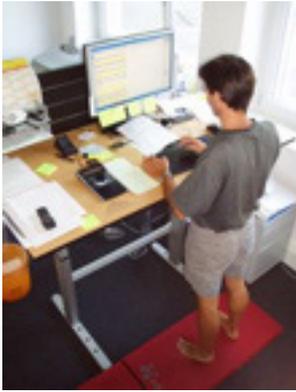


# KyBounder

weicher Federboden

Der kyBounder ersetzt das passive Sitzen durch aktives Stehen.



Der kyBounder fordert den Körper zu feiner, permanenter Aktivität auf, um die Balance und Körperhaltung zu wahren. Der starke Rückstellereffekt durch die schnell aufrichtenden Poren des speziellen Polyurethans, bedingt eine wechselseitige Muskelanspannung und -entspannung. Stehen Sie so oft wie möglich auf den kyBounder. Beim Bügeln, beim Telefonieren, bei Schreib- und Hausarbeiten,

beim Musizieren oder beim Fernsehschauen. Spüren Sie, wie Ihre Muskeln auf dem weichen Untergrund trainiert werden, sich Verspannungen lösen und der Stress abfällt. Die sanften Bewegungen auf dem weichen Federboden eignen sich auch als ergänzende Therapie nach Verletzungen oder Operationen.

## Übungen



### Grundposition

Locker und aufrecht stehen, Knie gestreckt, Füße hüftbreit auseinander.

### Atmung

Tief durch die Nase einatmen, damit alle Teile der Lunge

aktiviert werden. Langsam durch die leicht geschlossenen Lippen ausatmen bis alle Luft aus der Lunge ist.

**Dauer** Jeweils nach 6 bis 10 Wiederholungen eine kurze Pause einlegen. Alle Übungen können auch abwechselungsweise mit geschlossenen Augen durchgeführt werden.

### Übungen für Füße

Helfen bei Entzündungen, Hallux, Knickfuß, Senkfuß, Fersensporn und Achillessehnenriss.

### Wippen

Mit den Füßen von der Ferse bis zu den Zehen wippen. Die Knie bleiben gestreckt, die Zehen werden aktiv hochgezogen. Später Füße in leichter Schrittstellung gegengleich vor- und zurückwippen.

### Schaukeln

Das Gewicht von einem Fuß auf den anderen Fuß verlagern. Zu Beginn mit schnellen Wechseln. Dann langsamer werden bis hin zum Zeitlupentempo. Die Füße nach Aussen drehen und schaukeln. Füße nach Innen drehen und schaukeln.

### Fusskreisen

Das Gewicht auf die Fersen verlagern, dann über rechts aussen bis zu den Zehen und über links aussen wieder bis zur Ferse kreisen. Füße in die andere Richtung kreisen. Füße gegengleich kreisen.

### Krabbeln

Fersen an den hinteren Bodenrand, Zehen einkrallen und sich damit nach vorne ziehen. Mit eingekrallten Zehen sich nach hinten bewegen.

Der Fuß bewährt sich auf Steine, Waldböden, Schotter, Sand, Felsen oder Wiesen. Probleme hat er nur mit harten Betonböden und unzuverlässigen Schuhen. Dadurch wird die Fußmuskulatur unterbeansprucht und geschwächt. Häufig kann die zuständige Muskulatur ihrer eigentlichen Aufgabe, den Fuß aktiv und elastisch zu halten, nicht mehr gerecht werden.

Schmerzhafte Fehlstellungen und Deformierungen der Füße sind die Folge. Dazu zählen Knick-, Senk-, Plattfuß, Fersensporn, Hallux oder Achillessehnenprobleme. Sie können zudem Beschwerden an anderer Stelle hervorrufen. Zum Beispiel an den Knien, dem Rücken oder der Hüft-

te. Mit dem kyBounder packen Sie den Schmerz an der Wurzel. Betroffene Muskeln und Sehnen werden gestärkt und Schmerzen können verschwinden.

### Übungen für Venen

Helfen bei Besenreiser und Krampfadern.

### Hüpfen

Mit gestreckten Beinen zirka 1 cm locker auf und ab hüpfen. Kurz in die Luft springen.

Venen brauchen Bewegung damit das Blut zirkuliert. Wenn wir uns bewegen, drückt die Venen-Muskel-Pumpe das Blut nach oben. Dieses Prinzip funktioniert nur bei ausreichender Bewegung optimal. So werden bei langem Stehen die Beine schnell schwer und schwellen gerne an. Mit dem Training auf dem kyBounder, halten Sie Ihre Venen-Muskel-Pumpe bis ins hohe Alter in Schwung und wirken schwachen Venenwänden entgegen.

### Übungen für Knie

Helfen bei Bandverletzungen, Arthrose und Meniskus.

### Kniebeugen

Bei vorgestreckten Armen die Knie langsam beugen und

strecken.

**Balancieren** Auf einem Bein mit gestrecktem Knie balancieren.

### Kniedehnen

Auf dem kyBounder knien, Becken nach vorne drücken, Rücken nach hinten dehnen, geradeaus schauen und den Hals strecken. Die gleiche Übung mit gekreuzten Füßen.

