kann. Der BIOSWING Improve® verfügt über einen speziellen Federstahl, der zusammen mit den Dämpfungselementen Belastungsspitzen an den Umkehrpunkten der Schwungrichtung minimiert und somit Überlastungen des Bewegungssystems vermeidet.



Funktionsweise

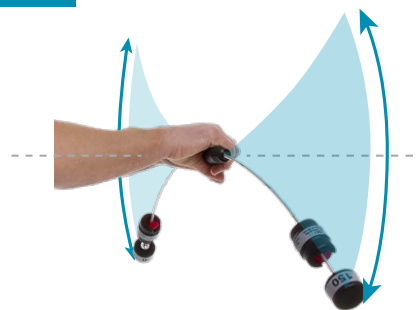
Ihre Aufgabe ist es, den BIOSWING Improve® in Schwingungen zu versetzen und ihn mit möglichst geringen Bewegungen der Hände und Arme bei ruhigem Körper am Schwingen zu halten. Dadurch wird Ihr hoch komplexes Nerv-Muskel-System gezwungen, sich den Stabfrequenzen anzupassen. Ein gesundes und damit leistungsfähiges Nerv-Muskel-System ist in der Lage, die vorgegebenen Frequenzen aufrecht zu erhalten und dabei die Kontrolle über den Körper bei gleichbleibender Schwingenebene zu behalten. Sie trainieren bei regelmäßiger Anwendung das komplexe Zusammenspiel von Nerven und Muskeln in dem Sinne, dass eine zunehmende Schwingfrequenz bei stabiler Körperhaltung koordiniert werden kann. Es kommt zu einer Optimierung der Haltung und des Bewegungsverhaltens und schließlich zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit speziell bei monotonen Tätigkeiten im Sitzen und im Stehen.

Hinweise zur Übungsdurchführung



Schwingenebene 1:

Der BIOSWING Improve® wird in Verlängerung der Unterarme bzw. des Unterarmes geschwungen.



Schwingenebene 2:

Der BIOSWING Improve® wird im rechten Winkel zu den Unterarmen bzw. zum Unterarm geschwungen.

Die Tatsache, dass es sich beim BIOSWING Improve® um ein in der Hand zu haltendes, freies Kleingerät handelt, lässt eine sehr hohe Übungsvielfalt zu. Es bestehen viele Möglichkeiten, das Anforderungsniveau zu ändern. Bevor wir Ihnen vier Grundübungen für die tägliche Anwendung vorstellen, erhalten Sie hier allgemeine Hinweise für die Übungsdurchführung:

- Üben Sie nur bei ausreichendem Platzangebot!
- Üben Sie in einem ausgeruhten Zustand!
- Üben Sie in der bestmöglichen allgemeinen Körperhaltung!
- Wenn Sie körperliche Beschwerden haben, konsultieren Sie eine medizinische Fachperson, um mögliche Gegenanzeigen für das Üben mit dem BIOSWING Improve® auszuschließen!
- Üben Sie nicht mit Schmerzen, Entzündungen oder Verletzungen!
- Bei Fragen oder Unsicherheiten lassen Sie sich durch einen zertifizierten BIOSWING® Spezialisten in die Handhabung des Schwingstabes einweisen!

Bestmögliche allgemeine Körperhaltung

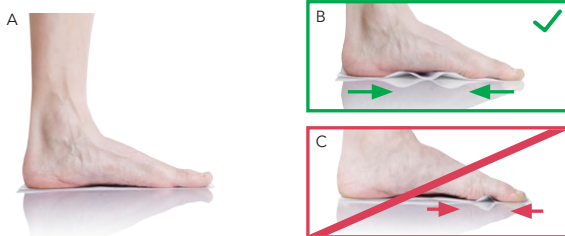
Um die Effektivität und Spezifik der jeweiligen Grundübungen mit dem BIOSWING Improve® zu sichern, ist die Wahrnehmung der bestmöglichen allgemeinen Körperhaltung von Bedeutung. Sie trägt einerseits zur Entlastung der passiven Strukturen bei und ermöglicht andererseits eine optimale Aktivierung Ihrer körperstabilisierenden Muskulatur. Die bestmögliche allgemeine Körperhaltung ist durch eine bewusste Ausrichtung folgender Körpersegmente gekennzeichnet:



