

**biber**

# Vorfußheber/ Sturzpräventionstrainer



Anleitung

## **Gratulation zum Kauf dieses Biber-Qualitätsproduktes!**

Dass ungefähr ein Drittel der Menschen im Alter über 65 mindestens einmal jährlich (!) stürzt, ist eine alarmierende Nachricht. Die Folgen sind nicht selten schwerwiegend. Doch Vorbeugung ist möglich. Mit diesem Sturzpräventions-trainer ist ein kontinuierliches Training einfach.

Doch selbst wenn wir die Sturzgefahr außen vor lassen: Gesunde Füße sind die Grundlage für schmerzfreies Bewegen. Viele Fehlformen unserer Füße sind von klein an auf eine muskuläre Schwäche oder Dysbalance der Fuß- und Beinmuskulatur zurückzuführen. Auch dafür hilft dieser Trainer und ebenso für Fitness, Therapie, Rehabilitation, Sensibilisierung, Training und Aufbau.

Die formschöne, durchdachte Konstruktion aus einer verdichteten, schwarz eingefärbten Holzfaserplatte, Textilband, Aluminiumbügel und einer Holzhalbkugel aus Buche wird qualitativ hochwertig in Deutschland hergestellt. Maße (L/B/H): 47 x 40 x 6 cm. Gewicht: 2,8 kg.

## **Anleitung**

- Bitte ohne Schuhe trainieren!
- Die Übung kann wahlweise im Stehen und im Sitzen durchgeführt werden.

## **Ausgangsstellung**

- Den Vorfuß so platzieren, dass das Widerstandsband quer über die Zehenansätze verläuft.
- Die Zehen schauen über das Band hinaus.
- Die Ferse auf das Halbrundholz aufsetzen.
- Je nach gewünschter Zuglänge befindet sich das Knie des Übungsfußes senkrecht über oder hinter der Ferse.

## **Training**

Für maximale Zuglänge oder Bewegungsamplitude:

- Der Vorfuß ist maximal gestreckt.
- Das Knie befindet sich entsprechend weit hinter der Ferse.

Für maximale Anspannung:

- Ausgangsstellung: Knie über der Ferse.
- Den Vorfuß maximal anheben.
- Das Bein bleibt bei der Ausführung komplett entspannt.
- Die Konzentration gilt dem Vorfuß und dem vorderen Schienbeinmuskel.
- Die Zehen sollen bei der Übungsausführung gestreckt bleiben und nicht zusätzlich nach oben gezogen werden.

## **Intensität**

Als Normaltraining werden pro Fuß 3 Trainingssequenzen mit 10 Wiederholungen empfohlen:

- Also zuerst rechts 10 x anheben / Pause. 10 x anheben / Pause / 10 x anheben.
- Dann links 10 x anheben / Pause. 10 x anheben / Pause / 10 x anheben.
- Die Anzahl der Widerstandsbänder ist so zu wählen, dass das Normaltraining zu schaffen ist.