Die Knie tragen uns durchs Leben, beugen und strecken sich millionenfach. Ohne Kniegelenk könnten wir nicht gehen oder Sport treiben. Knochen, Knorpel, Sehnen, Bänder und Menisken sorgen für Stabilität und Beweglichkeit. Viele Menschen leiden unter chronischen Knorpelschäden im Knie oder haben Schmerzen im Gelenk. Vielfach steht ein Kreuzband- oder Seitenbandriss am Beginn einer Negativspirale aus Instabilität, Schmerz, Fehlbelastung und Knorpelverschleiss.

Mit dem kyBounder können Sie die Schmerzspirale durchbrechen und Bewegungsunsicherheiten verlieren. Durch die kurzen Micro-Bewegungen, die den tiefen und oberfläch-

lichen Muskelschichten aufbauen, werden Ihre Gelenke zukünftig anders belastet, was zu einer Schmerzreduktion führt.

### Übungen für Hüfte

Helfen bei Hexenschuss, Ischiassyndrom, Rheuma, Arthrose, Beckenschiefstand und Gleichgewichtsstörungen.

Abwechselnd das Becken seitlich hochziehen. Das Steißbein nach vorne und nach hinten hochziehen. Die Hüfte langsam zu einem Kreis und zu einer Acht kreisen.

### Übungen für Rücken

Helfen bei Seitverbiegung der Wirbelsäule, Wirbelsäulenverkrümmung, Osteoporose, Bandscheibenvorfall und Multiple Sklerose.

### Rückenstärkung

Mit einem Bein den Vorderfuß belasten, das andere Bein langsam nach hinten drücken.

### Rückenbeugung

Becken nach vorne drücken, Rücken nach hinten strecken, geradeaus schauen und den Hals strecken. Becken nach hinten drücken, Rücken so tief wie möglich nach vorne beugen.

Hüft- und Rückenleiden ist bei uns zu einer Volkskrankheit geworden. Mögliche Ursachen für die chronischen Rücken- und Hüftschmerzen sind: Skoliosen, Morbus Scheuermann, rheumatische Erkrankungen, Arthrosen, Ischiassyndrom, Osteoporose oder Bandscheibenvorfall. Häufig werden Schonung, Stilllegen, Eingipsen oder gar Operationen empfohlen. Dabei wäre Bewegung viel nützlicher. Langes Sitzen, insbesondere in schlechter Haltung, beansprucht die Muskeln und die Wirbelsäule einseitig. Mit der Zeit werden unterforderte Muskeln schwächer und verkürzen sich. Einseitig überforderte Muskeln hingegen reagieren mit Verspannungen. Hüft-, Rücken- und Nackenschmerzen sind die Folge und führen zu weiteren Fehlhaltungen. kyBounder führen Sie zurück zu einer aufrechten Haltung. Verspannungen und Dysbalancen lösen sich. Stand- und Haltungsmuskeln werden gezielt aufgebaut.

### Übungen für Schulter und Hals

Helfen bei Halswirbelsäulen-

syndrom Schleudertrauma, Schädelhirntrauma und Kopfschmerzen.

### Schulterkreisen

Schulter vorwärts und rückwärts kreisen. Mit den Händen die Schulter anfassen und die Ellbogen kreisen. Arme seitlich ausstrecken zuerst drehen.

### Armkreisen

Arme seitlich ausstrecken und reisen. Armen gleichzeitig vorwärts, rückwärts und entgegengesetzt kreisen. Arme senkrecht in die Luft strecken und leicht vor- und zurück pendeln.

### Kopfbewegung

Kopf nach vorne und hinten ablegen. Kopf nach rechts und links drehen. Ohr auf die Schulter legen. Kopf sehr langsam nach rechts und nach links kreisen.

Schulter- und Nackenschmerzen entstehen meist im Zusammenhang mit Verspannungen und Verkrampfungen der Halsmuskulatur. Hintergrund für die Häufigkeit dieser Beschwerden ist die besondere Beweglichkeit der Halswirbelsäule. In keinem anderen Wirbelsäu-

lenabschnitt sind derartige Drehungen und Neigungen möglich wie in den Gelenken zwischen den sieben Halswirbelkörpern.

Wenn plötzlich Stoss und Druck auf diese Stelle einwirken, können Verletzungen wie das Schleudertrauma entstehen. Mit gezielten Übungen auf dem kyBounder können Sie die sensomotorischen und koordinativen Fähigkeiten schulen, die Muskulatur des Haltungsapparates stärken sowie die regenerativen Prozesse in verletzten Regionen positiv anregen.

### Übungen für Herz

Hilft bei Herz-Kreislauf-Erkrankung und Bluthochdruck.

**Jogging:** Abwechselnd Fersen abheben, Knie nach vorne drücken und mit angewinkelten Arme diagonal mitschwingen.

Das Herz braucht ein regelmässiges Training. Wer sich viel bewegt, fühlt sich nicht nur fit, sondern beugt auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck vor. In diesem Zusammenhang hat

sich das einfache Stehen und Bewegen auf den kyBounder, bewährt. Der Blutdruck kann sich sogar ausgleichen.