Füße:

- Üben Sie möglichst ohne Schuhe.
- Nehmen Sie einen hüft- bis schulterbreiten Stand ein.
- Rotieren Sie Ihre Füße leicht nach außen (ca. 10°).
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Fußbelastung zwischen Vor- und Rückfuß.
- Modellieren Sie Ihre Füße nach folgenden Kriterien:

Üben Sie die korrekte Ausführung auf einem Blatt Papier
[siehe Bilder A (Ausgangsposition) und B (modellierte Position)]



- Fußzehen strecken und spreizen,
- Fußzehen aufsetzen und am Boden „ansaugen“ (nicht krallen! [siehe Bild C, falsche Ausführung]),
- Fersen gedanklich nach vorn unten stemmen, den Fuß „kurz machen“ (siehe Bild B, korrekte Ausführung).
- Bei richtiger Ausführung kommt es durch die Aktivierung der angesteuerten Fußmuskulatur zu
 - einer Anhebung der Fußgewölbe,
 - einer Aufrichtung des Rückfußes,
 - einer Stabilisierung der Sprunggelenke,
 - einer Ausrichtung der Beinachse.

Beine:

- Achten Sie auf eine leichte Beugung in den Kniegelenken (Kniewinkel ca. 10°).
- Drehen Sie Ihre Beine leicht nach außen.
- Oberschenkel, Unterschenkel und Fuß sollten sich dabei in einer Ebene befinden (vermeiden Sie eine O- oder X-Beinstellung!).

Becken:

- Bringen Sie Ihr Becken in eine neutrale, mittlere Position.
- Finden Sie diese Position durch mehrmaliges bewusstes Kippen und Aufrichten des Beckens.

Oberkörper:

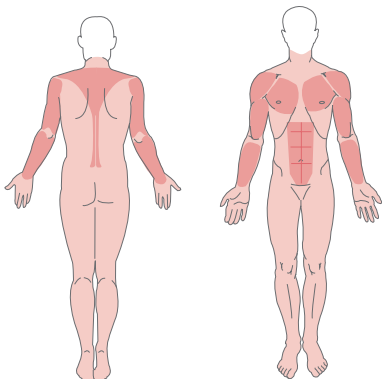
- Heben Sie Ihr Brustbein leicht nach vorne oben („Medaille zeigen“).
- Lassen Sie Ihre Schulterblätter nach hinten unten fallen, so dass Ihr Schultergürtel auf dem zuvor aufgerichteten Brustkorb ruht.

Kopf:

- Richten Sie Ihren Blick nach vorn und ganz leicht nach unten.
- Führen Sie Ihren Kopf leicht nach hinten in eine „Doppelkinnposition“, indem Sie Ihr Hinterhaupt nach hinten oben schieben, ohne Ihr Kinn anzuheben.

Bitte nehmen Sie sich vor einem Ganzkörperspiegel ausreichend Zeit, um die Ausrichtung der Körpersegmente einzuüben. Wenn Sie sich von der Seite betrachten, sollten Ihr Hinterhaupt, Ihre Schulterblätter und Ihr Gesäß an einer senkrechten Linie verlaufen. Dies können Sie rücklings an einer Wand kontrollieren.

Übung 1



Die dunkelrot hervorgehobenen Körperregionen werden bei dieser Übung verstärkt aktiviert!

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bitte auf die folgenden Teilschritte. Vollziehen Sie diese zunächst gedanklich und danach praktisch.

Körperhaltung

Um die gewünschten Trainingseffekte zu erzielen, ist es notwendig, die oben beschriebenen Hinweise zum Aufbau der bestmöglichen allgemeinen Körperhaltung zu beachten.

Fassart und Positionierung des BIOSWING Improve®

- Beidhändige Fassart / Hände nebeneinander!
- BIOSWING Improve® horizontal vor dem Körper in Bauchnahöhe halten!
- Beide Arme im Ellenbogen ca. 20-30° beugen!

