

Schwingungstraining

Training für eine verbesserte Körperhaltung & Stabilisation

Das in Schwingung gebrachte Staby Trainingsgerät bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnlich, tiefgehende Reaktion des Körpers: die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann. Diese Art des Trainings ist hocheffektiv und schonend zugleich.

Bei allen Übungen mit dem Staby Trainingsgerät werden die Schwingungen des Stabes über den Arm und die Schulter auf den Körper übertragen. Die Schulter- und Beckenregion sollte jedoch während der Übungen dem Schwung nicht ausweichen. In allen Positionen ob liegend, sitzend, stehend oder bewegend können fast alle im Körper befindlichen Muskelgruppen aktiviert werden.

Training mit Staby kann die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, wenn das Training am Ziel und somit der Übungen orientiert bleibt und diese regelmäßig durchgeführt werden. Mit etwa 15 Minuten täglich werden Sie Erfolge feststellen können

Das Ausgleichstraining für Sportler

schneller, weiter ... gesünder

Oftmals sind nicht nur die weniger Aktiven sondern auch die Sporttreibenden von Haltungsschwächen oder sogar Haltungsschäden betroffen, vor allem leistungsorientierte Sportler, welche einen bestimmten Stereotyp (Bewegungsmuster) durch jahrelanges tägliches Training ausgeprägt haben.

Das Ausgleichstraining für Sportler mit Staby begünstigt die Konzentrations-, Balance- und Umstellungsfähigkeit als Teilkomponenten einer verbesserten Koordination und Tiefensensibilität.

Sportliche Aktivität, insbesondere Spitzensport findet zuerst im Kopf statt. Das zeigen die Erfahrungen von Trainern und Sportlern.

Durch kein noch so ausgefeiltes Trainingsprogramm allein lassen sich dauerhaft Höchstleistungen erzielen. So ist auch mentales Training im Sport notwendig, weil Sport und Spitzensport weit mehr ist als das Training von Kondition und Kraft, Technik und Taktik.

Das Training mit dem Staby ist nicht nur physisches, sondern auch mentales Ausgleichstraining. Alle Bewegungen müssen entspannt, konzentriert und bewusst ausgeführt werden.

Durch ein regelmäßiges Training mit Staby Übungsprogrammen können Sie:

- Ihr muskuläres Zusammenspiel aktivieren
- Ihre Körperhaltung verbessern
- Ihre Koordinationsfähigkeit fördern
- Ihr Tiefenwahrnehmung verfeinern
- Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern
- Ihren Stoffwechsel- und das Herz-Kreislauf-System anregen
- Muskuläre Defizite und Dysbalancen ausgleichen
- Bauch-, Beine und Po – Ihre Figur straffen

Positive Trainingsauswirkungen

- Staby trägt zur Wahrnehmung und Verbesserung der Haltung, Ganzkörperstabilisierung sowie der dreidimensionalen Mobilisation und Zentrierung der Gelenke bei.
- Staby verbessert die Kraftausdauer der Schulter- und Rumpfmuskulatur.
- Staby führt zu einer funktionellen Belastung von Muskeln und Bändern.
- Staby stabilisiert die Wirbelsäule und Gelenke.

Die folgenden Prinzipien gelten für alle sportspezifischen Trainingsprogramme:

- konzentrierte Bewegungsausführung
 - stabile Ausrichtung des Körpers
 - koordinierte Bewegungen
 - gleichmäßige Atmung

Staby multitalentiertes Trainingsgerät

für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden * Egal ob sitzend, stehend, bewegend oder blancierend - der STABY bietet für jedes Alter und jeden Fitnessgrad ein **effektives Training** * Staby verbindet Kraft- und Ausdauertraining, Tiefenmuskel- und Koordinationstraining, sowie Haltungsstabilisation und Bewegungssensibilisierung * **Staby** ermöglicht ein **Trainingslevel mittlerer Intensität** *



Jana Müller Schmidt
Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin
☞ mueller-schmidt@gmx.de
homepage
www.jms-figurinform.de

Staby



Der Weg zu den kleinen Muskeln