### Übergewicht

Liegt an unseren ungesunden Ess- und Lebensgewohnheiten. Dazu zählt vor allem der Bewegungsmangel. Der Mensch verbringt zuviel Zeit im Sitzen, sei es am Arbeitsplatz, auf dem Arbeitsweg im Zug sowie in der Freizeit vor dem Computer oder Fernseher. Daher hat der Körper wenig Gelegenheit, die zugeführte Nahrungsenergie zu verbrauchen – er speichert sie. Arbeiten Sie am Stehpult und stehen Sie dabei auf dem kyBounder. Sie werden spüren, wie Ihre stabilisierenden Muskeln auf dem weichen, flexiblen Untergrund trainiert werden, sich Verspannungen lösen und der Stress abfällt.

### Depressionen

Können sich durch die lockeren Bewegungen auf dem kyBounder positiv beeinflussen. Sport steigert nicht nur die körperliche Fitness und Gesundheit, sondern wirkt sich auch positiv auf die Psyche aus. Bewegung

ist ein integraler Bestandteil menschlichen Erlebens und Handelns.

**Stress** gehört für viele zum Alltagsleben. Im Büro kann man Hektik, Anspannung oder Ärger eben nicht mit Bewegung kompensieren. Alleine das Stehen auf dem kyBounder löst dieses Dilemma und wird in der Arbeitswelt als Wohltat empfunden. An einem Stehtisch, oder mit Hilfe eines Stehpults als Laptopauflage, kann man während der Arbeit problemlos auf dem kyBounder trainieren.

Der kyBounder besteht aus offenzelligen Polyurethan mit hochwertigem Bezug aus 92% Polyester und 8% Elastan mit Elastikverschluss und 40°C maschinenwaschbar. Quatrat 46 x 46 x 6 cm kostet **CHF 160**

### XCO

*löst Verspannungen*

**XCO** steht für „extrem kollagenes Bindegewebe“, was gezielt das oft vernachlässigte, in der Tiefe liegende muskuläre Bindegewebe trainiert.

Mit den XCO beansprucht man beim Walken, Joggen oder beim Gymnastiktraining Muskeln, die vorher kaum trainiert wurden.

XCO ist ein ideales Ganzkörpertraining, mit dem insbesondere Nacken-Schulter-Rücken- und Kreuzbeschwerden vorgebeugt werden kann.



Im Innern vom XCO befindet sich loses Schiefergranulat, das wie bei einem Rhythmusinstrument bei jeder Bewegung hin und her geschleudert und wieder abgebremst werden muss.



Die träge Masse schlägt beim Abbremsen nicht aufs Gelenk, sondern zwingt die Bewegung mit den Muskeln abzu-

fangen, was Muskeln, Sehnen, Bänder und Bindegewebe an Armen, Schultern und Rumpf trainiert. Den XCO kann man beim Walken, Joggen oder Stehen (z.B. mit dem kyBoot (Schuh mit weichelastischer Luftpolstersohle), auf dem kyBounder (weicher Federboden von kybun) oder auf dem swinging emotion (Trampolin auf weichen Gummiseilen) benutzen.



**Kräftigung der Ober- und Unterarme:** Die Arme mit dem XCO locker hängen lassen und gleichzeitig die Unterarme auf und ab bewegen, danach wechselseitig.

XCO vor dem Oberkörper halten und wechselseitig auf und ab bewegen.

**Kräftigung der Schulter:** XCO wechselseitig mit den Unterarme aus dem Schultergelenk

heraus nach dem Körper auf und ab bewegen.

XCO vor dem Oberkörper halten wechselseitig auf und ab bewegen.

XCO vor dem Oberkörper halten und gleichseitig hin und her bewegen, danach wechselseitig.



XCO auf Schulterhöhe gleichseitig vor und zurück bewegen, danach wechselseitig.

**Kräftigung der Rückenmuskulatur:** XCO auf Schulterhöhe mit gestreckten Armen gleichseitig auf und ab bewegen.



XCO über dem Kopf gleichseitig vor und zurück bewegen, danach wechselseitig.

XCO hinter dem Kopf gleichseitig auf und ab bewegen, danach wechselseitig.

XCO über dem Kopf gleichseitig hin und her bewegen, danach wechselseitig.

XCO über dem Kopf nach rechts gebeugt wechselseitig hin und her bewegen, danach nach links gebeugt.

XCO über dem Kopf gleichseitig hin und her bewegen, dann wechselseitig.

**Kräftigung des Bauches:** XCO auf Schulterhöhe mit gestreckten Armen gleichseitig vor und zurück bewegen, danach wechselseitig.

XCO auf Schulterhöhe mit gestreckten Armen nach vorne gebeugt gleichseitig vor und zurück bewegen, danach wechselseitig. *Muskeltraining mit Tiefenwirkung für CHF 150*

**Bernhard Dura, Julierweg 5  
CH-7000 Chur 081 284 16 60  
info@fitundheil.ch  
www.kindgottes.ch**