Durchführung

- Impulsübertragung durch kurzes Vor- und Zurückbewegen der Hände in Verlängerung der Unterarme (Schwingebene 1)!
- Ausgangsstellung und ruhige Körperhaltung bleiben während des Übens unverändert!

Belastungsparameter

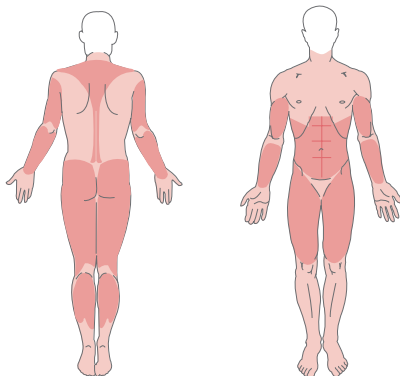
Die Übungszeit für eine Wiederholung beträgt 5 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 5 - 10 mal. Zwischen den Wiederholungen erfolgt eine aktive Pause von ca. 10 Sekunden (Ausschütteln und Lockern der Hände, Arme und Schultern).

Die Intensität der Übung können Sie durch die folgenden Parameter steigern:

- Erhöhung der Schwingfrequenz durch Verschieben der Frequenzregler,
- Erhöhung der Schwingweite (Beachten Sie dabei die Hinweise für die maximale Schwingweite [siehe Abbildung BIOSWING Improve® 150/130!]),
- Üben in der Schwingebene 2.

Ein Übungszyklus entspricht dem einmaligen Absolvieren der ausgewählten Übungen. Die Gesamtübungszeit beträgt in der Regel ca. 20 - 30 Minuten und umfasst 2 Übungszyklen.

Übung 2



Die dunkelrot hervorgehobenen Körperregionen werden bei dieser Übung verstärkt aktiviert!

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bitte auf die folgenden Teilschritte. Vollziehen Sie diese zunächst gedanklich und danach praktisch.

Körperhaltung

Um die gewünschten Trainingseffekte zu erzielen, ist es notwendig, die oben beschriebenen Hinweise zum Aufbau der bestmöglichen allgemeinen Körperhaltung zu beachten. Modifizieren Sie die bestmögliche allgemeine Körperhaltung wie folgt:

- Kniewinkel ca. 60-80°,
- Oberkörper ca. 30° nach vorn gebeugt.

Fassart und Positionierung des BIOSWING Improve®

- Beidhändige Fassart / Hände nebeneinander!
- BIOSWING Improve® horizontal vor dem Körper kurz oberhalb der Kniegelenke halten!
- Beide Arme im Ellenbogen ca. 20-30° beugen!

Durchführung

- Impulsübertragung durch kurzes Vor- und Zurückbewegen der Hände in Verlängerung der Unterarme (Schwingebene 1)!
- Ausgangsstellung und ruhige Körperhaltung bleiben während des Übens unverändert!

Spezielle Hinweise

Beinachse

- Kniescheiben ragen nicht über die Fußspitzen hinaus!
- Positionierung der Knie optisch in Verlängerung der 2. Zehe!

Füße

- Lastverteilung zwischen Vor- und Rückfuß 2/3 : 1/3!

Belastungsparameter

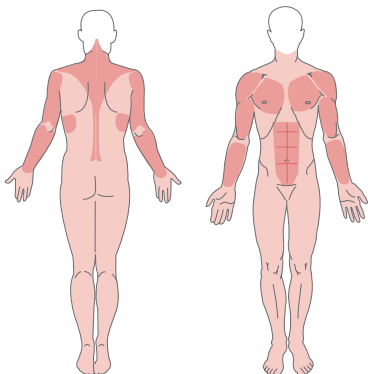
Die Übungszeit für eine Wiederholung beträgt 5 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 5 - 10 mal. Zwischen den Wiederholungen erfolgt eine aktive Pause von ca. 10 Sekunden (Ausschütteln und Lockern der Hände, Arme und Schultern).

Die Intensität der Übung können Sie durch die folgenden Parameter steigern:

- Erhöhung der Schwingfrequenz durch Verschieben der Frequenzregler,
- Erhöhung der Schwingweite (Beachten Sie dabei die Hinweise für die maximale Schwingweite [siehe Abbildung BIOSWING Improve® 150/130]!),
- Üben in der Schwingebene 2.

Ein Übungszyklus entspricht dem einmaligen Absolvieren der ausgewählten Übungen. Die Gesamtübungszeit beträgt in der Regel ca. 20 - 30 Minuten und umfasst 2 Übungszyklen.

Übung 3



Die dunkelrot hervorgehobenen Körperregionen werden bei dieser Übung verstärkt aktiviert!

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bitte auf die folgenden Teilschritte. Vollziehen Sie diese zunächst gedanklich und danach praktisch.

Körperhaltung

Um die gewünschten Trainingseffekte zu erzielen, ist es notwendig, die oben beschriebenen Hinweise zum Aufbau der bestmöglichen allgemeinen Körperhaltung zu beachten.

Fassart und Positionierung des BIOSWING Improve®

- Beidhändige Fassart / Hände übereinander oder ineinander verschränkt!
- BIOSWING Improve® vertikal vor dem Körper in Bauchnabelhöhe halten!
- Beide Arme im Ellenbogen ca. 20-30° beugen!

Durchführung

- Impulsübertragung durch kurzes Vor- und Zurückbewegen der Hände in Verlängerung der Unterarme (Schwingebene 1)!
- Unter Aufrechterhaltung der Schwingung BIOSWING Improve® in einer halbkreisförmigen Bewegung über den Kopf anheben (Ellenbogen bis ca. auf Höhe der Ohren)!
- Anschließend die Arme wieder bis auf Bauchnabelhöhe senken!
- Ruhige Körperhaltung bleibt während des Übens unverändert!

Spezielle Hinweise

- Die Schulter während der Übung nicht hochziehen und die Beugstellung der Arme beibehalten!
- Nach jeder Wiederholung Handpositionen wechseln!

Belastungsparameter

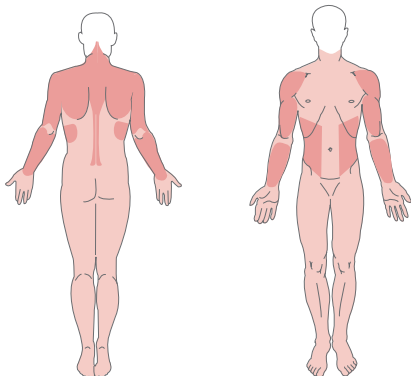
Die Übungszeit für eine Wiederholung beträgt 5 -15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 5 - 10 mal. Zwischen den Wiederholungen erfolgt eine aktive Pause von ca. 10 Sekunden (Ausschütteln und Lockern der Hände, Arme und Schultern).

Die Intensität der Übung können Sie durch die folgenden Parameter steigern:

- Erhöhung der Schwingfrequenz durch Verschieben der Frequenzregler,
- Erhöhung der Schwingweite (Beachten Sie dabei die Hinweise für die maximale Schwingweite [siehe Abbildung BIOSWING Improve® 150/130!]),
- Üben in der Schwingebene 2.

Ein Übungszyklus entspricht dem einmaligen Absolvieren der ausgewählten Übungen. Die Gesamtübungszeit beträgt in der Regel ca. 20 - 30 Minuten und umfasst 2 Übungszyklen.

Übung 4



Die dunkelrot hervorgehobenen Körperregionen werden bei dieser Übung verstärkt aktiviert!

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bitte auf die folgenden Teilschritte. Vollziehen Sie diese zunächst gedanklich und danach praktisch.

Körperhaltung

Um die gewünschten Trainingseffekte zu erzielen, ist es notwendig, die oben beschriebenen Hinweise zum Aufbau der bestmöglichen allgemeinen Körperhaltung zu beachten.

Fassart und Positionierung des BIOSWING Improve®

- Einhändige Fassart
- BIOSWING Improve® vertikal neben dem Körper unterhalb der Schulter auf Brusthöhe halten (nicht übenden Arm identisch positionieren)!
- Beide Arme im Ellenbogen ca. 20-30° beugen!

Durchführung

- Impulsübertragung durch kurzes Weg- und Heranbewegen der Hand in Verlängerung des Unterarmes (Schwingebene 1)!
- Ausgangsstellung und ruhige Körperhaltung bleiben während des Übens unverändert!

Belastungsparameter

Die Übungszeit für eine Wiederholung beträgt 5 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 5 - 10 mal. Zwischen den Wiederholungen erfolgt eine aktive Pause von ca. 10 Sekunden (Ausschütteln und Lockern der Hände, Arme und Schultern).

Die Intensität der Übung können Sie durch die folgenden Parameter steigern:

- Erhöhung der Schwingfrequenz durch Verschieben der Frequenzregler,
- Erhöhung der Schwingweite (Beachten Sie dabei die Hinweise für die maximale Schwingweite [siehe Abbildung BIOSWING Improve® 150/130]!),
- Üben in der Schwingebene 2.

Ein Übungszyklus entspricht dem einmaligen Absolvieren der ausgewählten Übungen. Die Gesamtübungszeit beträgt in der Regel ca. 20 - 30 Minuten und umfasst 2 Übungszyklen.

Achtung!

- **Nicht bei Schmerzen üben!**
- **Nicht bei Entzündungen üben!**
- **Nicht bei Verletzungen üben!**
- **Nicht bei instabil hohem Blutdruck üben!**
- **Brechen Sie die Übungen ab, wenn Schmerzen, Übelkeit oder allgemeines Unwohlsein auftreten!**
- **Brechen Sie die Übungen ab, wenn Sie den BIOSWING Improve® oder Ihren Körper nicht ausreichend kontrollieren können!**

Bei Fragen oder Unsicherheiten lassen Sie sich durch einen zertifizierten BIOSWING® Spezialisten beraten!

BIOSWING Improve Zubehör

Für den BIOSWING Improve steht zahlreiches Zubehör zur Verfügung:

- Rollstativ für bis zu 20 BIOSWING Improve zur optimalen hängenden Lagerung und zum mobilen Einsatz innerhalb Ihrer Einrichtung.
- Wandhalterung zur optimalen hängenden Lagerung für den Hausgebrauch.
- Großtragetaschen für bis zu 20 BIOSWING Improve.
- Poster zur methodisch didaktischen Begleitung des Coachings oder des Kurses.
- Musik-CD „IMPROVE - let's move!“ mit Improve-Beats für eine beschwingte Kursstunde in den unterschiedlichen Frequenzen des BIOSWING Improve.
- Trainer- und Studio-/Firmenpakete mit 10 und 20 BIOSWING Improve für den professionellen mobilen Einsatz.

Weitere Infos unter: www.bioswing.de

Lagerung, Pflege und Sicherheitshinweise

Um eine lange Lebensdauer Ihres Improve® zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen die hängende Lagerung der Schwingstäbe an speziell dafür vorgesehenen Hängevorrichtungen. Diese sind sowohl als Wandhalterungen für bis zu vier Improve® oder als abschließbares Rollstativ für bis zu 20 Improve® verfügbar. Alternativ ist der Improve® auch in seiner Transporttasche gut aufgehoben.

Bitte beachten Sie, dass das Sicherheitsniveau des Gerätes nur gehalten werden kann, wenn es regelmäßig auf Schäden, Verschleiß und Vollständigkeit geprüft wird. Defekte oder fehlende Teile sind sofort gegen Originalteile vom Hersteller auszutauschen oder zu ergänzen. Bei einem Mangel darf das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.

Impressum

Herausgeber:

HAIDER BIOSWING GmbH
95704 Pullenreuth
Tel.: +49 (0) 9234 / 9922 0

www.bioswing.de
info@bioswing.de

Dipl.-Sportwiss. Stefan Brünner
Dipl.-Sportwiss. Christof Otte

© 2014 HAIDER BIOSWING GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Diese Therapieanleitung oder Teile dieser Therapieanleitung dürfen ohne Genehmigung der HAIDER BIOSWING GmbH und des Autors nicht vervielfältigt, in Datenbanken gespeichert oder in irgendeiner Form übertragen werden.

Weitere Informationen zu HAIDER BIOSWING® Therapiesystemen, zu den BIOSWING®-Seminarangeboten sowie zu aktuellen Studienergebnissen finden Sie unter www.bioswing.de/therapiesysteme.